Glossar

Dieses Glossar ist mehr als eine Sammlung von Fachbegriffen – es gibt dir einen Einblick, wie wir arbeiten und wie sich unsere Angebote „von innen“ anfühlen können. Zu jedem Begriff findest du nicht nur eine Erklärung, sondern auch Hinweise darauf, was du als Klientin oder Klient konkret erwarten darfst: von geschütztem Raum über Selbstkontakt bis zu ganz praktischen Schritten im Coaching, in Aufstellungen oder in Schreibseminaren. So kannst du prüfen, ob unsere Haltung und Arbeitsweise zu dir und deiner aktuellen Lebenssituation passen**. Das Glossar lädt dich ein, bereits beim Lesen in Kontakt mit dir selbst zu kommen und erste Impulse für deinen eigenen Weg mitzunehmen.**

Inhalt

Startseite 2

Was darf ich erwarten? 2

Erklärungen 2

Schreibseminare 3

Was erwartet mich da? 3

Erklärungen 3

Coaching (SCM) 4

Was darf ich erwarten? 4

Erklärungen 5

Phänomenologische Aufstellungen (allgemein) 6

Was erwartet mich da? 6

Erklärungen 7

Lebensintegrationsprozess LIP 7

Was du erwarten darfst. 7

Erklärungen 7

KuLian 10

Was erwartet mich da? 10

Erklärungen 10

Bewusstseinsschulung 11

Stressbewältigung 12

Was erwartet mich da? 12

Erklärungen 12

Über uns 15

Was darf ich da erwarten? 15

Erklärungen 15

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Startseite

Was darf ich erwarten?

Begriff	Was darf ich erwarten?
Entwicklung im eigenen Tempo	Du darfst dir die Zeit nehmen, die du für deinen Weg brauchst. Nichts muss schneller gehen, als es sich für dich stimmig anfühlt.
Geschützter Raum	Du bewegst dich in einem Rahmen, in dem du dich sicher und angenommen fühlen kannst, sodass du dich offen zeigen darfst.
Klarheit	Du beginnst zu verstehen, was in dir vorgeht, und gewinnst eine klarere Sicht auf deine Gefühle, Gedanken und nächsten Schritte.
Orientierung	Du findest innerlich besser heraus, wo du gerade stehst und was für dich im Moment der passende nächste Schritt sein könnte.
Präsenz	Du bist mit deiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt und nimmst bewusster wahr, was in dir und um dich herum geschieht.
Selbstkontakt	Du kommst liebevoller mit dir selbst in Berührung – mit deinen Gefühlen, Bedürfnissen, Körperempfindungen und inneren Impulsen.
Selbstwahrnehmung	Du lernst, dich selbst genauer zu spüren und innerlich feiner zu unterscheiden, was dir wirklich guttut und was nicht.
Stimmige nächste **Schritte**	Du findest Handlungen oder Entscheidungen, die sich für dich innerlich echt, tragfähig und gut anfühlen.
Verbundenheit	Du erlebst eine tiefere Verbindung zu dir selbst, zu anderen Menschen und zu etwas, das grösser ist als du allein.
Wahrnehmung	Du beobachtest bewusster, was in dir auftaucht, ohne alles sofort erklären oder bewerten zu müssen.

Erklärungen

Begriff	Erklärung
Geschützter Raum	Vertrauensvoller, wertfreier Rahmen, in dem sich Menschen mit ihren Themen zeigen können, ohne bewertet oder manipuliert zu werden. Er entsteht durch präsente, empathische Begleitung, klare Rollen und Grenzen und ermöglicht, dass sich die Seele gesehen, verstanden und innerlich sicher fühlt.
Selbstkontakt	Bewusste, zugewandte Verbindung zu den eigenen Gefühlen, Körperempfindungen, Gedanken und Bedürfnissen im gegenwärtigen Moment. Er zeigt sich in einer liebevollen, ehrlichen Selbstbeziehung, in der ich mich wahrnehme, anerkenne und mit mir so umgehe, wie ich auch mit einem nahen Menschen umgehen würde.
Selbstwahrnehmung	Die bewusste, möglichst vorurteilsfreie Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensmuster im Hier und Jetzt. Sie bildet die Grundlage für Selbstreflexion, Selbstkontakt und eine reifere Beziehung zu sich selbst und anderen. -

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Erklärung
Verbundenheit	Das gelebte Erleben, Teil eines grösseren Ganzen zu sein – mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit dem Leben – getragen von Resonanz, Zugehörigkeit und innerer Berührbarkeit. Sie zeigt sich in Momenten, in denen du dich eingeschlossen statt ausgeschlossen fühlst, „gemeint“ statt allein, und im Einklang mit dir und dem, was dich umgibt.
Wahrnehmung	Das bewusste, möglichst urteilsfreie Gewahrwerden dessen, was im Moment in dir und um dich herum erscheint – in Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen, Bildern und Begegnungen. Sie wird verfeinert durch Präsenz, Achtsamkeit und das Zurückstellen von Vorannahmen, sodass du die Wirklichkeit eher so sehen kannst, wie sie sich tatsächlich zeigt, statt durch gewohnte Deutungsmuster.

