

## Psychosophia® – METHODIK

### INDIVIDUAL-ANSATZ, METHODENPLURALISMUS UND INTEGRATION

#### Gesprächs-Partner

**Psychosophia®** - KundInnen sind **gleichberechtigte** und **autonome Gesprächspartner**, die aktiv unterstützt werden in der **Entfaltung** und **Nutzung persönlicher Ressourcen**.

#### Kommunikation

**Psychosophia®** - Kommunikation ist getragen durch **Aufrichtigkeit, Mitgefühl, Transparenz, Unmittelbarkeit** und **Direktheit** sowie durch die pluralistisch vielfältige Nutzung und Vermittlung von Wissen, Erfahrung und Methodik gemäss den drei integralen Erfahrungsbereichen Lebensbewältigung, Lebensgestaltung und Lebenskunst.

#### Methodenpluralismus

**Psychosophia®** setzt inhaltlich wie methodisch auf **Pluralismus**. Eine pluralistische Position begünstigt vielfältigen **Perspektivenwechsel**, der Möglichkeiten bietet zur Vertiefung und Erweiterung des **Wissens-, Erkenntnis- und Erfahrungshorizontes**.

Ein umfassender, integraler Methodenpluralismus bietet optimale Möglichkeiten für eine integrale und nachhaltige Persönlichkeitsentfaltung.

Ferner kann er fragendes und vernehmendes Denken fördern und damit Wege in die Offenheit weisen.

#### Kernbereiche

**Psychosophia®** offeriert folgende **methodische und inhaltliche Kernbereiche**, die nach Wunsch und Art des Coachings gebucht werden können:

#### Bewegung und Sport

**Körperliche Bewegung** und der **Einbezug von Sport** in aktuelle Themen der Persönlichkeitsentfaltung sind aus der Sicht der **Gesundheitspsychologie** und **Gesundheitsmedizin**, wie auch aus der Perspektive integralen und nachhaltigen Wandels, wesentlich.

**Der Einbezug unseres Körpers** ist wichtig. Er bedeutet **Erfahrungseinbezug, Erlebnis-** und **Wirkungsorientierung**, hilft der Integration, Vertiefung der Achtsamkeit und wichtigen Aspekten der

Gesundheitspsychologie wie Selbstkompetenz, Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartungen.

#### Philo-Methoden

Philosophische Methoden, die **sokratische Methode** etwa, welche die individuelle Selbsterkenntnis mit der Wichtigkeit des Umgangs mit Unwissenheit, Unsicherheit und Ungewissheit vereint, oder andere wichtige philosophische Methoden zur Persönlichkeitsentfaltung, wie **analytisches, phänomenologisches und fragendes Denken**, sind sehr hilfreich zur Reflexion von Selbst- und Weltbildern und aktuellen wie länger dauernden Ereignissen.

Philosophische Methoden sind geprägt durch offene Reflexion und bieten im Zusammenhang mit der grossen Vielfalt an Inhalten optimale Möglichkeiten zu einem **bewussten und nachhaltigen Wandel** unserer Selbst- und Weltkonstruktionen.

#### Breitenpsychologie

Breitenpsychologische Methoden konzentrieren sich in der Regel auf die Erhöhung von **Selbstwahrnehmung** und **Selbstkompetenzen**: Es sind verhaltensorientierte äussere Methoden sowie Methoden der Erweiterung, Differenzierung und Regulation des inneren Geschehens, welche unser Wahrnehmen, Fühlen, Denken und inneres Handeln betreffen.

Sie beziehen sich auf das offensichtliche **psychosoziale äussere** und dazugehörige **innere Geschehen** und formen im Wesentlichen die von Aussen sichtbare Struktur unserer Persönlichkeit.

**Kommunikationsverhalten, Denk- und Handlungsprozesse** - Analysen, Reflexionen und Übungen - und konkretes Verhalten und Erleben bezüglich spezifischer oder verallgemeinerbarer Situationen stehen im Vordergrund.

#### Tiefenpsychologie

**Tiefenpsychologie**, Psychodynamik und Psychoanalyse beziehen sich auf das Konzept des Unbewussten:

**Unbewusstes Geschehen** wie unser **unbewusstes Beziehungsangebot**, das wir unseren Gegenüber anbieten und das unsere eigene Geschichte besitzt, kann auf durch

professionelle Deutung zugänglich gemacht werden.

