



ATEM UND RESILIENZ

Beziehung als (Berufs-)Alltag

Das Leben ist Atem und das Leben ist Beziehung. Rund um die Uhr atmen wir, rund um die Uhr stehen wir in Beziehung. Mit unseren Mitmenschen, mit dem Leben, mit uns selbst.

Helen Priscilla Stutz
www.atem-und-resilienz.ch

Atem und Resilienz - Beziehung als Berufsalltag

Eine Weiterbildung für alle, die mit Kindern zu tun haben

Das Modell Atem und Resilienz (ARM)

Das Modell Atem und Resilienz basiert auf der Lehre von Prof. Dr. med. Volkmart Glaser, Arzt und Atemtherapeut in Freudenstadt, Deutschland (1912 – 1975). Glaser beschreibt sechs von Natur aus in jedem Menschen angelegte Fähigkeiten, die nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unser menschliches Miteinander regeln. Es sind unsere ursprünglichen, natürlichen Ressourcen, auf Deutsch: unsere Quellkräfte. Alle sechs sind im Körper angelegt und regulieren unser Atemverhalten. Gleichzeitig können wir mit unserem Atem Einfluss nehmen auf den Körper und damit auf die Quellkräfte = Ressourcen.

Das Modell hat sich in meiner Praxis über die Jahre entwickelt. Es ist entstanden über die Verbindung der Denkweise nach Glaser und dem Verständnis des psychotherapeutischen Ansatzes der Ego-State Therapie von John und Helen Watkins (1913 – 2012). Watkins geht in seiner Therapie von vielen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen aus. Die Verknüpfung mit Glasers Ansatz, mit seinen sechs ursprünglichen Fähigkeiten und Verhaltensformen bietet eine Reduktion der Teile an.

Das Resultat dieser Verbindung ist ein starkes Inneres Team, bestehend aus sechs Teilen, jeder davon ausgestattet mit einer ihm eigenen Fähigkeit:

- Grenzverhalten: die Kraft JA zu sagen (oder nein 😊) und seinen Platz einzunehmen
- Vertrauen: die Kraft loszulassen und zu regenerieren
- Wandlungskompetenz: die Kraft der Transformation und Flexibilität
- Kommunikationskompetenz: die Kraft der Verbindung und des Austausches
- Emotionale Intelligenz: die Kraft des Annehmens, die Erfahrungs-Schatzkiste
- Führungskompetenz: die Kraft der Entscheidung und des Handelns

Das Innere Team hat die nötigen Kompetenzen, um den Herausforderungen des Lebens zu begegnen und sie zu meistern. Es zu kennen, seine Verbindungen zu nutzen und es gezielt einzusetzen, macht das Leben leichter und freudiger. Der Atem geht freier, der Schlaf ist erholsam, tagsüber fühlen wir uns vital und begegnungsfreudig.

Das Modell für die Kinder

Meine Freundin Daniela Huber ist Grundschullehrerin in Deutschland. Mein Modell hat sie so sehr überzeugt, dass sie angeregt hat, es für Kinder zu übersetzen und ein Buch dazu zu schreiben. Sie schult die Kinder und wendet das Modell erfolgreich in der Klasse an.

Analog zum Inneren Team haben wir für die Kinder Symbole gewählt. So entstand für die Kinder ihr «Inneres Superteam». Wir haben eine Geschichte geschrieben, in der jedes Mitglied des Superteams zeigen kann, was seine Fähigkeit ist.

- Der Baum: die Fähigkeit Grenzen zu setzen
- Das Wasser: die Fähigkeit zu entspannen
- Der Schmetterling: die Fähigkeit sich zu verändern
- Der Eichelhäher: die Fähigkeit sich auszutauschen
- Die Eule: die Fähigkeit weise zu (re-)agieren
- Der Hirsch: die Fähigkeit zu entscheiden

«Das Superteam von Atem und Resilienz ist eine einfach zu handhabende Helferstruktur, die sich durch die Verwendung von Bildkarten emotional sehr gut verankern lässt. Sie bietet eine Werkzeugkiste für alle Lebensbaustellen». Dani Huber, Co-Autorin des Buches «Atem und Resilienz» von Helen Priscilla Stutz und Daniela Huber, 2023 erschienen im Verlag Modernes Lernen.