Schreibseminare

Was erwartet mich da?

Begriff	Was erwartet mich da?
Ausdruck	Du findest Worte für das, was in dir lebt, und gibst deinen Erfahrungen einen persönlichen Ausdruck auf dem Papier.
Kreativer Raum	Du bewegst dich in einem Rahmen, in dem du spielerisch ausprobieren und Neues entdecken darfst, ohne bewertet zu werden.
Reflexion	Du schaust schreibend auf dein Leben, deine Situationen und Gefühle und erkennst darin neue Zusammenhänge.
Schreibfluss	Du erlaubst dir, ohne Anspruch auf Perfektion zu schreiben, sodass deine Gedanken und Gefühle freier fliessen können.
Selbstexploration	Du nutzt das Schreiben, um dich selbst besser kennenzulernen und bisher unbewusste Themen sanft ins Bewusstsein zu holen.
Spürendes Schreiben	Du schreibst aus dem, was du im Moment in dir wahrnimmst, und verbindest inneres Spüren mit Worten.

Erklärungen

Begriff	Erklärung
Kreativer Raum	Kreativer Raum ist ein innerer und äusserer Zustand, in dem durch Präsenz, Offenheit und vorübergehende Urteilsenthaltung Neues entstehen und sich die eigene Seele authentisch ausdrücken kann.
Heilende Medialität	„Heilende Medialität“ (Linde Hasselmann) bezeichnet ihren Ansatz, mediale und intuitive Wahrnehmung – vor allem über Schreiben und Sprechen – so zu nutzen, dass Menschen einen eigenen Zugang zu inneren, seelischen Informationen finden und diese für Klärung und Heilung ihres Lebenswegs einsetzen. Im Buch „Heilende Medialität – Intuitives und mediales Schreiben und Sprechen“ vermittelt sie dafür Grundlagen, strukturierte Übungen und Beispiele medialer Durchgaben, mit dem Ziel, Leserinnen und Leser zu ihrem „eigenen Medium“ zu ermächtigen und dem Unsichtbaren, Ungehörten und intim Empfundenen eine Stimme zu geben.

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Erklärung
Reflexion	Reflexion ist das bewusste, achtsame Zurückschauen auf eigenes Erleben, Denken und Handeln, um daraus Einsichten zu gewinnen und inneres Wachstum sowie authentischere Entscheidungen zu ermöglichen.
Schreibfluss	Schreibfluss ist der Zustand mühelosen, fortlaufenden Schreibens, in dem Gedanken, Gefühle und Bilder von selbst in Worte finden, weil du präsent bist und Bewertungen vorübergehend zurückstellst.
Selbstexploration	Selbstexploration ist das bewusste, neugierige Erforschen der eigenen Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Lebensgeschichten, um innerlich stimmiger und authentischer zu werden.
Spürendes Schreiben	Spürendes Schreiben ist Schreiben, bei dem du fortlaufend aus dem direkten Körper- und Gefühlserleben heraus formulierst, statt aus Analyse, Plan oder „richtig/falsch"-Denken.

Coaching (SCM)

Was darf ich erwarten?

Begriff	Was darf ich erwarten?
Begleitung	Du gehst deinen Weg nicht allein, sondern wirst aufmerksam und wertschätzend auf deinem Prozess unterstützt.
Feingefühl	Du wirst mit Achtsamkeit und Sensibilität begleitet, sodass auch leise Signale und Bedürfnisse von dir Raum bekommen.
Innere Klarheit	Du erkennst Schritt für Schritt besser, was in dir eigentlich los ist und was dir wirklich entspricht.
Perspektive	Du entdeckst neue Sichtweisen auf dein Thema und kannst es dadurch anders einordnen, als du es bisher gewohnt warst.
Prozessbegleitung	Du wirst auf deinem Weg aufmerksam begleitet, ohne dass dir Lösungen übergestülpt werden – du bleibst die Expertin / der Experte für dein Leben.
Ressourcen	Du entdeckst innere Stärken und Möglichkeiten, die dich in herausfordernden Situationen unterstützen können.
Zielausrichtung	Du klärst, was dir wirklich wichtig ist, und richtest deine nächsten Schritte bewusster danach aus.
Ablauf des Coachings	Strukturierter Prozess über mehrere Sitzungen (oft 10–12, in Kurzzeitsettings 4–5) • Kontrakt & Auftragsklärung: Ziele, Rollen, Setting und Vertraulichkeit klären. • Diagnose & Zielsetzung: Anliegen, Kontext, Stärken und Herausforderungen erfassen; Ziel- und Wertklärung. • Arbeit in den 5 Dimensionen (vgl. Erklärungen): systematisch durch Ziel-, Problem-, Tiefenstruktur-,

