



KOMPETENZEN

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion – Nachdenken über sich selbst

Was bringt Selbstreflexion?

Im *schamanisch-therapeutischen* Kontext ist die Selbstreflexion unerlässlich. Sie setzt voraus, dass man sich selbst spüren und eine Selbstdefinition und eine Selbstwahrnehmung in verschiedenen Systemen haben kann. Dies erlaubt es, Dinge wirklich auf sich wirken zu lassen. Die Wirkung führt zu Aktionen, zu Nachfragen und vielem mehr. Das Nachdenken über die vollzogenen Gedanken und Handlungen kann zur Verbesserung der eigenen Leistung führen. Quasi: „Was könnte ich anders besser machen?“

Wie wäre es, wenn diese gewinnbringende Selbstreflexion schon während dem Geschehen, z.B. in einem *Gespräch* stattfinden könnte? – Das wäre super, denn man wüsste dann nicht erst drei Tage später, was man damals Brillantes hätte sagen können. Ein therapeutisches Gespräch verläuft für einen Therapeuten gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen. Zum einen ist da die Geschichte, der man aufmerksam zuhört, zum anderen ist das vereinbarte Therapie-Ziel ständig präsent. Hinzu darf die Wirkungs-Wahrnehmung kommen, die in einer selbstreflektierenden Haltung erst ermöglicht wird. Der Frage „Was macht das mit mir?“ darf allgegenwärtig sein. Allerdings nicht in einer Opferhaltung, sondern in einer Welt anschauenden, ja fast neugierigen Haltung. „Was macht das mit mir?“ wird zu steten Wertungen führen (siehe wertfreies Zuhören, *Greedy*). Diese Wertungen dürfen gedanklich formuliert und vielleicht sogar aufgeschrieben werden.

Die selbstreflektierende Grundhaltung bringt nicht nur in therapeutischen Sitzungen sehr viel, sie stärkt auch im Alltag das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen und im Endeffekt den Selbstwert.

Folgendes Bild kann das eventuell verdeutlichen: stellen Sie sich vor, Sie sind in den Ferien und besuchen das erste Mal eine fremde Stadt. Da hat es schöne Gebäude, Wasserspiele, Musik und unbekannte Düfte und Geräusche. Eine Opferhaltung würde vielleicht vorschnell sagen: das ist mir alles zu viel. Man könnte aber auch versuchen, die Stimmung als Ganzes und in den einzelnen Ecken und Winkeln zu erfassen und auf sich wirken zu lassen.

Bewusstsein für sich selbst

Wahrnehmung hängt von der Stimmung, von der Grundordnung ab, in welcher sie stattfindet. Die Grundordnung des reisenden Feriengastes setzt die Selbstdefinition als jemanden voraus, der in dieser fremden Stadt ist, aber aus anderen Gefilden dieser Welt stammt. Die Wirkung der ersten Bilder dieser Stadt steht dann in einem Verhältnis zu dem, was der Reisende darstellt. Damit ist dem Reisenden bewusst, wer er ist und kann Dinge auf sich wirken lassen. Ist man in einem therapeutischen Gespräch, ist eine Grunddefinition von einem selbst: ich bin hier, um dem Therapieziel zu folgen. Das tut man aber bitte nicht stur, sondern erinnert sich an die Aufgabe des Rahmenbauens, damit sich der Kunde entwickeln kann. Vielleicht auch in eine Richtung, die im Endeffekt nicht dem Ziel entspricht. Die Freiheit, die Offenheit, dass der Kunde sich entwickeln kann, darf eine Ebene der Wahrnehmung sein: mit der Bewertung, ob man nun gemeinsam in Richtung Ziel unterwegs ist oder ob man das Feld zu weit verlässt.



Als negativ muss man nennen, dass diese Grundhaltung auch zu überschwänglich interpretiert werden kann und sich ein Schamanismus Therapeut viel zu sehr herausstellt: Überheblichkeit ist nahe. Das beendet die Therapie, da das Kundenverhältnis ab da gestört ist.

Die Schule für Schamanismus Therapie

Die Schamanenstube legt Wert auf Geselligkeit. Gespräche über das Leben beinhalten Themen, in welchem das Wissen aus schamanischen Reisen eingeflochten werden kann. Die Gefühlslehre als Basis schamanischer Therapie wird Stück für Stück aufgebaut. Zusammenhänge werden klar, Bewegungen verständlich. Lernen in Gemütlichkeit und sich selbst begleitet entwickeln:

» [Krafttier Schnupperkurs](#)

Aktuelle Berichte

- [Loslass-Rituale](#)
Machen Loslass-Rituale überhaupt Sinn? Gibt es andere Methoden, mit dem Leben besser klar zu kommen?

Kursprogramm

- 30.01.2016
[Greedy](#)
Die Kunst der Aufzeichnung in der Schamanismus Therapie: wie notiert man eine Kundensitzung?
- 13.02.2016
[Ritualkerzen](#)
Was ist das Besondere an selbst hergestellten Ritual-Gegenständen. Wir fertigen mit Kraft und Ordnung eigene Ritualkerzen.

Die Halle der Runen-Karten

Das Set für den klaren und einfachen Umgang mit den Runen als Orakel. Die Runen in ihrer Kraftbewegung erfahren:



Nur SFr. 35.- plus Versand

Anleitung zum Runen-Werfen

Das Runen-Set wird Schritt für Schritt erklärt und ermöglicht erfolgreichen Umgang mit den Runen-Karten.

Ein gelungenes Set für Anfänger und Fortgeschrittene.

Zeitungsarchiv

Alle Ausgaben der Schamanismus Zeitung können gratis heruntergeladen werden:

- Therapie
- Gefühle
- Praxis
- Wahrnehmungen

Das Schamanenstuben Blatt

Schamanismus Zeitung

An- und Abmeldungen bitte per Mail an info@schamanenstube.com mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für den Newsletter verwendet und nicht weiter gegeben.

Impressum

Schamanenstube
Bachtobelstrasse 6
9534 Gähwil, Schweiz
078 769 35 83
info@schamanenstube.com