Der Nutzen des Modells

Wir alle haben in uns angelegt diese ursprünglichen sechs Fähigkeiten. Es sind sechs Motivationen, dem Leben zu begegnen. Glaser nennt sie «die sechs kardinalen Verhaltensformen».

Wir alle wachsen jedoch in unterschiedlichen Situationen auf. Das Umfeld, in das wir hineingeboren werden, in dem wir aufwachsen, prägt unser Verhalten und damit unser Inneres Team. Selbst bei Geschwistern, die in derselben Familie aufwachsen, dieselbe Schule besuchen, fallen die Prägungen der sechs Ur-Fähigkeiten unterschiedlich aus.

Es macht also grossen Sinn herauszufinden, wie mein ganz persönliches Profil aussieht. Wie ist mein Grenzverhalten geprägt? Wie verhalte ich mich in unsicheren Situationen? Bin ich in der Lage, für mich einzustehen? Erkenne ich meine Grenzen? Erkenne und anerkenne ich auch den Raum des Gegenübers? Das alles sind Beispielfragen, auf die wir mit Hilfe von Übungen und Experimenten Antworten suchen. Dabei geht es niemals um richtig oder falsch, sondern einzig und allein um das Erkennen und Anerkennen der eigenen Prägung und Ressourcen.

Die Schulung beinhaltet keine Therapie. Sollte sich eine Prägung zeigen, die sich als nicht alltagstauglich erweist, kann eine Therapie angezeigt sein und ein Weiterleiten an die entsprechende Stelle nötig sein.

Genau so wie die einzelnen Inneren Teammitglied geprägt worden sind, so ist auch das Zusammenspiel der einzelnen Teile erlernt durch die Vorbilder, mit denen wir als Kinder zu tun hatten. Dieses Zusammenspiel hat grossen Einfluss auf das «Innere Beziehungsnetz». Wie in einem Arbeitsteam, wird die Arbeit – das Leben – leichter, wenn jedes Teammitglied seine Fähigkeit UND seinen Zuständigkeitsbereich kennt. Wenn so ein starkes Team auch noch miteinander in Verbindung steht, einander unterstützt, jedes einander in seiner Art respektiert, bekommt das Leben Farbe und Freude.

Die praktische Umsetzung nach der Schulung

Wurde ein Schulungsangebot angenommen und umgesetzt, kennen nun alle Beteiligten ihr Inneres Team, die Kinder ihr Inneres Superteam.

Damit wurde eine gemeinsame Sprache geschaffen. Diese Sprache, dieses Modell, kann nun genutzt werden bei:

- Konflikten
- Beziehungsthemen
- Lernschwierigkeiten
- Konzentrationsschwäche
- Unruhe
- Kommunikationsproblemen
- Unsicherheiten
- Gewaltbereitschaft
- Ängstlichkeit
- Stärkung der Resilienz durch Stärkung der Quellkräfte UND deren Verbindungen

Dabei bleibt das Kind, der Mensch, unversehrt in seiner Einzigartigkeit und seiner Wesensart. Der gegenseitige Respekt wird gesteigert und das Miteinander im Alltag wesentlich erleichtert.

Die Schulung

Das Modell Atem und Resilienz ist ein Paket an komprimiertem Wissen. Das Leben und unsere Beziehungen sind komplex. Einfache Erklärungen und Gebrauchsanweisungen, wie wir damit umgehen können, gibt es nicht in allgemeiner Form, denn wir alle sind individuell geprägt und verstehen das Leben auf einzigartige Art und Weise. Mein Modell ist ein Versuch, einfache Erklärungen zu ergänzen mit individueller Erfahrung. Es bricht die hochkomplexe Funktionsweise unseres Gehirns und reduziert es auf sechs Ur-Funktionen.

Konkret bedeutet das, dass alles, was ich an kognitivem Wissen vermittele, individuell mit Erfahrungswissen ergänzt wird. Es findet ein steter Wechsel statt zwischen Wissen und Erfahren. Dies führt zu einem persönlichen Verständnis der eigenen Funktionsweise und des Nutzens des Modells.