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Was darf ich erwarten?
	Timeline- und Selbstbild-Ebene gehen, mit passenden Interventionen. • Umsetzung & Transfer: konkrete Schritte, Experimente und Verhaltensänderungen im Alltag erproben. • Evaluation & Abschluss: Zielerreichung und Lerngewinne reflektieren, Integration in den weiteren Lebens- und Berufsweg. Mehrere unabhängige Studien bescheinigen dem SCM eine hohe Wirksamkeit; eine häufig genannte Zielerreichungsquote liegt im Bereich um 90 %.

Erklärungen

Begriff	Erklärungen
St. Galler Coaching Modell (SCM)®	Das St. Galler Coaching Modell (SCM) ist ein wissenschaftlich überprüftes, systemisches und klar strukturiertes Coaching-Modell, der Veränderung konsequent über die Werte des Klienten anstösst und begleitet.
1. **Ziel- / Wert-Raum**	Fokus: • Gewünschter Zustand, Werte, die gelebt werden sollen Typische Fragen: • Was willst du in Zukunft mehr leben? • Welche Qualität des Seins stärkt deinen Wert?
2. **Problem- / Entwicklungs-raum**	Fokus: • Hürden, Symptome, „Vorteil des Problems“ Typische Fragen: • Was hindert dich? • Welchen (versteckten) Nutzen hat das Problem für dich?
3. **Tiefen-strukturen**	Fokus: • Emotionale Schichten, • Glaubenssätze, • frühe Prägungen rund um Ziel und Problem Typische Fragen: • Welche Gefühle, Sätze, inneren Bilder stecken dahinter?
4. **Timeline / Zeitstrukturen**	Fokus: • Biografische Entwicklung: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft Typische Fragen: • Woher kennst du dieses Muster? • Was wurde damals gelernt, was heute noch wirkt?
5. **Selbstbild & höhere Dimension**	Fokus: • Selbstbild, • Identität, • tieferliegende Motive,

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Erklärungen
	• ggf. spirituelle Perspektive Typische Fragen: • Wer bist du, wenn du diesen Wert lebst? • Wie siehst du dein zukünftiges Selbst?
Wofür besonders geeignet	Typische Einsatzfelder sind Persönlichkeitsentwicklung, berufliche Neuorientierung, Führungs- und Teamcoaching, Konflikte, Belastungssituationen sowie Sinn- und Wertefragen. Die klare Struktur und Werteorientierung machen es gerade für Menschen attraktiv, die sowohl Tiefgang als auch einen gut nachvollziehbaren roten Faden im Coaching wünschen.
Zentraler Ansatz des SCM	Zentrale Annahme ist, dass Menschen nicht einfach „Ziele“ erreichen wollen, sondern über ihre Ziele bestimmte persönliche Werte leben und mehren möchten; unerfüllte oder verletzte Werte erzeugen Leidensdruck und Entwicklungswünsche.

Phänomenologische Aufstellungen (allgemein)

Was erwartet mich da?

Begriff	Was erwartet mich da?
Anteile	Du erkennst verschiedene innere Stimmen oder Persönlichkeitsanteile in dir, die jeweils eigene Bedürfnisse und Sichtweisen haben.
Aufstellung	Du stellst Menschen, Themen oder innere Anteile im Raum dar, damit du verborgene Zusammenhänge und Bewegungen deutlicher sehen kannst.
Bewusstseinsraum	Du betrittst einen inneren und äusseren Raum, in dem sich deine Themen zeigen dürfen – ohne Druck, ohne dass sofort etwas „gelöst“ werden muss.
Dynamik	Du nimmst wahr, wie sich etwas in deinem Inneren oder im System bewegt, zum Beispiel Anziehung, Distanz, Spannung oder Entspannung.
Existentielle Themen	Du begegnest grundlegenden Lebensthemen wie Zugehörigkeit, Sinn, Verlust, Entscheidung oder Verantwortung, die dich tief berühren.
Innere Bewegungen	Du spürst feine Veränderungen in dir – etwa in Gefühlen, Körperempfindungen oder deinem inneren Standort – wenn sich etwas zeigt oder ordnet.
Phänomenologische Aufstellung	Du lässt dich darauf ein, zu beobachten, was im Moment spontan sichtbar wird, ohne es gleich zu deuten, und vertraust darauf, dass sich Wesentliches zeigt.
Resonanz	Du bemerkst, wie dein Körper, deine Gefühle oder deine Gedanken auf eine bestimmte Position, Person oder Aussage reagieren.
System	Du schaust auf das grössere Ganze, zu dem du gehörst – zum Beispiel deine Familie, ein Beziehungssystem oder deine inneren Strukturen.