**Tiefenpsychologische Methoden** erfordern bestimmte **Bedingungen**, wie das Interesse am inneren Geschehen und die psychische Bereitschaft zur Klärung der eigenen Psychodynamik. Nur wenn die Bedingungen gegeben sind, kann es sinnvoll sein, auch Methoden der Deutung in die professionelle Begleitung der Persönlichkeitsentfaltung zu integrieren.

Psychologisch verstehensorientierte **Methoden der Deutung** führen bei Gelingen zu einem tieferen Selbstverständnis, zu Wandel und nachhaltiger Persönlichkeitsentfaltung. Sie arbeiten mit Aspekten der Übertragung und Gegenübertragung.

Gepaart mit den anderen Methodenbereichen sind tiefenpsychologische Methoden wichtig für die **Differenzierung der Welt- und Selbstwahrnehmung** - zur Reflexion und bewussten Aktion im Hinblick auf eine nachhaltige und integrale Selbst- und Weltkonstruktion.

## Höhenpsychologie

**Höhenpsychologie**, ein ironischer, aber brauchbarer Vorschlag von Ken Wilber, meint die transpersonale Psychologie und spirituelle Methoden im Allgemeinen.

**Höhenpsychologie** fördert **vernehmendes Denken** und mit ihm das Verständnis des subtilen spirituellen Geschehens. Ihre Methoden sind gekennzeichnet durch offenes, unvoreingenommenes und subtiles **phänomenologisches Betrachten**, das Erfahrungen verschiedener Formen energetischer Art und damit verbunden subtile Selbst- und Welt-Erkenntnisse eröffnen kann. Energetische bzw. spirituelle Erfahrungen benötigen, wie andere menschliche Erfahrungen auch, Sprache und Dialog zur Unterscheidung, Differenzierung und angemessenen Konsensbildung.

**Transpersonale oder spirituelle Methoden** erfordern **Bedingungen** wie eine gut ausgebildete psychische Ich-Stärke, eine Neugier und ein Interesse an subtilen Erkenntnissen und energetisch geprägten Erfahrungen, das zu einem neuen Verständnis von Selbst, Welt und Lebensgeschehen führen kann.

Auf die **Voraussetzungen** einer **gesunden und integralen Spiritualität** aus der Sicht der Breiten-, Tiefen- und transpersonalen Psychologie sowie aus der Perspektive der Anthropologischen Psychopathologie wird bei Bedarf gerne und fachgerecht hingewiesen.

Aktuelle wie allgemeine **spirituelle Inhalte und Zusammenhänge** können eine sinnvolle Ergänzung sein zur Strukturierung einer nachhaltigen und integralen Persönlichkeitsentfaltung, oder auch anstehende wesentliche Schritte beinhalten, und werden auf angemessene Weise - vielfältig und vielschichtig - erörtert.

Spirituelle Methoden werden vor allem **im Rahmen einer ernsthaften spirituellen Begleitung** angeboten, da sie unter anderem eine vorgängige Verständnissarbeit benötigen.

Das **Erlernen**, wie auch die eigenständige, **autonome Anwendung** spiritueller Methodik - insbesondere das beherzte, in sich gekehrte stille Vernehmen - wird durch das Angebot der **Stillen Meditation** aktiv gefördert.

## Edukative Elemente

Alle aufgeführten Kernbereiche bieten nebst dem Spezifischen an Inhalten und Methoden wichtige auch die **Nutzung edukativer Elemente** - pädagogische, therapeutische, gesundheitspsychologische, reflexive - **für eine nachhaltige und integrale Selbstsorge**.

Philosophie und Spiritualität bieten edukative Elemente durch transparente dialogische Reflexionen und Übungen, die Psychologie die Psychoedukation, die sich um ein **erweitertes und vertieftes Verständnis** des psychischen Geschehens sorgt.

## Integralität

**Psychosophia®** berücksichtigt **verstehens-, erfahrungs- sowie verhaltensverändernde Prozesse, Inhalte und Methoden**.

Reflexive, hermeneutische, phänomenologische, tiefenpsychologische, psychoanalytische, systemische, verhaltenstherapeutische, intuitive, energetische, spirituelle Methoden und Inhalte:

Philosophische, psychologische, spirituelle und sportorientierte Methoden und Inhalte schliessen einander nicht aus: Sie zeigen unser **Menschsein** und das **Verstehen** unserer vielfältigen **Erlebnismöglichkeiten** von verschiedenen Seiten.

Eine **integrale Sicht** gelingt uns, wenn wir erkennen können, in welcher Ordnung sich die Erfahrungsbereiche aufeinander beziehen.