Aus dem Inhalt:

1. Wissensvermittlung

- Theoretische Grundlagen zu den sechs Grundverhaltensformen
- Die sechs Quellkräfte und ihre Icons
- Die sechs Fähigkeiten und die daraus entwickelten Kompetenzen
- Die Übersetzung für die Kinder
- Die Symbole für die Kinder und alle, die lieber mit Symbolen arbeiten
- Das neurologische Verständnis
- Was geschieht neurobiologisch bei einem Transfer von Ressourcen
- Das Atemverhalten und seine neurologische Steuerung
- Den Atem als Indikator nutzen
- Atem als Kraftquelle, Atem als Quellkraft-Verstärker

2. Vermittlung der dazu passenden Erfahrung

- Jede Quellkraft, jedes Innere Teammitglied wird in seiner Prägung erfahren
- Das Zusammenspiel der Inneren Teammitglieder wird sichtbar und erfahrbar gemacht
- Durch die Veränderung im Zusammenspiel des Inneren Teams – heisst: Teammitglieder nehmen eine neue Position ein - kann wahrgenommen werden, wie sich die einzelne Teammitglieder kräftiger und kompetenter fühlen und wie dadurch ein Problem müheloser gemeistert werden kann
- Die Wirkung der Atemkraft auf die Quellkräfte wird erfahren
- Die Wunder volle Erfahrung eines Ressourcen Transfers wird erlebt

3. Umsetzung in deinen (Berufs-) Alltag

- Kräftigen deiner Quellkräfte
- Stärken der Beziehungen im Inneren Team
- Verändern von Mustern, Lernmustern, Verhaltensmustern, Beziehungsmustern
- Das Innere Team bei Konflikten

Der Unterricht wird gezielt auf die Fachlichkeit der Gruppe abgestimmt. Auch wenn das Konzept im Grunde immer dasselbe ist, so verändert sich der Fokus und die Sprache je nach Zielgruppe. Stets wird den Fragen und den individuellen Bedürfnissen der Gruppe Raum gewährt.

Umfang der Schulung

Die Schulung umfasst 21 Lektionen à 60 Minuten

Aufgeteilt entweder in 3 Tage à 7 Stunden oder 7 Halbtage à 3 Stunden

Ort der Schulung

Die Schulung findet in der Regel bei Ihnen vor Ort statt.

Auf Wunsch kann ein Schulungsraum in Zürich Fluntern gemietet werden.

Aufpreis Fr. 30 pro Stunde

Kosten

Fr. 3'360.00 (21x Fr. 160.00) zuzüglich Reisespesen

Buch «Atem und Resilienz» à Fr. 30 pro Stk.

Konzept und Leitung

Helen Priscilla Stutz

Eidg. dipl. KomplementärTherapeutin Atem

Erwachsenenbildnerin mit eidg.FA

Gubelstrasse 54, 8050 Zürich

E-Mail: helen.stutz@bluewin.ch

Mobile: +41 79 565 9190

Zu meiner Person

Mein Name ist Helen Priscilla Stutz, geboren 1964, Mutter und Grossmutter, wohnhaft in Zürich.

Mein ganzer Werdegang von der Arztgehilfin bis zur eidg. dipl. KomplementärTherapeutin Fachrichtung Atem und bis zur Erwachsenenbildnerin mit eidg. FA, war geprägt von der Suche nach nachhaltigen Lösungen zur Erhaltung der Gesundheit. Dazu gehört ein angenehmes menschliches Miteinander ebenso wie freier Atem für Leichtigkeit und Lebensfreude.

Das Resultat sehen Sie vor sich im Modell Atem und Resilienz.

Die Freude am Unterrichten zeigt sich in meinem Unterrichtsstil: Ich vermittele kognitives Wissen und lasse es verbinden mit Erfahrungswissen. Das persönliche Erleben einer Fähigkeit und einer Verhaltensform ermöglicht ein tiefergreifendes Verständnis und Umsetzen. Damit findet das «neue» Wissen selbstverständliche Umsetzung im Alltag. Seit 2014 führe ich diese Schulungen durch. Jedes Mal bin ich aufs Neue begeistert, wenn die Verknüpfung von kognitivem Wissen auf Erfahrungswissen trifft und dabei ein AHA-Moment entsteht. Das sind die Momente im Leben, in denen wir unsere «Programme» umschreiben. Dies miterleben und weitergeben zu dürfen, ist für mich pure Freude.

Zürich, Im August 2026

Helen Priscilla Stutz