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Erklärungen

Begriff	Erklärungen
Lebensintegrations-prozess (LIP) nach Wilfried Nelles	Psychotherapeutischer, phänomenologischer Ansatz, der das menschliche Leben als Abfolge von Bewusstseinsstufen von der vorgeburtlichen Phase bis ins Alter und zum Tod versteht, deren bewusste Integration zu persönlichem Wachstum und Ganzheit führen soll. Bewusstsein gilt dabei nicht als fixer Zustand, sondern als sich entfaltender Prozess auf individuellen, familiär-kollektiven und transpersonalen Ebenen, der im Hier und Jetzt erfahrbar, in Aufstellungen sichtbar und statt optimiert vor allem angenommen und integriert werden soll.

Lebensintegrationsprozess LIP

Was du erwarten darfst.

Begriff	Erklärung / Was du erwarten darfst.
Biografische Stationen	Du betrachtest wichtige Lebensphasen und -ereignisse, um sie besser zu verstehen und innerlich einzuordnen.
Integration	Du nimmst Erfahrungen, die vielleicht noch offen oder belastend sind, an und bindest sie Schritt für Schritt in dein heutiges Leben ein.
Rückschau	Du schaust liebevoll auf Vergangenes, ohne dich zu verurteilen, und erkennst, was damals möglich war – und was heute neu möglich ist.
Versöhnung	Du findest nach und nach zu einem milderen Blick auf dich und dein Leben und kannst alten Spannungen mehr Frieden schenken.

Erklärungen

Begriff	Erklärung / Was du erwarten darfst.
Bewusstseinstheorie nach Wilfried Nelles	Psychotherapeutischer und phänomenologischer Ansatz, der das menschliche Leben als Abfolge von Bewusstseins- und Lebensstufen versteht – vom ungeborenen Kind (1) über Kindheit (2), Jugend (3) und Erwachsensein (4) zum Reifen Alter (5) bis Alter (6) und Tod (7). **Zentrale Grundannahmen** • Bewusstsein ist kein fixer Zustand, sondern ein Wachstums- und Reifungsprozess über verschiedene Lebensphasen hinweg. • Jede Lebensphase hat eine eigene Bewusstseins-perspektive (z.B. symbiotisches, Gruppen-, Ich-, Erwachsenen-, reifes Bewusstsein), mit spezifischen Aufgaben und typischen Konflikten.

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Erklärung / Was du erwarten darfst.
	• Schwierigkeiten, Symptome oder Traumata werden verstanden als Ausdruck nicht integrierter Lebensphasen bzw. Bewusstseinsschichten und nicht primär als „Störung“, die zu beseitigen wäre. • Heilung geschieht durch Präsenz im Jetzt: Das, was war, wird gesehen, gefühlt und so angenommen, wie es war – statt es zu optimieren oder nachträglich „richtig“ machen zu wollen. Jede Stufe verkörpert eine eigene Sicht auf das Leben und bestimmte Entwicklungsaufgaben; psychische Symptome gelten als Ausdruck nicht integrierter Stufen.
(1) **Symbiotisches - Einheitsbewusstsein**	Beschreibt den Zustand des Ungeborenen im Mutterleib, wo keine Trennung zwischen Selbst und Umgebung wahrgenommen wird. Einheit bedeutet hier das völlige Verschmolzen sein mit der Mutter und der Umgebung. Bindung entsteht durch die absolute Abhängigkeit und Verbundenheit des Ungeborenen mit dem mütterlichen Organismus.
(2) **Gruppenbewusstsein**	Zugehörigkeit im Gruppenbewusstsein der Kindheit bedeutet die tiefe Verbundenheit und Identifikation des Kindes mit seiner Familie oder primären Bezugsgruppe. Zugehörigkeit und Anpassung an Familie/Gruppe stehen im Zentrum; viele Symptome von Kindern werden als Ausdruck familiärer oder kollektiver Muster verstanden. Es ist das Gefühl, ein untrennbarer Teil dieser Gruppe zu sein, was dem Kind Sicherheit, Orientierung und Identität gibt.
(3) **Ich-Bewusstsein**	Die Akzeptanz und Einbindung aller Aspekte der eigenen Persönlichkeit, einschliesslich früherer Lebensphasen, in ein kohärentes Selbstbild. Abgrenzung von der Gruppe, Entdeckung der eigenen Individualität – oft in Spannung zu übernommenen Normen und Erwartungen. Es geht darum, die eigene Identität zu formen und gleichzeitig die Verbindung zu früheren Erfahrungen anzuerkennen, ohne diese zu verurteilen oder zu ändern.
(4) **Selbst-Bewusstsein** (Erwachsenen-bewusstsein)	Wahrnehmen, Einordnen und Verstehen der eigenen Geschichte; Aufgabe von Perfektions- und Kontrollansprüchen („Vollkommenheits-Wahn“) zugunsten von Realitätssinn und Verantwortung. Bezieht sich bei jungen Erwachsenen auf einen Zustand, in dem man: • Stärker im Jetzt verwurzelt ist • Innere Unabhängigkeit gewinnt

