

# Hara Shiatsu & Resilienz

---

VON MICHAELA MEINHARD,  
MARGERY KAPLAN & ARNO SIEGL



<b>1. INHALTSVERZEICHNIS</b>	
<b>1. Rahmen &amp; Überblick</b>	<b>6</b>
1.1. Zielsetzung & Fragestellung	6
1.2. Teilnehmer_innen & Herangehensweise	6
1.3. Überblick zum Aufbau der Arbeit	7
<b>2. Resilienz</b>	<b>8</b>
2.1. Resilienzforschung	9
2.1.1. Grundlagen, Neurowissenschaft & Epigenetik	9
2.1.2. Ressourcen und Schutzfaktoren	11
2.2. Resilienzmodelle & Resilienzfaktoren	12
2.2.1. APA	13
2.2.2. The „Short List“	13
2.2.3. Die 8 Flügel der Resilienz nach NAFR	14
2.2.4. Die sieben Schlüssel & Säulen der Resilienz	14
2.2.5. Das Bambusprinzip & der Resilienzzirkel	5
2.3. Die 8 Faktoren des Resilienzzirkels	16
<b>3. Hara Shiatsu</b>	<b>17</b>
3.1. Die 5 Elemente	17
3.1.1. Holz (Leber & Gallenblase)	18
3.1.2. Feuer(Herz, Dünndarm, Herzkonstriktor & 3E)	18
3.1.3. Erde (Milz & Magen)	18
3.1.4. Metall (Lunge & Dickdarm)	19
3.1.5. Wasser (Niere & Blase)	19
3.2. Arbeitsweise & Werkzeuge des Hara Shiatsu	19
3.2.1. Ernährung und Bewegung	20
3.2.2. Einblick in die Hara Shiatsu Hausapotheke	21
<b>4. Resilienzförderung mit Hara Shiatsu</b>	<b>22</b>
4.1. Modell der Zusammenführung	23
4.1.1. Optimismus & Selbsteinschätzung	23
4.1.2. Akzeptanz & Realitätsbezug	25
4.1.3. Lösungsorientierung & Kreativität	26
4.1.4. Selbstregulation & Selbstfürsorge	27
4.1.5. Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit	29
4.1.6. Beziehungen & Netzwerke	30
4.1.7. Zukunftsgestaltung & Visionen	31
4.1.8. Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft	32
4.2. Vorgehen Analyse & Strategieentwicklung	34
<b>5. Ergebnisse &amp; Reflexion</b>	<b>39</b>
5.1. Messbare Gesamtergebnisse & Grafiken	39
5.1.1. Shiatsu als Ansatz zur Resilienzförderung	39
5.1.2. Körperliches Wohlbefinden	40
5.1.3. Psycho-emotionales Wohlbefindens	41
5.1.4. Veränderungen in den Resilienzfragebögen	42
5.2. Feedback & Input unserer Expert_innen	44
5.2.1. Einige Statements	46
5.3. Was bringt Wissen über Resilienz für Shiatsu?	47
5.4. Zusammenfassung & Ausblick	48
<b>6. Die AutorInnen</b>	<b>50</b>
<b>7. Literaturverzeichnis</b>	<b>51</b>
<b>8. Abbildungsverzeichnis</b>	<b>52</b>
<b>9. Tabellenverzeichnis</b>	<b>52</b>
<b>10. Abkürzungsverzeichnis</b>	<b>53</b>
<b>11. Anhang</b>	<b>54</b>
11.1. Beschreibung der Behandlungsverläufe	54
11.1.1. Teilnehmerin 1 - Frau A	55
11.1.2. Teilnehmerin 2 - Frau B	59
11.1.3. Teilnehmerin 3 - Frau C	63
11.1.4. Teilnehmerin 4 - Frau D	67
11.1.5. Teilnehmer 5 – Herr E	71
11.1.6. Teilnehmerin 6 – Frau F	74
11.1.7. Teilnehmerin 7 – Frau G	78
11.1.8. Teilnehmerin 8 – Frau H	83
11.1.9. Teilnehmerin 9 – Frau I	87
11.1.10. Teilnehmer 10 – Herr J	91
11.2. Arbeitsbogen	95
11.3. Fragebogen nach Resilienzfaktoren	98
11.4. Fragebogen zur Resilienz RS-13 Leppert	99
11.5. Erstgesprächsfragen	100
11.6. Abschlussgesprächsfragen	100

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Michaela Meinhard, Margery Kaplan & Arno Siegl*, Betreut von: *Silvia Eberl-Kadlec* Konzept und Gestaltung

Broschüre: *Mike Mandl*, Copyright: 2018, *International Academy for Hara Shiatsu*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

Diese Arbeit verbindet als erste ihrer Art eine etablierte Resilienz-Trainingsmethode - das Bambus-Prinzip - mit Shiatsu. Zu Beginn werden Resilienz, Theorien zur Stärkung derselben und Hara Shiatsu anschaulich erklärt. Im Anschluss wird beeindruckend detailliert herausgearbeitet, welche Meridiane, Techniken und Tsubos, die einzelnen Teilbereiche des Bambus-Prinzips unterstützen können. Diese Informationen können gut in Behandlungsstrategien und -verläufe mit einbezogen werden.

*In der Hara Shiatsu Praxis zählt natürlich trotzdem vorrangig das individuell ermittelte energetische Bild der Klient\_innen.*

Dieses wird durch die im Hara Shiatsu üblichen Diagnose-Methoden (Hara-, Zungen-, Körperbilddiagnose usw.) ermittelt. Darauf aufbauend, und unter Inbezugnahme des im Bambusprinzip verwendeten Resilienzzyklus, wird eine stimmige Strategie entwickelt, verfolgt und gegebenenfalls im Behandlungsverlauf adaptiert.

Zehn Klient\_innen wurden auf diese Weise in einem Zeitraum von jeweils ca. 3 Monaten begleitet. Davor und danach wurden mittels standardisierter Fragebögen die Erfolge evaluiert. Die qualitative Auswertung - die ich insbesondere bei Pilotstudien wie dieser, als besonders wichtig erachte - wurde in Form von zehn Einzelfallstudien zu Papier gebracht. Die Klient\_innen selbst stellen eine weitere Besonderheit dieser Arbeit dar. Sie sind alle bereits praktizierende, oder bald fertig ausgebildete, Resilienztrainer\_innen. Ihr Feedback ist also besonders wertvoll. Obwohl die Teilnehmer\_innen durch ihr gutes Training, zum überwiegenden Teil, bereits mit sehr hohen Resilienzwerten starten, ist trotzdem ein eindeutiger Aufwärtstrend erkennbar.

*Es ist also anzunehmen, dass Menschen deren Resilienz noch nicht so bewusst geschult wurde, umso mehr von Hara Shiatsu und natürlich auch von der Kombination mit Resilienztraining profitieren würden.*

Vielleicht ist es möglich diese Annahme in einer Folgestudie genauer zu betrachten.

Gegenwärtig, also hier und jetzt, möchte ich meinen Diplomant\_innen jedoch zu ihrer hervorragenden Arbeit gratulieren. Sie ist absolut lesenswert für alle die sich mit Resilienz und Shiatsu befassen möchten, und bietet praxisnahe Inspirationen die zur Umsetzung einladen.

*Außerdem hat sie das Potential als Pilotstudie, weiteren Forschungen auf diesem Gebiet, als Basis zu dienen.*

Michaela, Margery und Arno, danke dafür, dass ihr euer Qi so toll in Richtung Resilienz gebündelt habt. Ich bin mir sicher ihr werdet noch viele Menschen auf ihrem Weg zu höherer Resilienz maßgeblich unterstützen, mit eurem Werk und in eurer Praxis.

**Silvia Eberl-Kadlec**

# 1. RAHMEN & ÜBERBLICK

## 1.1. ZIELSETZUNG & FRAGESTELLUNG

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es Resilienzförderung und Hara Shiatsu auf theoretischer und praktischer Ebene zusammenzuführen und zu zeigen wie Hara Shiatsu zur Resilienzsteigerung beitragen kann.

- *Wir wollen herausfinden, ob, und wenn ja dann wie, Hara-Shiatsu die in der Literatur definierten „Resilienzfaktoren“ positiv beeinflussen und stärken kann.*
- *Wir möchten für Shiatsupraktiker\_innen ein Orientierungsmodell anbieten, wie Meridianqualitäten mit Resilienzfaktoren verbunden werden können und wie der Fokus auf Resilienz in den Shiatusitzungen umgesetzt werden kann.*
- *Mit Hilfe qualifizierten Feedbacks von Resilienz-ExpertInnen beleuchten wir die Herangehensweise, Werkzeuge und Methoden des Hara Shiatsu zur Resilienzförderung und sehen uns die Verbindung zu mentalen Ansätzen an.*
- *Darüber hinausgehend möchten wir im Sinne von Selbstverantwortung, Empowerment und Unabhängigkeit auch individuelle Werkzeuge an unsere Klient\_innen weitergeben, welche in der Folge eigenständig angewandt und genutzt werden können.*
- *Zuletzt möchten wir die Frage beantworten, ob die von uns vorgeschlagenen Zusammenhänge zwischen den Meridianqualitäten und den Aspekten der einzelnen Resilienzfaktoren tatsächlich gute Anhaltspunkte und Leitlinien für die Entwicklung einer Shiatsu-Strategie bieten, und welchen Wert die Beschäftigung mit Resilienz für Shiatsu haben kann. D. h. wir beobachten, ob die Herangehensweise über Resilienzfaktoren zu einer sehr ähnlichen oder völlig unterschiedlichen Strategie im Gegensatz zur Herangehensweise über die Shiatsu-Körper-Analyse führt.*

## 1.2. TEILNEHMER\_INNEN & HERANGEHENSWEISE

Wir arbeiten im Rahmen dieser Arbeit mit einer fachlich einschlägigen Gruppe von Resilienztrainer\_innen, Mentaltrainer\_innen & Resilienzexpert\_innen. Mit Teilnehmer\_innen zu arbeiten, die theoretisch und praktisch mit dem Thema Resilienz vertraut sind und bereits eine Vielzahl von Werkzeugen, z.B. aus der mentalen Arbeit, kennen und erfolgreich anwenden, erscheint uns als wertvolle Chance um

besonders gezielte und fachmännische Rückmeldungen zu erhalten. Wir gehen davon aus, dass wir durch diese Expert\_innengruppe die Wirkung von Shiatsu und des Ansatzes auf Körper- und Meridianebene noch klarer herausarbeiten können, Zusammenhänge und Interaktionen besser erkennen und den Mehrwert der Kombination von mentaler und körperlicher Arbeit deutlich zeigen können.

Die Teilnehmer\_innen werden von uns im Zeitraum von ca. 3 Monaten 8-10x behandelt. Jede Sitzungseinheit besteht aus einem kurzen Gesprächsteil und einem etwa 50-minütigen Shiatsu-Behandlungs-Teil.

Um den Effekt des Projektes möglichst gut zu erfassen werden die Klient\_innen gebeten, zu Beginn und am Ende der Behandlungsperiode zwei Resilienztests auszufüllen und ihre Ziele und die Entwicklungen in einem jeweils ca. einstündigen Gespräch möglichst genau zu beschreiben. Über die individuellen Abschlussgespräche hinaus wird eine gemeinsame Expert\_innen-Diskussion mit den Teilnehmer\_innen und dem Shiatsu-Team organisiert, in der ein offener Erfahrungsaustausch stattfindet und einige weiterführende Fragen zum Einsatz von Shiatsu zur Resilienzförderung besprochen werden. Auch diese Fragen, Ergebnisse und Einschätzungen werden im letzten Teil dieser Diplomarbeit vorgestellt.