Die **optimale Ergänzung** der unterschiedlichen Methoden und Inhalte ist insbesondere dann gegeben, wenn wir selbst an einer **nachhaltigen, integrativen und gegenwartsorientierten Sicht** interessiert sind.

## Indirekte Methoden

**Scheinbar auf Umwegen geradewegs ins Ziel**. Wandel, so zeigt die Erfahrung unter Beachtung der Bedingungen nachhaltiger integraler Entfaltung, geschieht oft wie nebenbei, eben **indirekt**.

Nach der jeweiligen gemeinsam festgesetzten Zielorientierung bewirkt der Einsatz von indirekten Methoden eine Abnahme einer **ungünstigen Fixierung auf einen erwünschten Wandel**, was gerade für das erfolgreiche Erreichens des festgelegten Ziels behilflich sein kann.

Methoden des indirekten Herangehens - etwa durch den **gezielten Einbezug von Sport** oder durch **Spaziergespräche** im Freien - können **indirektes Geschehen-lassen des erwünschten Wandels** besonders fördern.

## Direkt und indirekt

**Psychosophia®** bietet daher **nebst direkter Methoden** auch **indirekte** Methoden für eine erfolgreiche Persönlichkeitsentfaltung, etwa durch den Einbezug des Erlernens einer Sportart, durch paradoxe Techniken aus der systemischen Therapie oder durch vielfältige Versuche des Ahnbar-machens durch reflexive Methodik.

## Emotionen

Gedächtnis- und Lernforschung, wie auch die psychotherapeutischen Wissenschaften weisen darauf hin: Wandel findet besonders effizient durch **wirkungs- und zielorientierten Einbezug von individuellen Erfahrungen und Emotionen** statt.

## Erfahrungsbezogen

**Psychosophia®** schafft durch dialogische Gesprächskultur und die Möglichkeit des **Einbezugs von Emotionen und Körpererfahrungen** optimale Bedingungen für eine nachhaltig glückende Persönlichkeitsentfaltung. Dazu gehört etwa auch der adäquate Einsatz eines **herzhaften Humors**: Wandel kann und darf durchaus auch Spass und Freude bereiten, selbst dann, wenn er aus ernsthafter Situation entspringt.

## Dialog

Dialoge sind wesentlich für uns Menschen. Dialoge sind auch **wesentlich für nachhaltigen Wandel** und ein waches Gegenwartsbewusstsein.

Den **Erfolg der Dialoge** und das **Erreichen erwünschten Wandels** kann letztlich niemand garantieren.

Hilfreich für ein erfolgreiches Erreichen erwünschter Ziele, eines wachen Gegenwartsbewusstseins und nachhaltigen integralen Wandels sind die Methoden des vernehmenden und fragenden Denkens.

## Fragend Denken

**Fragendes Denken** bewirkt eine **Haltung der Unvoreingenommenheit** und kann beim Fragenden einseitige Sichtweisen und Starrheiten verhindern, da es grundsätzlich erlaubt, alles in Frage zu stellen. Durch fragendes Denken können sich neue **individuelle Sichtweisen und Wege** eröffnen.

Der indische Philosoph Nagarjuna bringt das Wesen des fragenden Denkens auf den Punkt, wenn er sagt: «Es gibt nur eine falsche Sicht: Der Glaube, meine Sicht ist die einzig richtige.»

## Vernehmend Denken

**Vernehmendes Denken** hängt eng mit dem fragenden Denken zusammen und ist insbesondere **gegenwartsorientiert und intuitiv**.

Vernehmendes Denken sucht den Menschen in seiner **spezifischen Lebenswelt** wahrzunehmen, ihn aus dieser heraus zu verstehen und nutzt die unmittelbare intuitive Erkenntnis aus der gegenwärtigen Begegnung.

## Integration

Angestrebt wird jeweils eine **individuelle Integration**, die es erlaubt, die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen erfolgreich in Ihren Alltag einfließen zu lassen und so neue Wege zu eröffnen zu weiterer Persönlichkeitsentfaltung, **wachsender Ganzheit** und zunehmender **Präsenz im Augenblick**.

## Termine und weitere Informationen:

Praxis **Psychosophia®** · Lic. phil. Clemens M. Breitschaft · Postfach 4011 · CH-6002 Luzern  
Telefon 041 210 15 19 · E-Mail [info@psychosophia.ch](mailto:info@psychosophia.ch) · Homepage [www.psychosophia.ch](http://www.psychosophia.ch)