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Erklärung / Was du erwarten darfst.
	• Kraft- und wirkungsvoller handelt • Das eigene Potenzial erkennt und lebt • Sich und andere lieben lernt • In sein "Eigenes" hineinwächst Erwachsensein bedeutet hier, eine liebevolle innere Haltung zu sich selbst und dem Leben zu entwickeln, was zu mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein führt.
(5) **Geist-Bewusstsein** (Reifes Bewusstsein)	"Mission" bezieht sich beim reifen Erwachsenen mit Geist-Bewusstsein auf die Entfaltung des ureigenen Potentials und die Verwirklichung der inneren Vision des Lebens. Anwendung der gewonnenen Einsichten im Handeln, oft weitgehend „automatisch“; zunehmende Gelassenheit gegenüber Krankheit, Begrenzung und Altern. Es geht darum, den tieferen Sinn des eigenen Daseins zu erkennen und zu leben, jenseits von persönlichen Wünschen oder gesellschaftlichen Erwartungen.
(6) **Wissendes Einheits-Bewusstsein**	Ganzheit im Kontext des "Wissenden Einheitsbewusstseins" bedeutet, die Erfahrung von Einklang mit der Schöpfung und die Auflösung von Polaritäten in einen Kontext zu bringen. Späte Bewusstseinsstufe, in welcher Entstehen und Vergehen als natürliche Prozesse angenommen und in ein „wissendes Einheitsbewusstsein“ integriert werden. Es ist ein Zustand, in dem man die Einheit allen Seins erkennt und akzeptiert, ohne die individuellen Aspekte des Lebens zu negieren.
(7) **Allbewusstsein**	Mit "Allbewusstsein" als die siebte und letzte Stufe beschrieben, die mit dem Tod assoziiert wird. Es repräsentiert einen Zustand des Nicht- oder All-Bewusstseins, in dem die individuelle Identität aufgelöst und mit dem Ganzen verschmolzen ist. Kurz gesagt: Es ist die vollständige Rückkehr zur Einheit mit allem Existierenden.
Lebensintegrationsprozess (LIP)	Phänomenologisch-aufstellerische Methode, die davon ausgeht, dass der Mensch sein Leben in aufeinanderfolgenden Bewusstseinsstufen durchläuft – vom ungeborenen Kind bis zum alten Menschen und zum Tod – und dass Heilung darin besteht, diese Stufen samt ihren Erfahrungen im Hier und Jetzt anzunehmen und zu integrieren. Diese aufeinanderfolgenden Bewusstseinsstufen werden in Aufstellungen räumlich dargestellt, um Erfahrungen wertfrei wahrzunehmen und im Hier und Jetzt anzunehmen, statt sie zu optimieren.

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Erklärung / Was du erwarten darfst.
	Bewusstsein wird dabei als wachsender, mehrschichtiger Prozess (individuell, familiär/kollektiv, transpersonal) verstanden, dessen Reifung zu mehr Authentizität, innerer Freiheit und Würde im Umgang mit Entstehen, Vergehen und Endlichkeit führt.

KuLian

Was erwartet mich da?