## 1.3. ÜBERBLICK ZUM AUFBAU DER ARBEIT

Die Arbeit ist in 4 Teile gegliedert

Im Ersten Teil erarbeiten wir ein Grundverständnis zu Resilienz und zu Hara Shiatsu. Wir klären die Fragen was Resilient ist, welche Erkenntnisse die junge Wissenschaft der Resilienzforschung zu bieten hat, stellen einige Resilienzmodelle und Resilienzfaktoren vor, gehen auf den Resilienzzirkel von Amann ein und erklären wie Hara Shiatsu in Grundzügen arbeitet. (Punkte 1 & 2)

Im Zweiten Teil verknüpfen wir die acht Resilienzfaktoren von Amann mit dementsprechenden Qualitäten von Elementen, Meridianen und Akupressurpunkten im Hara Shiatsu. Wir bieten ein offenes Orientierungsmodell an und skizzieren wie man als Shiatsupraktiker\_in an Resilienz herangehen kann. (Punkt 3)

Der dritte Teil ist der Darstellung der Ergebnisse, der Verarbeitung der Feedbacks der Teilnehmer\_innen, der Reflexion und Konsolidierung der Erfahrungen und der Zusammenfassung gewidmet.

Der letzte Teil der Arbeit besteht aus den diversen Verzeichnissen und dem Anhang mit ausführlichen Beschreibungen der Sitzungsverläufe der einzelnen Teilnehmer\_innen und unseren verwendeten Arbeits- Frage- und Gesprächsbögen.

## 2. RESILIENZ

Der Begriff Resilienz (lat. resilire = zurückspringen oder abprallen) stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet die Eigenschaft von Materialien in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren zu können, also elastisch und flexibel auf äußere Einwirkungen zu reagieren und dabei dennoch ihre Form zu bewahren (vgl. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik).

*Sie wird oft auch vereinfacht als „psychische Widerstandskraft“, „psychische Elastizität“ oder „psychische Robustheit“ übersetzt, wobei die Idee dahinter jedoch weiter geht.*

**Was verstehen Expert\_innen unter dem Begriff Resilienz?**

- Die US-amerikanischen Forscherinnen Michael Tugade & Barbara Frederickson sprechen von der „Fähigkeit durch flexible Anpassung an die sich verändernden Anforderungen stressvoller Erfahrungen den Weg aus negativen emotionalen Erfahrungen zurückzufinden“ (Kalisch, 2017, S.24).
- Die Psychotherapeutin und Trainerin Linda Graham beschreibt „Resilienz als die Fähigkeit, auf Druck und Tragödien schnell, anpassungsorientiert und effektiv zu reagieren“ (Graham, 2014, S. 22).
- Die Britinnen Gill Windle, Date Bennett & Jane Noyes sprechen von einem „Prozess des wirkungsvollen Verhandeln mit, der Anpassung an oder des Bewältigens von wesentlichen Quellen von Stress oder Trauma“ (Kalisch, 2017, S.25).
- Der österreichische Philosoph Clemens Sedmak erkennt in der Resilienz „eine bestimmte Form, mit Widrigkeiten auf gedeihliche Weise umzugehen“ (Kalisch, 2017, S.26).

- Die Deutsche Therapeutin, Trainerin und Autorin zum Thema Resilienz, Ella Gabriele Amann beschreibt Resilienz als die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Umstände, Niederlagen, Kümmernisse und Krankheiten zu erholen und neu aufzurichten (Amann, 2015, S.8).

Sie beschreibt, dass Menschen mit höher entwickelter Resilienz nach Zeiten des hohen Drucks oder besonderer Belastungen wieder gut in ihre ursprüngliche Form zurückfinden. So wie das körperliche Immunsystem beim Eindringen krankheitserregender Faktoren schützt und das „wieder Gesundwerden“ unterstützt, so kann Resilienz als Immunsystem unserer Psyche und Seele betrachtet werden. Resilienz ist hierbei keine fixe Größe sondern wird im lebenslangen Lernprozess verändert, ausgebaut und entwickelt (vgl. Amann 2015, S.6).

- Raffael Kalisch, einer der führenden deutschen Kognitionspsychologen und Neurowissenschaftler, bricht verschiedenste Definitionen für seine wissenschaftlichen Beobachtungen und Arbeiten auf die folgende Formel herunter: „Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten (Kalisch, 2017, S.28). Diese Definition beinhaltet zwei beobachtbare Größen – die psychische Gesundheit und den Grad und die Natur der Widrigkeiten.

Gemeinsam haben alle Definitionen, dass es bei Resilienz um Formen von schwierigen Situationen geht, die von einem Lebewesen so gemeistert werden, dass es gesund weiterleben kann.

### 2.1. RESILIENZFORSCHUNG

Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner gilt mit ihrer 1955 durchgeführten Längsschnittstudie mit Kindern auf Kauai als die Pionierin auf dem Gebiet der Resilienz (Werner & Smith, 2001). Sie stellte in einer umfassenden Studie fest, dass etwa ein Drittel der Kinder trotz schwerwiegender Risikofaktoren zu gesunden und erfolgreichen Erwachsenen heranwuchs. Sie ging der Frage nach was diese von den anderen Kindern unterschied und fand bestimmte personale und soziale Ressourcen/Schutzfaktoren, die die Auswirkungen der negativen Entwicklungsbedingungen abmilderten. Hierzu mehr nach einigen weiteren Grundlagen.



Die Resilienzforschung ist eine noch junge Wissenschaft in der bisher überwiegend Sozialwissenschaftler\_innen, Psychotherapeut\_innen, Verhaltens-, Entwicklungs- Persönlichkeits- und Kognitionspsycholog\_innen tätig waren. In den letzten Jahren gesellen sich vermehrt auch Neurowissenschaftler\_innen hinzu, um auf naturwissenschaftlich/medizinischer Ebene die Vorgänge im Gehirn in Bezug auf Resilienz zu untersuchen und hieraus Gesetzmäßigkeiten und Schlüsse zu formulieren.

Wir möchten in der Folge einen Überblick zum aktuellen Stand der Forschung geben, wobei wir uns zuerst den Fragen widmen was Krisen/Stressoren/Widrigkeiten eigentlich sind, was sie bewirken und ob Resilienz grundsätzlich veränderbar ist, um uns dann nach positiver Beantwortung der letzten Frage, den Möglichkeiten, wie Resilienz aktiv gefördert werden kann zuzuwenden.

### 2.1.1. GRUNDLAGEN, NEURO-WISSENSCHAFT & EPIGENETIK

Einer der aktuell renommiertesten Wissenschaftler zum Thema Resilienz im deutschsprachigen Raum, Raffael Kalisch beschreibt in seinem Buch „Der resiliente Mensch“ (Kalisch, 2017) auf einer aus unserer Sicht sehr klaren und äußerst fundierten Art und Weise sowohl die Grundlagen als auch die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung und Psychologie in Bezug auf Resilienz. Im Folgenden fassen wir die wichtigsten Punkte und Aussagen seines Buches zusammen, welche einerseits auf zahlreichen Studien und Versuchen von verschiedensten Wissenschaftlern basieren und sich andererseits in zahlreichen anderen Quellen in ähnlicher Weise wiederfinden (vgl. Kalisch, 2017, S. 43-101).

- Als Überbegriff für die verschiedensten Worte, die eine schwierige Situation bezeichnen, wie z.B. Widrigkeit, Herausforderung, Problem, Prüfung, Krise, Trauma, Bedrohung, Katastrophe etc. verwendet Kalisch den Begriff des „Stressors“. Stressor nennt die Verhaltensforschung jede Begebenheit oder jede Situation, die geeignet ist, den Organismus zu gefährden und eine Stressantwort auszulösen.
- Was Stress auslöst ist jedoch von Organismus zu Organismus verschieden. Stressoren sind also nur etwas, was als Gefahr bewertet wird und eine Gefahr ist nur vorhanden, wenn etwas bedroht wird was uns persönlich wichtig ist. Unser Gehirn bewertet Situationen hinsichtlich ihrer Gefahr bzw. Belohnung und versucht in kürzes-

ter Zeit hierfür die optimale Verhaltensentscheidung zu treffen.

- Die Stressreaktion eines Organismus hängt jedoch nicht vom reinen Reiz ab (z.B. der Sichtung eines gefährlichen Tieres), sondern von der individuellen Bewertung der gesamten Situation in Bezug auf ihre Auswirkungen für den Organismus (z.B. ein Löwe in einem Zoogehege löst vermutlich keine Stressreaktion aus).

D.h. die Stressreaktion ist einerseits davon abhängig was bedroht wird und andererseits von der Bewertung der Bedrohung, die von dem Stressor ausgeht. In diese Bedrohungsbewertung fließen drei Punkte ein: 1. die Größe und Art der Bedrohung, 2. mit welcher Wahrscheinlichkeit sie tatsächlich eintritt und 3. unser gefühltes Bewältigungspotential in Bezug auf die Bedrohung.

Zuletzt wird von unserem Gehirn noch das Belohnungspotential der Situation, also die Chancen die wir darin sehen, in die Entscheidung miteinbezogen und wir erhalten so ein Gesamtbild der Bedrohung, der Gefahr bzw. des Stressors.

- In Studien wurde festgestellt, dass durch Stressoren, die über einen längeren Zeitraum wirken, bestimmte Gene bei resilienten Probanden an- und ausgeschaltet, bzw. stärker exprimiert waren als davor und sich in einem höheren Ausmaß verändert haben als bei weniger resilienten. Es findet demnach bei resilienten Lebewesen sogar auf genetischer Ebene ein aktiver Anpassungsprozess statt, der verhindert, dass sie „krank“ werden.

Dies findet eine Entsprechung auf psychologischer Ebene. Zahlreiche Studien belegen, dass eine gewisse Dosis des Durchlebens von schwerwiegenden negativen Ereignissen, durch einen erfolgreichen Anpassungs- und Lernprozess, wesentlich zu einer stärkeren psychischen Gesundheit beitragen kann.

**Resilienz ist somit ein dynamischer Anpassungs- und Lernprozess und damit nichts Passives, keine feststehende Persönlichkeitseigenschaft.**

Das „Aufrechterhalten des normalen Verhaltens“ erfolgt nicht passiv und die resilienten Organismen bleiben nicht einfach so wie sie schon immer waren, sondern verändern sich bei und durch Widrigkeiten. Sie passen sich dynamisch an, auch wenn es von außen so aussieht als ob sie scheinbar nur wieder „normal“ weiterleben.

Im Gehirn konnte dies als „Gegenregulationsprozess“ beobachtet werden, wo unter Stress ein stark erhöhter Natrium-Ionen-Einstrom verzeichnet wird, der jedoch im Falle hoher Resilienz so intensiv war, dass er einen ausgleichenden Kalium-Ionen Einstrom hervorrief, der in einer Art Yin-Yang Effekt dämpfend wirkte und es so zur Gegensteuerung kam.

Aus den Erkenntnissen der Neurowissenschaft geht also hervor, dass Resilienz sich im Zuge der Evolution in unserem Gehirn verdrahtet, dass sie einem dynamischen Anpassungsprozess folgt und ihre Weiterentwicklung von Lebenserfahrungen und unseren Reaktionen auf diese abhängt.

Hiervon werden unsere neuronalen Schaltsysteme und Gehirnfunktionen geprägt, welche wiederum unsere Reaktionen beeinflussen – es entstehen also laufend neue Muster und diese Verdrahtungen können verändert und neue Verbindungen aufgebaut werden (vgl. Graham, 2014, S.22).

*Resilienz ist demnach, und hier sind sich die führenden Expert\_innen einig, weiterentwickelbar und trainierbar.*

## 2.1.2. RESSOURCEN UND SCHUTZFAKTOREN

Der Frage WIE Resilienz nun konkret gefördert werden kann, welche Faktoren, Bedingungen und Voraussetzungen die Stärkung der Resilienz begünstigen und was wir aktiv dazu beitragen können, gehen wir nun in der Folge nach.

Emmy Werner hat bei ihrer 1955 durchgeführten Längsschnittstudie mit Kindern auf Kauai gewisse personale und soziale Ressourcen & Schutzfaktoren gefunden, die den ursprünglich negativen Entwicklungsbedingungen der Kinder scheinbar erfolgreich entgegenwirkten. Dazu gehörten einerseits individuelle Eigenschaften wie ein positives Temperament, hohe Sozialkompetenz, ein aktives Bewältigungsverhalten und eine positive Selbstwirksamkeitserwartung, andererseits aber auch äußere Faktoren wie eine enge emotionale Bindung zu einer wichtigen Bezugsperson und ein unterstützendes soziales Umfeld außerhalb der Familie (Freunde, Schule, Kirche etc.) (Werner & Smith, 2001).

Al Siebert, Emmy Werner und andere richteten ihr Augenmerk auf diejenigen Menschen aus den beobachteten Gruppen, denen die gemeinsamen

Widrigkeiten offenbar nicht schadeten, und suchten nach Anhaltspunkten welche diese Menschen verbinden. Sie identifizierten Faktoren, die die Widerstandsfähigkeit eines Menschen positiv beeinflussen und entwickelten aus ihren Erkenntnissen das Resilienzkonzept.

Dieses beinhaltet Parallelen zum Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky, zum Stress-Coping-Modell von Richard Lazarus, zur Existenzanalyse von Viktor Frankl und den Ansätzen der Positiven Psychologie von Martin Seligman.

Aus zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012; Southwick & Charney, 2012) weiß man mittlerweile, dass (neuro-)biologische, psychische und soziale Ressourcen Schutzfaktoren darstellen, die dazu beitragen, die Entwicklung einer stressbedingten Erkrankung zu verhindern, indem sie den Anpassungsprozess an den Stressor positiv beeinflussen (Helmreich, Lieb, Nitsch 2017. S. 58).

*Oft wird auch zwischen inneren – in der Person selbst begründeten – und äußeren – in der Umgebung zu findenden – Ressourcen oder Schutzfaktoren unterschieden.*

Zu den inneren Schutzfaktoren gehören allgemein gesprochen z.B. Charakter- und Persönlichkeitseigenschaften, Haltungen, Grundwerte, Einstellungen, Überzeugungen, Talente, Fertigkeiten, Fähigkeiten, persönliche Erfahrungen und Kompetenzen. Im Konkreten stellen diese eine Vielzahl von einzelnen Punkten dar, wie z.B. Problemlösungskompetenz, Realismus, Kommunikationsbereitschaft, Akzeptanz, Interesse, Vertrauen, Mut und das Gefühl selber etwas bewirken zu können.

Zu den äußeren Schutzfaktoren gehören z.B. positive Rollenvorbilder, ein stimulierendes Arbeits- und Lernumfeld, Bezugspersonen, Möglichkeiten zur Entwicklung und Weiterbildung. Konkret heißt dies, dass wir von Vorbildern lernen möchten und neue Perspektiven durch sie erfahren, wir Fehler machen dürfen und beim Ausbau unserer Kompetenzen Unterstützung erhalten, wir Sicherheit und Geborgenheit bei zuverlässigen, uns nahen Personen finden und wir bestärkt werden in unserem Streben nach Wachstum und Weiterentwicklung (vgl. Amann, 2015, S.9-17).

## 2.2. RESILIENZMODELLE & RESILIENZFAKTOREN

Aus der Beobachtung und Sammlung der Ressourcen und Schutzfaktoren, die zu einer höheren Resilienz bei Menschen beitragen, entstand eine Vielzahl von Modellen mit einer unterschiedlichen Anzahl von sogenannten Resilienzfaktoren.

Es gibt einige Resilienzfaktoren, wie z.B. Eigenwahrnehmung, Vertrauen, Akzeptanz, Kommunikation, Aktivität, Verantwortung, Optimismus und soziale Beziehungen, die sich in den meisten Modellen in der einen oder anderen Ausformulierung wiederfinden. Wenn man die Interpretationen der Faktoren der einzelnen Autor\_innen näher betrachtet, so erkennt man starke Parallelen und kann sehen, dass das worum es geht überall sehr ähnlich ist.

Nach intensiver Recherche und Gesprächen mit Fachleuten haben wir uns entschieden unsere Arbeit einerseits auf die Definition und Arbeit von Raffael Kalisch zu basieren, was die Grundlagen und den wissenschaftlichen Ansatz angeht, und andererseits auf die praxis- und umsetzungsorientierten Erkenntnisse und Konzepte von Ella Gabriele Amann als erfahrene Trainerin, Therapeutin und Beraterin.

Wir möchten der Vollständigkeit halber in der Folge einen kurzen Überblick zu einigen Ansätzen in der Literatur geben, wobei wir für unsere weitere Arbeit das von Amann entwickelte Konzept des Resilienzzyklus verwenden. Dieses wird als letztes unter Punkt 1.2.5 beschreiben und unter 1.3. detailliert ausgeführt.

### 2.2.1. APA

Die amerikanische Psycholog\_innen-Vereinigung APA definiert die vier zentralen Faktoren der Resilienz als (vgl. Itin, 2011):

1. Ein positives Selbstverständnis über sich selbst und Vertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten
2. Die Fähigkeit, realistische Ziele zu formulieren und Schritte zu unternehmen, um sie auszuführen
3. Kommunikations- und Problemlösungskompetenz
4. Die Fähigkeit, mit starken Gefühlen und Impulsen umzugehen.

Darauf gestützt formuliert sie 10 Schritte, um Resilienz herzustellen („the road to resilience“):

1. Aufbau von tragenden Beziehungen (Freundschaften, Netzwerke, Verbundenheit)
2. Krisen als überwindbar ansehen (Optimistische Einstellung)
3. Veränderungen als Teil des Lebens annehmen (Flexibilität)
4. Auf Ziele zugehen (Zukunftsplanung)
5. Handeln statt Rückzug bei Problemen (Verantwortung übernehmen)
6. Auf Selbst-Entdeckung gehen
7. Ein positives Bild von sich selbst nähren (Selbstakzeptanz)
8. Schwieriges in den Rahmen einer längerfristigen Gesamtsicht einordnen
9. Zuversicht aufrechterhalten
10. Für sich selbst Sorge tragen.

### 2.2.2. THE „SHORT LIST“

Die Resilienzforscherin Anne S. Masten erstellte in den 1990ern Jahren eine Liste von 10 Faktoren, die bei jungen Menschen mit Resilienz und den entsprechenden adaptiven Systemen verbunden wurden. (vgl. Masten, 2016, S. 148):

1. Effektivität der Fürsorge und Qualität der elterlichen Betreuung
2. Enge Beziehungen zu anderen fähigen Erwachsenen
3. Enge Freundschaften und Liebesbeziehungen
4. Intelligenz und Problemlösefähigkeiten
5. Selbstbeherrschung, emotionale Regulation, Vorausplanung
6. Erfolgsmotivation
7. Selbstwirksamkeit
8. Vertrauen, Hoffnung, die Überzeugung, dass das Leben einen Sinn hat
9. Effektive Schulen
10. Effektive Umgebung, kollektive Wirksamkeit

### 2.2.3. DIE 8 FLÜGEL DER RESILIENZ NACH NAFR

Das Norddeutsche Ausbildungszentrum für Resilienz (NAFR) entwickelte das Konzept der „Acht Flügel der Resilienz“. Die Idee dahinter ist, dass Resilienz unterstützen kann, sich nicht als Opfer einer Situation zu sehen, sondern vorhandene Ressourcen zu seinem Vorteil zu nützen.



1. Selbstwahrnehmung (Achtsamkeit & auf eigene Bedürfnisse achten)
2. Eigensteuerung (die eigene Verfassung dem Kontext angemessen steuern)
3. Grenzen erweitern (Lösungsorientierung anstatt Problemrance)
4. Realistischer Optimismus (an die Möglichkeit eines guten Ausgangs glauben)
5. Aktive Situationssteuerung (Akzeptanz, das Unabänderliche annehmen)
6. Soziale Kompetenz (Beziehungen gestalten, Unterstützung annehmen und geben)
7. Zielorientierung (an eigenen Werten orientierte Ziele setzen & verfolgen)
8. Verantwortung übernehmen (die Opferrolle verlassen, statt Selbstmitleid & Schuldzuweisung)

(Deutscher Resilienz Verband e.V.)

## 2.2.4. DIE SIEBEN SCHLÜSSEL & DIE SIEBEN SÄULEN DER RESILIENZ

Micheline Rampe beschreibt im Buch "Der R-Faktor" folgende sieben Säulen der Resilienz": (vgl. Rampe, 2010, S. 14f)

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Die Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

Die Resilienzforscherin Jutta Heller hat folgende 7 wichtige Schlüsselfaktoren für Resilienz formuliert, welche den Säulen von Rampe sehr ähnlich sind: (vgl. Heller, 2013, S. 15f.)

- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- (Eigen)verantwortung
- Netzwerkorientierung
- Zielorientierung
- Lösungsorientierung

## 2.2.5. DAS BAMBUSPRINZIP & DER RESILIENZZIRKEL

Die Grundlagen des Bambus-Prinzips als Resilienztrainingskonzept wurden von Ella Gabriele Amann und Martin Ciesielski entwickelt und lehnt sich an dem Bild und den Qualitäten des Bambus an – also einer Pflanze, die für ihre gelungene Strategie im Umgang mit stürmischen Zeiten bekannt ist. Der Bambus steht für Flexibilität und Beweglichkeit mit gleichzeitiger tiefer Verwurzelung, Stabilität und Standhaftigkeit (vgl. Amann 2015, S. 48).