Begriff	Was erwartet mich da?
Anwendung des LIP	Du nutzt die Schritte des Lebensintegrationsprozesses, um deine Biografie, deine Prägungen und deine heutigen Entscheidungen bewusster zu sehen.
Gegenwärtiger Standpunkt	Du spürst, wo du heute innerlich stehst, und erkennst klarer, welche Schritte jetzt stimmig sind – nicht nur aus der Vergangenheit heraus, sondern aus deinem heutigen Bewusstsein.
Körperwahrnehmung	Du spürst deinen Körper feiner und nimmst wahr, wie er auf Gedanken, Gefühle und Situationen reagiert.
KuLiAn-Prozess/Modell	Du tauchst in einen bewussten Erfahrungsraum ein, in dem Körper, Gefühl und Bewusstsein miteinander in Berührung kommen dürfen.
Lebensweg	Du schaust darauf, wie sich dein Leben bisher entfaltet hat, was dich geprägt hat und wie sich frühere Entscheidungen heute auswirken.
Phänomenologische Aufstellungsarbeit	Du lässt dich darauf ein, dass sich in der Aufstellung zeigt, was gerade wesentlich ist, anstatt deinem Thema eine fertige Deutung überzustülpen.
Präsenz	Du bist mit deiner Aufmerksamkeit im Moment und lässt dich von dem leiten, was du gerade in dir wahrnimmst.
Regulierung	Du unterstützt dein Nervensystem dabei, sich schrittweise zu beruhigen oder zu beleben – je nachdem, was du gerade brauchst.

Erklärungen

Begriff	Erklärungen
Eigenverantwortung	Die Fähigkeit, seine Geschichte zu tragen, ohne sich mit anderen zu vergleichen, sich mit andern zu identifizieren oder sich von anderen abhängig zu machen.
Integration	Im Zentrum steht nicht das Auflösen von Problemen, sondern das Annehmen und Integrieren des eigenen Lebens mit allem, was dazugehört.

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Erklärungen
KuLiAn	KuLiAn steht für ein Akronym, das aus den Vornamen von drei Absolventen der Ausbildung am NELLESINSTITUT SCHWEIZ® gebildet wurde: Kurt, Liliane und Anita. KuLiAn ist ein kollaboratives Praxisprojekt im Bereich der phänomenologischen Aufstellungsarbeit.
Offenheit	Die phänomenologische Haltung verlangt, alles wahrzunehmen, nichts auszuschliessen, nichts zu werten – und doch Stellung zu beziehen, wo es nötig ist.
Spiritualität	Die Einladung, das Leben in seiner Tiefe, Widersprüchlichkeit und Schönheit zu erfahren – als ständigen Entwicklungs- und Reifeprozess.

Bewusstseinsschulung

Begriff	Was erwartet mich da?
Achtsamkeit	Du richtest deine Aufmerksamkeit bewusst auf den Moment und bemerkst Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, ohne sie gleich zu bewerten.
Bewusstseins- und Lebensstufen (modellhaft) *(vgl. auch Lebensintegrationsprozess LIP)*	• Frühestes Bewusstsein: symbiotisches Bewusstsein des Embryos und des kleinen Kindes, vollständig eingebettet in Mutter, Familie und Gruppenbewusstsein. • Gruppenbewusstsein: Zugehörigkeit und Anpassung an Familie/Gruppe stehen im Zentrum; viele Symptome von Kindern werden als Ausdruck familiärer oder kollektiver Muster verstanden. • Ich-Bewusstsein: Abgrenzung von der Gruppe, Entdeckung der eigenen Individualität – oft in Spannung zu übernommenen Normen und Erwartungen. • Erwachsenenbewusstsein: Wahrnehmen, Einordnen und Verstehen der eigenen Geschichte; Aufgabe von Perfektions- und Kontrollansprüchen („Vollkommenheits-Wahn“) zugunsten von Realitätssinn und Verantwortung. • Reifes Bewusstsein: Anwendung der gewonnenen Einsichten im Handeln, oft weitgehend „automatisch“; zunehmende Gelassenheit gegenüber Krankheit, Begrenzung und Altern. • Alter und Tod: Im Modell werden Alter und Tod als späte Bewusstseinsstufen verstanden, in denen Entstehen und Vergehen als natürliche Prozesse angenommen und in ein „wissendes Einheitsbewusstsein“ integriert werden.

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Was erwartet mich da?
Bewusstseinsschulung	Du trainierst, dich selbst und dein Erleben klarer wahrzunehmen und damit freier umgehen zu können.
Innere Beobachterin / innerer Beobachter	Du entwickelst einen Teil in dir, der wahrnimmt, was geschieht, ohne sich darin zu verlieren.
Präsenz	Du übst, immer wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren und da zu sein, wo dein Leben gerade stattfindet.
Selbstreflexion	Du spürst und denkst nach, wie du handelst, fühlst und entscheidest, und lernst dich dadurch tiefer kennen.

Stressbewältigung

Was erwartet mich da?