**Die vier Leitideen für die Resilienzförderung nach dem Bambusprinzip lauten:**

1. Sei präsent, in Kontakt und durch ein stützendes Netzwerk gut verwurzelt (Sicherheit)
2. Kenne deinen Standpunkt, sei dabei flexibel und beweglich zugleich (Dynamische Stabilität)
3. Gehe mit dem Wind, nicht gegen ihn (Situative Anpassung)
4. Richte dich selbst wieder auf, wenn sich der Sturm gelegt hat (Innere Spannkraft)

**Die hieraus entwickelten 8 Faktoren des Resilienzzyklus nach Amann sind:**

1. Optimismus & Selbsteinschätzung
2. Akzeptanz & Realitätsbezug
3. Lösungsorientierung & Kreativität
4. Selbstregulation & Selbstfürsorge
5. Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit
6. Beziehungen & Netzwerke
7. Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung
8. Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft

**Jede dieser acht Resilienzfaktoren kann auf vier Ebenen betrachtet werden:**

- **Mindset** – Wie sind unsere Denkweisen, Verhaltensmuster, Routinen in Bezug auf einen konkreten Resilienzfaktor?
- **Embodiment** – Wie wird Resilienz im System verkörpert? Wie verspannt oder beweglich ist das System?
- **Interaktion** – Wie resilient ist die Zusammenarbeit & Kommunikation innerhalb des Systems?
- **Kontext** – Wie sieht die Umgebung, die Rahmenbedingungen, das Umfeld aus? Wo finden wir externe Ressourcen, die wir nutzen können.

(vgl. Amann 2015, S. 87-88)

## 2.3. DIE 8 FAKTOREN DES RESILIENZZIRKELS

Der Resilienzzyklus wurde von Amann als Trainingskonzept zur Resilienzförderung entworfen und basiert auf den inneren und äußeren Schutzfaktoren die widerstandsfähig und stark machen um Krisen besser bewältigen zu können.

Amann hat 8 Felder formuliert die die Flexibilität, Beweglichkeit und Elastizität von Menschen, aber auch von Organisationen, auf mentaler, körperlicher, interaktiver und kontextbezogener Ebene fördert (vgl. Amann, 2015, S. 86-87).

*Der Resilienzzyklus ist eine aus unserer Sicht sehr umfassende und gleichzeitig konkrete Darstellung von Faktoren an die wir mit den Qualitäten der Meridiane und Elemente im Shiatsu gut anschließen können.*

Amann hat zusätzlich zu Faktoren, die auch bei anderen Modellen zu finden sind, den Punkt „Improvisation und Lernbereitschaft“ mit aufgenommen, was aus unserer Sicht besonders wichtig ist, da dies sowohl dem Offensein für Neues und dem damit verbunden Loslassen von alten Mustern, als auch dem hohen Stellenwert von Interesse, Training und Lernen bis ins hohe Alter einen eigenen Platz unter den Resilienz-Unterstützern einräumt.

Die nähere Beschreibung der einzelnen Faktoren erfolgt unter Punkt 3.2 wo wir eine modellhafte Zusammenführung der Resilienzfaktoren mit den Meridianqualitäten im Shiatsu vorstellen.



Abb. 1: Resilienzzyklus nach Amann

(Quelle [http://resilienzforum.com/resilienzdiagnostik-mit-size-prozess/rzt\\_acht-ansaezte-des-resilienz-zirkeltraining2/](http://resilienzforum.com/resilienzdiagnostik-mit-size-prozess/rzt_acht-ansaezte-des-resilienz-zirkeltraining2/))

## 3. HARA SHIATSU

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Form der ganzheitlichen, energetischen Körperarbeit. Übersetzt bedeutet Shiatsu Fingerdruck. Gezielter Druck – mittels Fingern, Händen, Ellenbogen, Knien oder Füßen – entlang der Energieleitbahnen im Körper, der Meridiane. Shiatsu gleicht energetische Blockaden aus und basiert auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und auf der 5-Elemente-Lehre mit den Prinzipien der Wandlungsphasen.

Das Meridiansystem als wichtiges Fundament im Shiatsu, entspricht dem Fluss der Lebensenergien des Menschen. Die Hauptmeridiane haben eine enge Verbindung zu den Funktionen der inneren Organe.

Dr. Shizuto Masunaga entwickelte in Japan das Zen Shiatsu. Hara Shiatsu ist die Weiterentwicklung von Tomas Nelissen, der diesen Shiatsu Stil in Europa begründete. Hara Shiatsu stellt einen ganzheitlichen Ansatz dar, der neben den eigentlichen Shiatsu-Behandlungen auch die Ernährung, Bewegung, Entspannung und die psycho-emotionale Situation des Menschen miteinbezieht. Durch das Arbeiten entlang der Meridiane werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, Gesundheit und Vitalität werden gefördert

(vgl. <http://www.hara-shiatsu.com/tomas-nelissen-2/>).

*Im Hara Shiatsu steht der Mensch mit seinem Potential und seinen individuellen körperlichen, seelischen und emotionalen Bedürfnissen im Mittelpunkt.*

Über gezielte Berührung stimuliert Hara Shiatsu eine tiefe Auseinandersetzung mit sich selbst. Problemstellungen werden im Kern erfasst, Körper und Geist verbinden sich, der Mensch findet zu seiner Einheit zurück (vgl. <http://www.hara-shiatsu.com/was-ist-hara-shiatsu/>).

Die Intensität der Berührung wird den Bedürfnissen der Klient\_innen angepasst. Wesentlich beim Hara Shiatsu ist der stabile Druck, der aus der Körpermitte – dem Hara – des Praktikers/der Praktikerin aufgebaut wird. Shiatsu-Sitzungen finden in bequemer Kleidung, meist auf einer Matte am Boden statt. Shiatsu ist in erster Linie eine gesundheitserhaltende Arbeit, durch die die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert und gestärkt werden.

### 3.1. DIE 5 ELEMENTE

Hara Shiatsu orientiert sich an den 5 Elementen der TCM, diese sind: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, wobei diesen 5 Elementen jeweils bestimmte Organe und Meridian-Energien zugeordnet werden. Jeder Meridian unterstützt dabei sowohl auf körperlicher als auch auf psycho-emotionaler Ebene.

Diese 5 Elemente beeinflussen sich auf unterschiedlichste Art und Weise (Ernährender Zyklus, Erschöpfungszyklus, Kontrollzyklus, Auflehnungszyklus etc.).

Wie in der Abbildung (Abb. 2) ersichtlich, wirkt ein Element auf das nächste sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn, d.h. das Holz beeinflusst das Feuer, wie auch umgekehrt. Zusätzlich hat das Holz aber z.B. auch einen kontrollierenden Einfluss auf die Erde, d.h. auf das übernächste Element im Wandlungskreislauf, genauso wie die Erde auf das Wasser. Das sich hieraus ergebende Beziehungsgeflecht bedingt, dass die Veränderung eines Elements auch eine Veränderung bei anderen Elementen hervorruft und somit Auswirkungen auf den gesamten Kreislauf hat (vgl. Rappenecker, 2007, S. 20).



Abb. 1: Die Fünf Elemente

### 3.1.1. HOLZ (LEBER & GALLENBLASE)

Holz steht für Frühling, Kindheit, Dynamik und Wachstum. Als Sinnesorgan werden dem Holz die Augen zugeordnet. Folgende Qualitäten stehen für die Holz Energie: visionär, dynamisch, kreativ, entscheidungsfreudig, unabhängig und flexibel. Die Verwirklichung des eigenen Potenzials soll sich entfalten (vgl. Loh I Sievers, 2012, S. 186).

Ein klassischer „Holztyp“ hat einen Körper, der muskulös, schlank, eckig und sehnig ist. Er hat kräftige Hände, große Füße und einen hohen Muskeltonus (vgl. Mandl, 2014, S.41). Der Holztyp braucht einen klaren Fokus. Für ihn ist es sehr wichtig, Pläne umsetzen zu können und Ziele zu erreichen. Ziele mobilisieren alle wesentlichen Eigenschaften des Holzelements und geben ihm eine Richtung (vgl. Mandl, 2014, S.64-65).

### 3.1.2. FEUER (HERZ, DÜNNDARM, HERZKONSTRIKTOR & DREIFACHERWÄRMER)

Feuer steht für Sommer, Wachstum und Ausbildung, Die Zunge ist das zugeordnete Sinnesorgan. Als Qualitäten werden lebendig, herzlich, heiter, begeisterungsfähig, leidenschaftlich, offen und kommunikativ genannt. Liebe, Lebensfreude und Erkenntnis (Bewusstsein) soll sich im Feuer entfalten (vgl. Loh I Sievers, 2012, S. 186).

Der Körper eines „Feuertyps“ ist kompakt, lebendig, die Augen sind stark und präsent und er hat kleine Hände und Füße (vgl. Mandl, 2014, S.80). Für den Feuertyp ist es wichtig auf Dinge zu fokussieren die Spaß machen. Gelingt das im Arbeitsleben nicht, sollte die Freizeit des Feuertypen so lustorientiert wie nur möglich gestaltet werden, ansonsten verkümmert das lodernde Feuer (vgl. Mandl, 2014, S.102).

### 3.1.3. ERDE (MILZ & MAGEN)

Erde steht für Spätsommer, Ernte, Transformation und Beruf. Das Sinnesorgan der Erde ist der Mund. Die dazugehörigen Qualitäten sind: fürsorglich, hilfsbereit, ausgleichend, gemütlich, rücksichtsvoll, ruhig, unterstützend, gelassen, zentriert und bodenständig. Geborgenheit, Harmonie und das Ruhen in der eigenen Mitte geben der Erde Kraft (vgl. Loh I Sievers, 2012, S. 186).

Der Körper eines „Erdtyps“ zeigt eine Tendenz zur Fülle, hat einen runden Körperbau, starke Beine und Füße, sein Zentrum liegt im Bauch- und Hüftbereich, dabei ist sein Muskeltonus nachgiebig aber

knackig (vgl. Mandl, 2014, S.118). Der Erdtyp hat die Tendenz zu viel zu geben. Deswegen ist es besonders wichtig für ihn den Fokus auf sich selbst zu richten und auf Dinge, die ihm selbst Genuss und Stabilität vermitteln (vgl. Mandl, 2014, S.143).

### 3.1.4. METALL (LUNGE & DICKDARM)

Metall steht für Herbst, Reife und Alter. Als Sinnesorgan ist diesem Element die Nase zugeordnet. Zu den Qualitäten vom Metall zählen: aufrichtig, ehrlich, seriös, korrekt, gewissenhaft, überlegt und konsequent. Die Kraft liegt in der Freiheit, im Blick fürs Wesentliche und der Akzeptanz (vgl. Loh I Sievers, 2012, S. 186).

Hager, feingliedrig, lange Finger und Gliedmaßen, sowie eine hervorstechende Stirnpartie und Blässe, so wird der Körperbau des Metalltyps beschrieben (vgl. Mandl, 2014, S.159). Für diesen Typen ist es wichtig seinen Fokus auf das zu richten was bereits erledigt wurde. Struktur und Ordnung sollen nicht Überhand gewinnen. Stattdessen sollte er versuchen auch Un-erwartetes zulassen zu können (vgl. Mandl, 2014, S.184).

### 3.1.5. WASSER (NIERE & BLASE)

Wasser steht für Winter, Anfang und Ende, Tiefe, unsere Essenz und das was wir wirklich sind. Die Ohren sind das dazugehörige Sinnesorgan. Als Qualitäten werden willensstark, entschlossen, mutig, durchhaltefähig, vertrauensvoll, tiefgründig, feinfühlig, ruhig und entspannt genannt. Das Vertrauen in den Fluss des Lebens sowie die Ruhe und innere Kraft geben dem Wasser die Fähigkeit zu wirken (vgl. Loh I Sievers, 2012, S. 186).

Der Körper des Wassertyps hat eine weiche und fließende Form. Er weist einen geringen Muskeltonus auf und hat flexible Gelenke. Seine Ausstrahlung ist ruhig, introvertiert und kindlich. Die Hände und Füße sind oft kalt (vgl. Mandl, 2014, S.201). Der mentale Fokus sollte auf äußere Ziele gelegt werden, die mit dem Innenleben übereinstimmen. Diese Einsichten des Innenlebens sollten durch Aktionen nach außen gebracht werden. Der Wassertyp sollte bewusst bei kleineren Angelegenheiten über seinen Schatten springen (vgl. Mandl, 2014, S.225).

## 3.2. ARBEITSWEISE & WERKZEUGE DES HARA SHIATSU

Im Hara Shiatsu wird der Mensch gesamtheitlich betrachtet und beobachtet. Informationen werden durch eine Befragung der Klient\_innen nach ihren Beschwerden, der Krankheitsgeschichte sowie ihren Lebensgeschichte gesammelt.



Sehr wichtig in der Analyse ist die Berührung und das Abtasten des Hara. „Hara ist die Quelle unserer Energie (Ki). Alle Beschwerden haben ihren Ausgang in diesem Bereich. Deshalb fühlt man alles, wenn man das Hara untersucht.“ (Masunaga, 2010, S. 31). Um die Analyse zu vervollständigen, werden die Meridiane erfühlt und auf Kyo (Leere) und Jitsu (Fülle) untersucht.

Meridiane kann man sich als Energiebahnen vorstellen, die den Körper mit Lebensenergie versorgen. Diese sind untereinander verbunden und bilden ein Netzwerk, das alle Organe und Zellen verbindet. Über die Meridiane werden alle körperlichen, aber auch emotionalen, geistigen und spirituellen Funktionen gesteuert.

Je nach Analyse erfolgt die Behandlung dann entlang bestimmter Meridiane. Auf den Meridianen befinden sich die Akupressurpunkte, an denen sich die Energie konzentriert und an denen die Energie entlang des jeweiligen Meridians weitergeleitet wird (vgl. Loh I Sievers, 2012, S. 58). Durch Berührung dieser sogenannten Tsubos kann der Energiefluss im Körper unterstützt werden und eventuell blockierte Energie freigesetzt und ausgeglichen werden. Durch Bearbeiten der Tsubos kommt die Energie in diesem Bereich ins freie Fließen und die Durchblutung wird angeregt. Ablagerungen können sich lösen und ausgeschieden werden. Außerdem regt das Drücken der Punkte den Körper zur Ausschüttung von Neurotransmittern, den sogenannten Glückshormonen, an, wodurch Schmerzen gelindert und Entspannung ausgelöst werden können (vgl. Loh I Sievers, 2012, S.58).

Durch die achtsame Berührung entlang der Meridiane und an den entsprechenden Tsubos werden die Selbstheilungskräfte unterstützt.

### 3.2.1. ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Shiatsu kann hervorragend zur Gesunderhaltung beitragen, ebenso aber auch dazu verschiedene Beschwerden zu lindern und aufzulösen. Wichtig dabei ist allerdings auch ein Augenmerk auf die Ernährung und eine regelmäßige Bewegung. Nahrung ist die Grundlage des Lebens und die Kost die Wurzel unserer Gesundheit. Unser körperlicher Zustand begründet sich darauf, was wir von unserer Umwelt in uns aufnehmen, wie wir uns ernähren (vgl. Masunaga, 2010, S. 25).

## Die Stärkung der Mitte, das heißt auch die Stärkung des gesamten Verdauungssystems, steht im Mittelpunkt der TCM-Ernährung.

Das wird erreicht, indem auf die Bekömmlichkeit und individuelle Passung der Nahrung geachtet wird. Nach chinesischer Vorstellung braucht der Verdauungsvorgang Wärme. Wenn man hauptsächlich gekochte Nahrung zu sich nimmt, unterstützt man diesen Prozess und der Stoffwechsel funktioniert besser (vgl. <https://www.ernaehrungsberatung-wien.at/hintergrund>).

Das Wissen um die Grundprinzipien der TCM-Ernährung, die Wichtigkeit von regelmäßigen, aus regionalen Zutaten gekochten Mahlzeiten, die möglichen negativen Wirkungen von zu großen Mengen an Milchprodukten, Kaffee und weißem Zucker, haben zusammen mit zusätzlichen Ernährungsempfehlungen von Expert\_innen einen großen Wert.

Auch Bewegungs-, Dehnungs- und / oder Entspannungsmethoden können zu wesentlichen Erfolgen beitragen.

### 3.2.2. EINBLICK IN DIE HARA SHIATSU HAUSAPOTHEKE

Zusätzlich stehen im Shiatsu unterschiedlichste Mittel aus der Hausapotheke zur Verfügung, die sich teilweise auch zur Selbstanwendung durch die Klient\_innen hervorragend eignen.

Schröpfen ist eine traditionelle Ausleitungs-Methode. Dabei werden Schröpfgläser an ausgesuchten Stellen auf die Haut gesetzt und ein Unterdruck erzeugt. Durch dieses Vakuum wird die lokale Durchblutung angeregt und es erfolgt ein Abtransport von Schadstoffen. Schröpfen wirkt wie eine Bindegewebsmassage – die Zirkulation von Chi, Blut und Lymphe wird aktiviert, hilft Stagnationen in der Tiefe der Muskulatur zu beseitigen und hat eine schmerzlindernde Wirkung.

Moxa ist eine Kombination aus wohlthuender Wärme und vitalisierender Akkupunktur, die den Körper belebt und ihn gleichzeitig zur Entspannung und Regeneration anregt. Beim Moxen werden die getrockneten Fasern des japanischen Beifußes verwendet. Diese werden z.B in Form einer Moxazigarre erhitzt und an speziellen Akkupunkturpunkten angewandt bzw. in einer Moxakiste auf ein Körperareal gestellt.



Ingwerkompressen finden in der Hausapotheke häufige Anwendung, da Ingwer eine sehr wärmende und gleichzeitig zerstreuende Wirkung hat. Ingwer kann daher gut bei Stagnationssymptomen wie z.B. Nacken- und Schulterverspannungen, Zysten, Myome, Regelschmerzen aber auch als Nachbehandlung bei Knochenbrüchen angewendet werden. Ingwerkompressen können die Klient\_innen sehr gut auch selbst anwenden.

## 4. RESILIENZFÖRDERUNG MIT HARAS HIATSU

In der Resilienzförderung geht es vor allem darum Ressourcen zu stärken. „Ressourcen sind Kräfte bzw. Energien, die uns zur Verfügung stehen, und die uns direkt oder indirekt darin unterstützen, Herausforderungen zu bewältigen und schwierige Situationen durchzustehen.“ (Itin, 2007).

*Je stärker die Ressourcen sind, die uns zur Verfügung stehen, desto leichter können wir schwierige Situationen und Krisen überwinden.*

Je schwächer unsere Ressourcen sind, desto größer ist die Gefahr körperliche und seelische Schäden aus einer Krise zu erleiden. Deshalb ist es wichtig seine eigenen Ressourcen so gut wie möglich aufzubauen. Im Shiatsu können wir Ressourcen vor allem durch gezielte und individuell angepasste Meridianarbeit stärken.

Aber bereits bevor die eigentliche Behandlung beginnt, gibt es zahlreiche Punkte, die mit Resilienz in direkter Verbindung stehen, und die Hara Shiatsu automatisch mit sich bringt: Z.B. Die Klient\_innen nehmen sich Zeit für sich, finden Ruhe, einen Raum um sich zu entspannen, sich zu öffnen, es geht in dieser Zeit ausnahmslos um sie selber und Shiatsu bietet ihnen einen Rahmen für Entfaltung und Entwicklung.

Wir als Shiatsupraktiker\_innen arbeiten per Definition an „gesunden Menschen“ – d.h. im Bezug auf die von Kalisch als wesentlich formulierte Messung der psychischen Gesundheit fokussieren wir auf den Grad des subjektiv wahrgenommen Wohlbefindens, der Lebensenergie, Lebensfreude und Lebensqualität unserer Klient\_innen.

Da Hara Shiatsu vom Verständnis über die Zusammenhänge und das Zusammenwirken von Psyche und Physis – also der Interaktion von Körper & Geist – getragen wird, können wir über die körperliche Ebene und den Meridianen, Interventionen, Impulse und Reize setzen die auf das gesamte System und den gefühlten Grad an Gesundheit und der Lebensenergie wirken.

*Ziel von Hara Shiatsu ist die (Wieder)-Herstellung eines für das Individuum passenden Ausgleichs – die persönliche Balance – zu unterstützen.*

In Verbindung mit Resilienz und im Rahmen dieser Diplomarbeit arbeiten wir gemeinsam mit unseren Teilnehmer\_innen an der Balance ihrer Resilienzfaktoren, ziehen Parallelen und schaffen Verbindungen zwischen dem Resilienzzykel und dem Kreis der 5 Elemente.

An dieser Stelle wollen wir nochmals die Eckpfeiler unseres Verständnisses von Resilienz für die Zusammenführung mit Hara Shiatsu herausstreichen:

1. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen sich während Widrigkeiten aufrecht zu halten bzw. nach Widrigkeiten wieder aufzustehen und sich durch Krisen weiterzuentwickeln.
2. Resilienz ist weiterentwickelbar, ausbaubar, trainierbar.
3. Resilienz kann durch verschiedene Faktoren unterstützt werden – wobei wir uns im Konkreten der 8 Resilienzfaktoren des Resilienzzykels von Amann bedienen.

### 4.1. MODELL DER ZUSAMMENFÜHRUNG

Krisen greifen im Grunde immer unser Wasser, unsere Nierenenergie an. Krisen sind Situationen der Unsicherheit und erzeugen somit Angst bzw. Stress.

*Die Resilienzfaktoren, als Zusammenfassung der aus der Grundlagenforschung erhobenen Schutzfaktoren, schützen unsere Essenz und machen uns somit widerstandsfähiger.*

Generell möchten wir betonen, dass auch wenn bei einzelnen Faktoren die Yang-Meridiane scheinbar präsenter vertreten sind, die Yin-Qualitäten immer die Basis für das Yang darstellen und vor allem tiefgreifende Veränderungen immer Tiefe und Ressourcen benötigen welche die Yin-Organen produzieren, speichern und bereitstellen.

Wir haben mit dem Resilienzmodell und Hara Shiatsu zwei bisher getrennte Herangehensweisen und Systeme die wir mit unserer Arbeit versuchen zusammenzubringen. Hierfür nehmen wir die 8 Resilienz-faktoren aus dem Resilienzzyklus von Amann, ordnen diesen jeweils einige konkrete Aspekte zu und suchen für diese die entsprechenden Meridianqualitäten die sie unterstützen. Die Idee ist somit Resilienz-faktoren mit den Qualitäten von Meridianen, Elementen, Familien aus dem Shiatsu zusammenzuführen.

Mit unseren Behandlungen, Auswertungen und Erkenntnissen haben wir die Ideen in diesem theoretischen Modell einerseits durch praktische Erfahrungen bestätigt gefunden und andererseits einige Zusammenhänge hinzugefügt und angepasst.