Begriff	Was erwartet mich da?
Belastung	Du bemerkst, welche Situationen, Gedanken oder Erwartungen dich innerlich anspannen und Kraft kosten.
Resilienz	Du stärkst deine Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen und nach schwierigen Phasen wieder in deine Mitte zu finden.
Ressourcen	Du entdeckst innere und äussere Quellen, die dich nähren und dir helfen, Stress besser zu verkraften.
Stressbewältigung	Du lernst Möglichkeiten kennen, mit Druck, Überforderung oder innerer Unruhe so umzugehen, dass du wieder mehr Handlungsspielraum hast.
Selbstregulation	Du übst, dein Nervensystem sanft zu beruhigen oder zu aktivieren, damit du dich wieder ausgeglichener fühlst.
Überforderung	Du erkennst Anzeichen, dass es zu viel wird, und darfst dir erlauben, Grenzen zu setzen oder Unterstützung zu holen.

Erklärungen

Begriff	Erklärungen
MBSR™	MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction™ und ist ein standardisiertes 8-Wochen-Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, entwickelt von Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er-Jahre.
Zentrale Übungselemente	Typische formale Übungen sind: • Body-Scan (achtsame Körperwahrnehmung im Liegen) • achtsame Körperarbeit / sanftes Yoga • Sitzmeditation (Atem, Körper, Gedanken, Gefühle beobachten) • Gehmeditation / achtsame langsame Bewegung Dazu kommen informelle Übungen, etwa achtsames Essen, achtsames Ausführen von Routinetätigkeiten und kurze „3-Minuten-Atemräume“ im Alltag.

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Erklärungen
Wirksamkeit	MBSR und verwandte achtsamkeitsbasierte Verfahren sind gut erforscht; Meta-Analysen finden insgesamt kleine bis mittlere Effekte gegenüber keiner Behandlung, besonders bei Stress, Angst, depressiver Symptomatik und Schmerzbewältigung. Im Vergleich zu anderen psychotherapeutischen Verfahren liegen die Effekte meist im ähnlichen Bereich; MBSR gilt daher als wirksame, evidenzbasierte Option, vor allem wenn Menschen auf andere Ansätze wenig ansprechen oder etwas Praxisorientiertes suchen.
Achtsamkeit erforschen	Thema: • Was ist Achtsamkeit? Inhalt: • Einführung ins Programm, Grundhaltung der Achtsamkeit, erste kurze Übungen zur Körperwahrnehmung (z.B. Rosinenübung, erste geführte Meditation). Hausübung: • Täglicher Body-Scan, einfache Alltagsübung (z.B. eine Mahlzeit achtsam essen).
Wie wir die Welt wahrnehmen	Thema: • Wahrnehmung und automatische Bewertungen. Inhalt: • Wie Gedanken, Urteile und Gewohnheiten unsere Sicht färben; weitere Achtsamkeitsübungen auf Atem und Körper. Hausübung: • Body-Scan und Atemmeditation, Beobachten eigener Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster im Alltag.
Im Körper beheimatet sein	Thema: • Im Körper präsent sein. Inhalt: • Achtsame Körperarbeit / sanftes Yoga; Vertiefung der Körperwahrnehmung, Erkennen von Grenzen und Umgang damit. Hausübung: • Achtsames Yoga, Body-Scan, Atem-/Sitzmeditation.
Stress bewusst erleben und verstehen	Thema: • Stress & Stressphysiologie. Inhalt: • Wie Stress im Körper und Geist abläuft; Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen, Körperreaktionen und Verhalten. Hausübung: • Yoga, Sitzmeditation, Body-Scan mit Fokus auf Stresssignale und Reaktivität.
Mit Stress und schwierigen Gefühlen umgehen	Thema: • Achtsame Selbststeuerung in Stresssituationen. Inhalt: • Erkennen automatischer Stressreaktionen, „Stoppen“ und Wahlmöglichkeiten, Umgang mit unangenehmen Emotionen und Schmerzen. Hausübung:

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Erklärungen
	• Vertiefte Sitzmeditation (inkl. Gedanken/Gefühle), Yoga, Body-Scan; Übungen zur achtsamen Reaktion statt Automatismus.
Achtsame Kommunikation	Thema: • Achtsame & (gewaltfrei) wertschätzende Kommunikation. Inhalt: • Wahrnehmungsgewohnheiten in Gesprächen, Zuhören und Sprechen mit Achtsamkeit, Rolle von Haltung und Stressmustern in Beziehungen. Hausübung: • Yoga, vertiefte Sitzmeditation; bewusste Experimente mit achtsamer Kommunikation im Alltag.
Achtsame Selbstfürsorge	Thema: • Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge. Inhalt: • Eigene Bedürfnisse erkennen, freundlicher Umgang mit Grenzen und Fehlern, gesundheitsbewusster Lebensstil. Hausübung: • Yoga und vertiefte Sitzmeditation, Praxis von Selbstmitgefühl im Alltag.
Achtsamkeit im Leben verankern	Thema: • Rückblick und Ausblick – das Leben als Praxis. Inhalt: • Integration der Erfahrungen, Umgang mit Rückschlägen, persönliche Übungsroutine und Ressourcen für den weiteren Weg. Hausübung: • Eigenständige Weiterführung von Meditation, Body-Scan, achtsamer Bewegung im Alltag.
Tag der Achtsamkeit	„Tag der Achtsamkeit“ ist ein stiller Übungstag mit längeren Phasen von Body-Scan, Yoga, Sitz- und Gehmeditation (keine Kommunikation, weder verbal noch nonverbal).

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Über uns

Was darf ich da erwarten?

Begriff	Was darf ich da erwarten?
Gemeinsame Haltung	Du triffst auf Menschen, die dich mit Respekt, Offenheit und Achtsamkeit begleiten möchten.
Kooperation	Du erlebst, dass wir gemeinsam mit dir hinschauen – nicht über dich hinweg entscheiden, sondern mit dir zusammen.
Professionalität	Du kannst dich darauf verlassen, dass wir sorgfältig arbeiten, uns weiterbilden und unsere eigene Arbeit regelmässig reflektieren.
Transparenz	Du weisst, worum es in unseren Angeboten geht, und kannst Fragen stellen, wenn dir etwas unklar ist.
Wertschätzung	Du wirst mit deiner Geschichte, deinem Tempo und deinen Grenzen ernst genommen und respektiert.

Erklärungen

Begriff	Erklärungen
Bewegungstherapeut (EMR)	Therapeut mit EMR-Qualitätslabel, der mittels gezielt angepasster Bewegung – auf Basis eines bio-psycho-sozialen Verständnisses – Körperfunktionen, psychische Stabilität und Alltagskompetenz seiner Klientinnen und Klienten fördert, um Gesundheit zu erhalten, Beschwerden zu lindern und Teilhabe am sozialen Leben zu unterstützen.
Schreib- und Trancetechniken	Methoden, bei denen Schreiben mit leichten bis tiefen Trancezuständen (z.B. Hypnose, geführte Imagination, Selbsthypnose) kombiniert wird, um Zugang zu unbewussten Ressourcen, Bildern und Emotionen zu erhalten und diese in Worten auszudrücken – etwa durch freies, automatisches Schreiben, therapeutisches Schreiben und das Verfassen oder Hören von Trancetexten in hypnotischen Zuständen.
Phänomenologischer Aufsteller und LIP-Coach *(nach Nelles)*	Begleitet Menschen mit dem Lebensintegrationsprozess (LIP) in einer phänomenologischen, liebevoll-nüchternen Haltung, indem er mit Aufstellungen die eigene Biografie und Bewusstseinsstufen sichtbar macht und so Integration statt „Problemlösung“ unterstützt.
Werte- und System-orientierter Coach und Berater (ICI, Masterlehrgang)	International zertifizierter Coach (International Association of Coaching Institutes, ICI), der mit dem St. Galler Coachingmodell® werteorientiert und systemisch arbeitet, um aus der Persönlichkeit der Klientinnen und Klienten heraus Blockaden, Ängste und Muster zu lösen und wertvermehrende, sinnstiftende Lösungen in verschiedenen Lebens- und Berufskontexten zu entwickeln und langfristig zu begleiten.
Werte- und System-orientierter Coach und Berater *(zertifiziert, SMC)*	Begleitet Menschen mit dem 5-dimensionalen, werteorientierten und systemischen St. Galler Coachingmodell®, um Blockaden zu lösen und aus den persönlichen Werten heraus nachhaltige, sinnstiftende Lösungen in Beruf und Leben zu entwickeln.

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch

Begriff	Erklärungen
Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA *(mit Ausbildung White Sound Meditation)*	Zertifizierte Kundalini-Yogalehrerin (KRI Level-1, registriert bei der International Kundalini Yoga Teachers Association IKYTA), die Gruppen und Einzelne in Kundalini Yoga und Meditation anleitet und zusätzlich in White Sound Gong-/Klangmeditation weitergebildet ist, um mit Klang intensive, transformierende Meditationen zur Lösung von Blockaden und zur Tiefenentspannung zu begleiten.

© Glossar zur Website www.bewusstverbunden.ch