### 4.1.1. OPTIMISMUS & SELBSTEINSCHÄTZUNG

Ein Bewusstsein für die eigenen Stärken, Kompetenzen, Ressourcen und Fähigkeiten zusammen mit einem grundsätzlich positiven Blick auf die Dinge

und einen bewussten Fokus auf das was „gut“ ist, erlaubt auch in Krisen vermehrt Chancen und Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen. Es geht nicht darum eine rosarote Brille aufzusetzen, sondern darum beide Seiten zu sehen, den Blick zu heben und das was in einem selber und rundherum vorhanden ist zu erkennen (vgl. Amann 2015, S. 89f).

*Hara Shiatsu arbeitet generell mit positiven Bildern, mit dem Fokus auf das was hier ist und fördert das Bewusstseins für die eigenen Stärken und Fähigkeiten, da sie wichtige Ressource sind.*

Optimismus und Selbsteinschätzung können in Hara Shiatsu vor allem über die Feuer-, Wasser- und Metall-Elemente unterstützt und gestärkt werden.

Die Kraft des Metall-Elements gibt die Fähigkeit zu innerem Abstand, Freiheit, Blick für das Wesentliche, Dankbarkeit und Akzeptanz (Loh I Sievers, 2012, S.186). Durch die Stärke des Wasser-Elements findet man Vertrauen in den Fluss des Lebens, Ruhe, Entspannung und innere Kraft. (Loh I Sievers, 2012, S.186) Ein starkes Feuer-Element gibt die Möglichkeit zu Liebe, Lebensfreude, Geistesfrieden, Erkenntnis und die Intelligenz des Herzens zu leben (vgl. Loh I Sievers, 2012, S.186).

Optimismus & Selbsteinschätzung	Meridiane & Elemente	Tsubos u.a.
Es kommt auf die Betrachtungsweise an	Di – von alter Sichtweise lösen & öffnen, Lu – „JA“ zum Leben sagen	Di4, Di11 Lu1, Lu 10 + BI42 (Po)
Fokus legen auf das was „gut ist“	Bl & Ni – Wille den Fokus auf etwas Neues zu lenken, Dü – Fokus halten und die Klarheit haben was gut ist	BI52, Ni3, Ni6
Stärken & Talente in den Vordergrund	HZ & Ni – meine Stärken und Talente erkennen (hat auch mit dem zu tun was ich bin und was ich besonders gerne mache	Ni6
Mit etwas Abstand auf die Krise schauen	Di – lösen vom Festkrallen, Wasser - Erlebtes reflektieren, mit innerer Ruhe - den "Zen-Blick" finden	Di4, 10, 11 Ni3, BI40+BI60 N6 +BI52
Sich wahrnehmen (auch körperlich)	Wasser & Erde - Was ich bin und was ich möchte – Zugang zu meiner Essenz. Spüren was ich möchte.	Ampuko – Bauchmassage (zentriert, Wasser & Erde)
Vertrauen zu sich – sich etwas zutrauen	Ni – Sicherheit in mir selber	Ni3, Ni6 Hara-Atmung: zentriert, Intuition „Bauchgefühl“ vertieft sich

Tabelle 1: Zusammenführung der Aspekte von Optimismus & Selbsteinschätzung mit Hara Shiatsu

## Tsubos des Resilienzfaktors Optimismus & Selbsteinschätzung und deren Wirkungen

- Di4, 10,11: Loslassen, lösen, auch geistigen Ballast loswerden
- Lu1: hilft Vergangenes Loszulassen
- Lu10: Feuerpunkt der Lunge – macht frei
- Bl42 (Po): „Ja!“ zum Leben - Lungenenergie
- Bl52: Wille, Mut, Selbstverwirklichung, Entschlossenheit
- Ni3: Willenskraft, stabilisierend und festigend (Erddpunkt)
- Ni6: Klarheit und Licht für den Lebensweg, Vertrauen
- Bl40+Bl60: richtet auf und unterstützt im Durchschreiten von Krisen
- N6 +Bl52: beruhigt den Geist, klärt das Denken

### 4.1.2. AKZEPTANZ & REALITÄTSBEZUG

Rahmenbedingungen, persönliche Grenzen, Unsicherheiten und Veränderungen wahrzunehmen und in einem ersten Schritt auch anzunehmen ist nicht nur wertvoll in Bezug auf Entscheidungen und den Einsatz der persönlichen Ressourcen sondern auch die Voraussetzung zur eigenen Entwicklung (vgl. Amann 2015, S. 91f).

Akzeptanz wird in diesem Zusammenhang NICHT als passives Hinnehmen, Aufgeben oder Verantwortung-Abgeben verstanden, sondern als Achtsamkeit gegenüber dem was auf einen zukommt und was ist – als ein bewusstes Ansehen und Annehmen und entscheiden was man damit machen kann und möchte. Z.B. eine Zeit des Chaos, der Veränderun-

gen, der Unsicherheiten wahrnehmen, ansehen und akzeptieren, heißt, dass man nicht sofort krampfhaft versucht das Chaos zu ordnen oder aus diesem zu entkommen, sondern in dieser Zeit mit der Dynamik umgehen lernt, sich neu spürt, neue Erlebnisse macht und lernt.

*Im Shiatsu wird nein sagen und sich abgrenzen der Dickdarm Energie zugeschrieben. Bei einer guten Dickdarm Qualität ist man in der Lage das noch Benötigte halten zu können und das Verbrauchte wieder loszulassen.*

Ein starkes Erd-Element gibt die Fähigkeit in der eigenen Mitte zu ruhen, sich ausgeglichen zu fühlen und somit ein gutes Gefühl für die eigenen Ressourcen wahrnehmen zu können. Um den Rahmen einschätzen zu können und klare Grenzen zu erkennen, ist es hilfreich die Dünndarm Energie zu stärken. Diese ist zuständig, um klar trennen zu können was einem gut tut und was nicht. Sowohl die Dickdarm- als auch Dünndarm-Energie und Lunge zur Unterstützung bieten einen sicheren Schutz um die eigenen Grenzen aufzubauen und halten zu können. Gemeinsam mit einem starken Erd-Element, das für die Sicherstellung der eigenen Ressourcen dient, wird der Resilienzfaktor Akzeptanz und Realitätsbezug gefestigt.

**Tabelle 2: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Akzeptanz & Realitätsbezug mit Grundelementen des Hara Shiatsu**

Akzeptanz & Realitätsbezug	Meridiane & Elemente	Tsubos u.a.
<b>Gefühl für Ressourcen &amp; deren Einsatz</b>	<b>Erde</b> – Ressourcen & Energie	Ma36, Ma30, Mi6 + Ma36
<b>Abgrenzen, nein sagen können, abschließen</b>	<b>Di</b> – nein sagen – abgrenzen können, <b>Lu</b> – zur Unterstützung des Di	Di4, Lu1
<b>Annehmen, auch von Schwierigem</b>	<b>Erde</b> – annehmen was da ist, damit arbeiten, Gelassenheit	Ma36, Ma25, Mi3
<b>Rahmen einschätzen &amp; Grenzen erkennen</b>	<b>Di</b> – Grenzen erkennen und halten, <b>Lu</b> - Lungen Chi hilft den Raum bis zur Grenze auszufüllen, so kann die Grenze auch ohne Anstrengung gehalten werden, <b>Dü</b> – klar trennen zwischen dem was mir gut tut und was nicht	Di14, Dü3

## Tsubos des Resilienzfaktors Akzeptanz & Realitätsbezug und deren Wirkungen

- Di4 Loslassen, lösen, auch geistigen Ballast loswerden
- Lu1 Vergangenes loslassen, Neues aufzunehmen, verarbeiten
- Ma30+36 kräftigt, gibt Energie
- Mi6 stärkt Körper, bringt Energie vom Kopf zum Bauch
- Dü3 Klarheit
- Mi6+Ma36 Aufbau von nachgeburtlicher Energie
- Ma36 fördert den Bezug zur Realität (Erddpunkt)
- Di14 fördert Klarheit & Durchsetzungskraft
- Ma25 erdend und zentrierend
- Mi3 stärkt die Erdung, unterstützt Gelassenheit

### 4.1.3. LÖSUNGSORIENTIERUNG & KREATIVITÄT

In Zeiten der Veränderung und der Krisen sind es oft nicht die alten Muster, Routinen und bekannten Strategien die zu passenden Lösungen führen, sondern kreative Ideen, neue Wege und innovative Ansätze. Hierfür braucht es den geeigneten Rahmen, Zeit, ein konsequentes Hinterfragen, man muss Fehler machen dürfen und diese ansprechen können und es benötigt Interaktion und Austausch.

*Aus Sicht von Hara Shiatsu ist Lösungsorientierung ein aktiver Prozess im Holz-Element, der jedoch eine gute Basis im Wasser-Element benötigt und dem ein kreativer Prozess (Raum & Zeit) vorangeht.*

Um die Sicherheit zu haben auch Fehler machen zu dürfen und das Vertrauen in sich zu haben Probleme erkennen und lösen zu können, benötigt es ein starkes Wasser-Element. Auch eine kräftige Erde, die die nötige Gelassenheit und Stabilität mitbringt, ist jedoch wertvoll. Eine starke Feuer-Wasser Achse bietet nicht nur die Sicherheit und den Willen Ziele bewusst verfolgen zu können, sondern auch die nötige Offenheit für kreative Prozesse. Das Holz-Element darf jedoch als die treibende Kraft für Lösungsorientierung und Kreativität gesehen werden.

**Tabelle 3: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Lösungsorientierung & Kreativität mit Grundelementen des Hara Shiatsu**

Lösungsorientierung & Kreativität	Meridiane & Elemente	Tsubos u.a.
<b>Offenheit</b>	<b>Hk &amp; Hz</b> – öffnen, zugänglich machen & dann zum Ausdruck bringen	Hk1, Hz1, Hk8
<b>Probleme erkennen, ansprechen</b>	<b>Wasser-Feuer- Achse (2. Fam.)</b> – Sicherheit Probleme wahrnehmen zu wollen (dafür muss ich auch wissen was ich will) und sie ans Licht zu bringen.	BI52
<b>Fehler machen dürfen</b>	<b>Wasser</b> – Sicherheit haben, nicht alles zu verlieren wenn ein Fehler passiert Erde - gesunde Selbstliebe	BI40, BI23, Mi10
<b>Raum und Zeit als Basis für Kreativität</b>	<b>Wasser</b> – einfach sein können – nichts tun können – Yin stärken	Ni & BI Meridian
<b>Kreativer Prozess – Lösung suchen</b>	<b>Holz – Le</b> als Visionär und Ga als Entscheider für einen Lösungsweg	Le3 + Le14, Gb30+Gb40
<b>Vertrauen in sich</b>	<b>Wasser &amp; Erde</b>	BI40 + BI52+Ni6, BI43, Mi13, Hara-Atmung, Ampuko

## Tsubos des Resilienzfaktors Lösungsorientierung & Kreativität und deren Wirkungen

- Hk1 löst Brustpanzerung, öffnet das Herz
- Le3 fördert gleichmäßigen Fluss des Qi
- Hz1 öffnet das Herz
- Le14 gibt Kraft Muster fallen zu lassen, unterstützt Pläne
- Hk8 Lebensfreude & Begeisterung
- Gb30 in Bewegung, nach vorne, größeren Bewegungsspielraum
- Bl52 Willenskraft, Entschlossenheit, Zielgerichtetheit, Mut
- Gb40 stärkt Fähigkeit sein Ziel wieder klar zu sehen
- Bl40 unterstützt und stabilisiert, gibt Gefühl von Sicherheit
- Bl43 stärkt Vertrauen in das Selbst, beruhigt Herz und Geist
- Mi13 vermittelt Gefühl in sich zu Hause zu sein

### 4.1.4. SELBSTREGULATION & SELBSTFÜRSORGE

Sich selber kennen, sich spüren und auf sich und seinen Körper hören, für Ausgleich sorgen, Pausen machen, durchatmen, für sich sorgen auf allen Ebenen – auf körperlicher, geistiger, emotionaler und spiritueller Ebene - mit Ernährung, Bewegung, Schlaf und Regenerationsphasen, mit Menschen die einem gut tun, mit Tätigkeiten die inspirieren und Freude machen – sich Zeit für sich und seine Bedürfnisse nehmen, auch nein sagen können, sich etwas Gutes tun u.v.m. – darum geht es bei der Selbstregulation und Selbstfürsorge.

Wir sehen die Akzeptanz als Voraussetzung und Grundlage für Veränderung und somit auch für die Selbstregulation & Selbstfürsorge bzw. die Selbstliebe als Quelle für Entwicklung – zumindest wenn es eine Entwicklung hin zu selbst gesetzten Zielen und wünschenswerten Zuständen ist.

*Aus Hara Shiatsu Sicht wird mit diesem Faktor das Haushalten mit den eigenen Kräften, die Selbstwahrnehmung, Regulation und der richtige Umgang mit Stress angesprochen.*

Vorrangig ist hier die erste Familie (Lunge, Dickdarm, Magen & Milz) mit dem Fokus auf die Yin-Meridiane Milz & Lunge und auf die eigenen Bedürfnisse.

Die Lunge als wichtiger Ressourcenlieferant liefert Qi über die Atmung. Die Milz ist neben der Lunge die wichtigste Quelle für nachgeburtliche Energie. Die Milz liefert Energie für die Lunge, wo sie sich mit der Atemenergie verbindet und somit im ganzen Körper verteilt. Die Milz ist die Mutter der ersten Familie und für Selbstliebe und Selbstfürsorge, also für unsere Ernährung auf emotionaler Ebene das Wichtigste Organ. Eine Leere in der Milz führt zu einem überaktiven Magen, der auf die Jagd nach Kompensation für fehlende Liebe geht.

Nachdem der Magen Meridian sich auf der Vorderseite des Körpers befindet, erlaubt er ein Zugehen auf die eigenen Bedürfnisse. Weiters sorgt die Magenenergie für einen guten Appetit auf die Welt und das Leben und zeigt sich in einer stabilen und geerdeten Haltung (vgl. Loh I Sievers, 2012, S.21). Ein starker Dickdarm erlaubt das rechtzeitige „Nein“ zu allem Unnötigen zu sagen.

Der Dreifacherwärmer sorgt für das harmonische Zusammenspiel der drei Brennkammern (oberer, mittlerer und unterer Erwärmer) und leitet die Ursprungsenergie der Nieren in die Brennräume zu allen Organen und in alle Meridiane. Er erlaubt einen sicheren Umgang mit anderen Menschen, da er zuständig ist für das Öffnen der Grenzen nach außen aber auch für das Schließen um sich im Umgang mit anderen zu schützen.

*Die Basis für Selbstfürsorge und Selbstliebe ist zu wissen wer ich bin , einen Bezug zu mir und meinem Kern zu haben.*

Daher ist bei diesem Faktor auch das Element Wasser und der Nierenmeridian von grundlegender Wichtigkeit.



Selbstregulation & Selbstfürsorge	Meridiane & Elemente	Tsubos u.a.
<b>Haushalten mit eigenen Kräften - Grenzen</b>	<b>Di</b> - im Sinne von Nein sagen zu allem was über die Maße Kräfte raubt bzw. wo der Aufwand nicht im Verhältnis zum Nutzen steht.	Di4, Di11
<b>Selbstwahrnehmung – was brauche ich?</b>	<b>Mi</b> – Mutter – sich um sich selbst kümmern – auf sich schauen, Wasser – Ni - Wissen wer ich bin und was ich will	Mi3
<b>Stress (Überforderung – Druck – Angst)</b>	<b>Gb, Bl, Dü, Ma, Di</b> , Überspannung tendenziell in den Yang-Meridianen	Gb20, Gb21, Bl67, Dü10
<b>Selbst-Fürsorge (Ressourcen)</b>	<b>Erde</b> – Ressourcen einholen und verwerten, <b>Lu</b> – als wichtiger Ressourcenlieferant/Produzent über den Atem und als Unterstützung seinen Raum einzunehmen und Grenzen zu halten.	Lu9, Ma36
<b>Immunsystem - Regulation</b>	<b>Mi</b> – Innen & Außen, Immunität, <b>Lu</b> – Vitalität, Verbindung zur Mi – Energielieferant – Haut, <b>Di</b> – Ausscheiden	Mi6, Lu1, Di4
<b>Regulation allgemein</b>	<b>3E</b> für Balance & Anpassung an äußere Veränderungen, <b>Le</b> für den freien Qi-Fluss	3E5, Le3

Tabelle 4: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Selbstregulation & Selbstfürsorge mit Grundelementen des Hara Shiatsu

#### Tsubos des Resilienzfaktors Selbstregulation & Selbstfürsorge und deren Wirkungen

- Di4, Di11 Abgrenzen, nein sagen
- Ma36 Energielieferung
- Mi3 Stärkt die Mitte
- Di4 Loslassen, lösen, auch geistigen Ballast loswerden
- Gb20 Lässt tief entspannen
- Mi6 stärkt Körper, bringt Energie vom Kopf zum Bauch
- Gb21 löst Energiestagnationen auf
- Lu9 fördert Zuversicht und Stärke
- Bl67 Anspannung und Kontrolle loslassen und entspannen
- 3E5 Tor nach Außen, Abwehr, Schutzhülle Widerstandskraft
- Dü10 hilfreich bei Anspannung, Nervosität, Angst
- Le3 gleichmäßiger Qi- und Blutfluss im ganzen Körper

#### 4.1.5. SELBSTVERANTWORTUNG & SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit sind wichtige Schlüssel für Resilienz. Erfahrungen von Unabhängigkeit und Eigenständigkeit können zu einem ermächtigenden Lerneffekt führen. Allerdings setzt das eigene Aktivwerden ein gewisses Maß an Mut und Tatkraft voraus. Das Gefühl der Unabhängigkeit von anderen ist hier ein maßgeblicher Faktor.

*Es ist wichtig sich bewusst zu sein, welche Entscheidungen notwendig sind, um handlungsfähig zu werden sowie die Stärke zu besitzen den eigenen Standpunkt vertreten zu können und sich durchzusetzen.*

Wenn man bereit ist Verantwortung für den nächsten Schritt zu übernehmen, kann man im Zuge dessen auch erkennen, dass man durch das Aktivwerden Vorteile gewinnen kann.

Sich auf vergangene Errungenschaften zurückzubehalten kann hilfreich zur Stärkung der Selbstwirksamkeit sein. Selbstverantwortung beinhaltet auch, dass wir uns des Lebens erfreuen und die Bereitschaft haben, zu wachsen, Vergangenes loszulassen und uns offen und mit einer Prise Humor auf den Lebensstrom einlassen, voller Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und mit der Gabe, das Leben mit all seinen Hindernissen so anzunehmen, wie es ist.

(Loh I Sievers, 2012, S. 12)

*Durch Hara Shiatsu kommen Klient\_innen wieder zu ihrer Mitte, wo sie sich selbst wieder bewusst wahrnehmen können.*

Aus dieser Stärke und Sicherheit heraus ist es möglich, Mut und Tatkraft für die Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit zu entdecken. Die relevanten Meridiane für diesen Resilienzfaktor sind vor allem Galle, Leber, Blase, Dünndarm und Niere.

Tsubos des Resilienzfaktors Selbstverantwortung & -wirksamkeit und deren Wirkungen

- Gb30 Bewegung, nach vorne, Entscheidungsstärke

- Ni6 Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- BI23, BI52 Willenskraft, Selbstverwirklichung, Entschlossenheit
- Gb25 Mut für wesentliche Entscheidungen
- Le3 gleichmäßiger Qi- und Blutfluss, Pläne schmieden
- Gb40 Willens- und Entscheidungskraft, sinnvolle Entscheidungen
- Le14 Bereitschaft zur Veränderung Dü3 Klarheit
- B • I10 Wahrnehmung, hilfreich bei unklarem Denken

#### 4.1.6. BEZIEHUNGEN & NETZWERKE

Die Inanspruchnahme und das Anbieten von Unterstützung sowie die Pflege von Netzwerken und Beziehungen sind aus Sicht der Resilienz von hoher Bedeutung. Zu wissen an wen man sich in schwierigen Situationen wenden kann ist einer der Vorteile eines großen Netzwerkes.

*Gute Vorbilder zu haben ist eine wertvolle Unterstützung. Ebenso wichtig ist es, sich mit Menschen zu umgeben, die einem gut tun.*

Tabelle 5: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit mit Grundelementen des Hara Shiatsu

Selbstverantwortung/-wirksamkeit	Meridiane & Elemente	Tsubos u.a.
<b>Mut &amp; Tatkraft</b>	<b>Gb</b> – mobilisiert die Kraft für die notwendigen Entscheidungen, das Durchsetzungsvermögen und den Elan, diese umzusetzen, <b>BI</b> – Wille und Sicherheit aus dem Wasser	Gb30, BI23, Gb25
<b>Aktiv- Proaktiv (nicht auf andere warten)</b>	<b>Holz – Le</b> macht Pläne und Ga unterstützt sie auszuführen	Le14, Le3, Gb40, Gb30
<b>Entschlossenheit – Entscheidungen treffen</b>	<b>BI &amp; Dü</b> – Wille, Fokus halten können, Klarheit haben	BI10, Dü3
<b>Selbst- &amp; Eigenständigkeit/ Unabhängigkeit</b>	<b>Holz</b> mit starkem Wasser	Ni6
<b>Verantwortung übernehmen</b>	<b>Holz</b> – Entscheidungen treffen, umsetzen und dazu stehen	Gb25, Gb40
<b>Überzeugung etwas bewirken zu können</b>	<b>Ni</b> - Wissen um die eigene Stärke, <b>BI</b> - Wille etwas zu bewirken	Ni6, BI52

Beziehungen & Netzwerke	Meridiane & Elemente	Tsubos u.a.
<b>Wertschätzung</b>	<b>Erde</b> - das wertschätzen was ist & mich selber wertschätzen	Ma1, Ma36, Mi4, Mi13
<b>Vorbilder nutzen</b>	<b>Erde</b> – unsere ersten Vorbilder sind unsere Eltern	
<b>Pflege von Beziehungen</b>	<b>Hz</b> nach außen gehen, aktiv werden für Beziehungen, <b>Dü</b> – Klärung welche Beziehungen tun mir gut, welche nicht. <b>Erde</b> – Sinn für Beziehungen – Wert von Beziehungen	Hk1, Hz1, Hk8, 3E5
<b>Gegenseitige Unterstützung, Hilfe annehmen</b>	<b>Mi</b> – unterstützen & an andere denken. Aber auch an mich & meine Bedürfnisse. Milz Meridian fördert das Mitgefühl und das Sich-Kümmern um andere; vermittelt Geborgenheit und Sicherheit und damit das Gefühl in der Welt und in sich selbst zu Hause zu sein.	
<b>Kommunikation</b>	<b>Hz</b> – Beziehungen liegen mir am Herzen und ich gehe nach außen (F) – Reden, Gestik, etc. Herz Meridian: schenkt Begeisterungsfähigkeit, Lebensfreude und Fähigkeit sich zu öffnen und zu lieben; Fähigkeit sich klar und verständlich auszudrücken und mitzuteilen	3E5

Im Gegenzug hierzu ist es von Vorteil sich von Personen, die einem nicht gut tun bzw. die einem Kräfte rauben abzugrenzen. Dafür ist es erforderlich, dass man eine gute Wahrnehmung seiner selbst und seiner Bedürfnisse hat.

Im Hara Shiatsu wird dem Erd-Element der Kontakt zum eigenen Zentrum zugeschrieben. „Der Mensch hat Kontakt zu seinem Zentrum, ruht gewissermaßen in sich selbst, wirkt gereift, ausgeglichen und beständig. (...) Er (...) besitzt die Fähigkeit, mitfühlend anderen Menschen zu begegnen und zu helfen. (...)“ (Rappenecker, 2007, S.66) Die Kraft des Erdelements zeigt sich in der Fähigkeit in seiner eigenen Mitte zu ruhen und ein Gefühl von Harmonie und Geborgenheit zu empfinden (Loh I Sievers, 2012, S.186).

Zusätzlich zum Erd-Element kommt hinsichtlich des Resilienzfaktors Beziehungen und Netzwerke auch das Feuer-Element zur Geltung. Die Qualitäten und Eigenschaften des Feuerelements in ausgeglichener Zustand sind u.a. kommunikativ, einfühlsam, offen, herzlich & liebevoll.

**Tabelle 6: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Beziehungen & Netzwerke mit Grundelementen des Hara Shiatsu**

#### Tsubos des Resilienzfaktors Beziehungen & Netzwerke und deren Wirkungen

- *Ma16 fördert Selbstliebe*
- *3E5 sich der Außenwelt öffnen und mit ihr kommunizieren*
- *Ma36 gibt Klarheit und Ruhe, gleicht aus, stabilisiert*
- *Hk1, Hz1 Öffnung des Herzens, Freundschaft, Nähe*
- *Mi4, Mi13 fördert die Erde, gibt Sicherheit & Geborgenheit*
- *Hk8 Lebensfreude & Begeisterung*

## 4.1.7. ZUKUNFTSGESTALTUNG & VISIONEN

Resiliente Menschen können klare Visionen, Pläne und Werte entwickeln nach denen sie sich richten. Voraussetzung dafür ist jedoch zu wissen, wer man ist, welche Werte, Bedürfnisse und Ziele man lebt und anstrebt. Hindernisse am Weg werden als sinnvolle Erfahrungen betrachtet. Widerstandsfähige Persönlichkeiten sind sich bewusst, dass sie an Problemen wachsen können und dass sich Krisen als Chance für neue Entwicklungen entfalten können.

Somit hat die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens und der Arbeit eine entscheidende Rolle in der Resilienz. Die Überzeugung, selbst etwas gestalten und bewirken zu können und somit einen aktiven Einfluss auf die eigene Zukunft zu nehmen ist nicht überwiegend zurückhaltend mit Ängsten, sondern mit Kraft und Sicherheit behaftet.

*In Hara Shiatsu nährt das Wasser-Element die innere Kraft, Ruhe und Entspannung sowie auch das Vertrauen in den Fluss des Lebens.*

Die Grundstärke im Wasser-Element gepaart mit der Kraft des Holz-Elements, welches zur Verwirklichung des Potenzials, zur Entfaltung und zum Wachstum befähigt, sind die Voraussetzungen um klare Visionen und Pläne zu entwickeln und zu ver-

wirklichen. Ein starkes Wasser-Element mit einem lebendigen und wachstumsfreudigen Holz-Element sind die besten Voraussetzungen um die eigene Zukunftsgestaltung und Visionen bestmöglich zu verwirklichen.

### Tsubos des Resilienzfaktors Zukunftsgestaltung & Visionen und deren Wirkungen

- *Bl52 Willenskraft, Selbstverwirklichung, Entschlossenheit*
- *Ni3 Willenskraft, stabilisierend und festigend (Erdboden)*
- *Ni6 Klarheit, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten*

## 4.1.8. IMPROVISATIONSVERMÖGEN & LERNBEREITSCHAFT

Ein gutes Improvisationsvermögen setzt Flexibilität, offenes Interesse, Offenheit und Lernbereitschaft voraus. Im Umgang mit Krisen ist es notwendig, dass Lernprozesse den nötigen Raum bekommen, sodass sich neue Denk- und Verhaltensmuster etablieren können. Die Bereitschaft Fehler und Lernerfahrungen zu machen, ist im Zusammenhang mit Resilienz von wesentlicher Bedeutung. Lernen braucht Öffnung und damit verbunden auch immer wieder ein Verabschieden von alten Gewohnheiten und Gedankenmustern. Freude, Motivation und Begeisterung unterstützen den Lernprozess.

Tabelle 7: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Zukunftsgestaltung & Visionen mit Grundelementen des Hara Shiatsu

Zukunftsgestaltung & Visionen	Meridiane & Elemente	Tsubos u.a.
Was will ich?	Wasser – Wer bin ich und was will ich?	Bl52+Ni6
Überzeugung gestalten zu können	Wasser – Sicherheit aus mir heraus und aus meinen Erfahrungen	Ni3, Ni6
Klare Visionen und Pläne	Le – Visionen & Pläne definieren, den eigenen Lebensplan erkennen, Visionen & Pläne entwickeln	Hk1, Hz1, Hk8, 3E5
Aktiven Einfluss auf meine Zukunft nehmen	Gb – Umsetzung der Visionen und Pläne. Le & Gb Meridiane: Mut der inneren Vision zu folgen und Lösungen zu finden	
Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens & Werte	Ni – Essenz, Tiefe, Sinn. Vertrauen in sich selbst und in das Leben	

Improvisation & Lernbereitschaft	Meridiane & Elemente	Tsubos u.a.
Loslassen von alten Lösungen, Mustern	<b>Di</b> – lösen, loslassen, ausscheiden von Dingen die ich nicht brauche	Di4, Di11, Lu1 + Di4, Lu10 + Bl42
Experimentieren & Fehler machen	<b>Hz</b> – Freude, Leichtigkeit, ausprobieren, <b>Ni</b> - Eine gute Basis/Essenz und Selbstsicherheit hilft dabei locker zu sein und Fehler machen und zugeben zu können	Hzi, Ni3
Raum f. Erneuerung, Entwicklung, Wachstum	<b>Le</b> – Freiheit, Raum, Wachstum – meinen Freiraum für Entfaltung	Gb30, Le14
Umgang mit Unerwartetem - Flexibilität	<b>Dü</b> – Fokus halten können, aber dennoch flexibel bleiben, <b>Di</b> – sich von Vorbereitetem, Vorgesagtem, Bekanntem lösen können, <b>Erde</b> - Mit einer starken Mitte wirft einen nichts so rasch aus der Bahn, <b>Holz</b> – ist unser Holz im Fluss, sprich auch mit gutem <b>Wasser</b> versorgt, können wir geschmeidig auf alles was kommt reagieren und neue Pläne schmieden und umsetzen	Dü3 + Bl62, Di4, Ma36, Mi4, Gb30, Le14
Entscheidungen treffen mit dem was da ist	<b>Gb</b> – Entscheidungen treffen	Gb30
Offenheit & offenes Interesse	<b>3E, Hz &amp; Hk &amp; Lu</b> – Herz öffnen, das offene Herz schützen, einatmen und sehen was ich damit machen kann	3E5+Hk6, Lu1

Tabelle 8: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Improvisation & Lernbereitschaft mit Grundelementen des Hara Shiatsu

*Improvisation benötigt Loslassen von bisherigen Mustern und Eingelerntem um im Umgang mit Unerwartetem flexibel zu bleiben und etwas Leichtigkeit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Resilienz selber ist ebenfalls ein Adaptiver Lernprozess.*

Im Hara Shiatsu ist Loslösen eine Aufgabe des Dickdarms. Dieser ist zuständig für das Ausscheiden von Unnötigem. Um Leichtigkeit und Freude im Experimentieren zu erleben, ist ein ausgeglichenes Herz eine wertvolle Stütze. In der Kraft der Nieren findet man u.a. seine Essenz und Selbstsicherheit. Eine starke Leber-Energie erlaubt es, sich den nötigen Freiraum für die eigene Entfaltung zu nehmen sowie flexibel auf Unerwartetes reagieren zu können. Aus einer guten Erde tankt man Bodenständigkeit,

die einem nicht so schnell aus der Ruhe bringt. Das Feuer-Element, insbesondere der 3-Fach-Erwärmer sowie Herz und Herzkonstriktor, ist zuständig für ein offenes, aber geschütztes Herz, das freudiges Interesse zeigen kann.

*Wir sehen, dass Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft eine Vielfalt von Voraussetzungen und Stärken benötigt, was sich im Hara Shiatsu durch eine breite Auswahl an beteiligten Elementen widerspiegelt.*



## Tsubos des Resilienzfaktors Improvisation & Lernbereitschaft und deren Wirkungen

- Di14, Di11 Loslassen, lösen, auch geistigen Ballast loswerden
- Dü3 + Bl62 wachsame Entspanntheit
- Lu1+Di4 hilft Vergangenes loszulassen
- 3E5+Hk6 öffnet Herzensgefühle, bringt Ruhe, Tor nach innen&außen
- Lu10+Bl42 „Ja!“ zum Leben
- Gb30 Tatkraft, nach vorne, Entscheidungen
- Lu1 Kraft, Lebensmut, Zuversicht, Vertrauen in die Zukunft
- Hz1 öffnet das Herz
- Bl10 Wahrnehmung, Hilfreich bei unklarem Denken
- Ni3 Gefühl von Sicherheit
- Le14 Bereitschaft zur Veränderung
- Ma36 entspannt, erdet, zentriert, stabilisiert, bringt Energie
- Mi4 Sicherheit & Geborgenheit - Versorgung

## 4.2. VORGEHEN FÜR ANALYSE & STRATEGIEENTWICKLUNG

Wie in den obigen Beschreibungen zu erkennen ist, kann jeder Resilienzfaktor auf unterschiedliche Art und Weise durch Hara Shiatsu und dem Meridiansystem unterstützt werden. Es gibt, wie immer im Shiatsu, mehrere mögliche Zugänge. Durch die feine Vernetzung und die Zusammenhänge zwischen Faktoren und Meridianen können für unterschiedliche Konstellationen unterschiedliche Wege zum selben Ziel führen.

*Welche konkrete Strategie für die Shiatusitzungen gewählt wird, welche Punkte (Tsubos) zur Unterstützung herangezogen werden und wie Werkzeuge zur Eigenanwendung gestaltet werden, ergibt sich aus der jeweiligen individuellen Komposition.*

Diese besteht aus der persönlichen Geschichte, der aktueller Situation, den konkreten Zielen und einer umfassenden Körperanalyse der Klientin/des Klienten und wird mit dem Wissen über Meridianqualitäten und Resilienzfaktoren kombiniert.

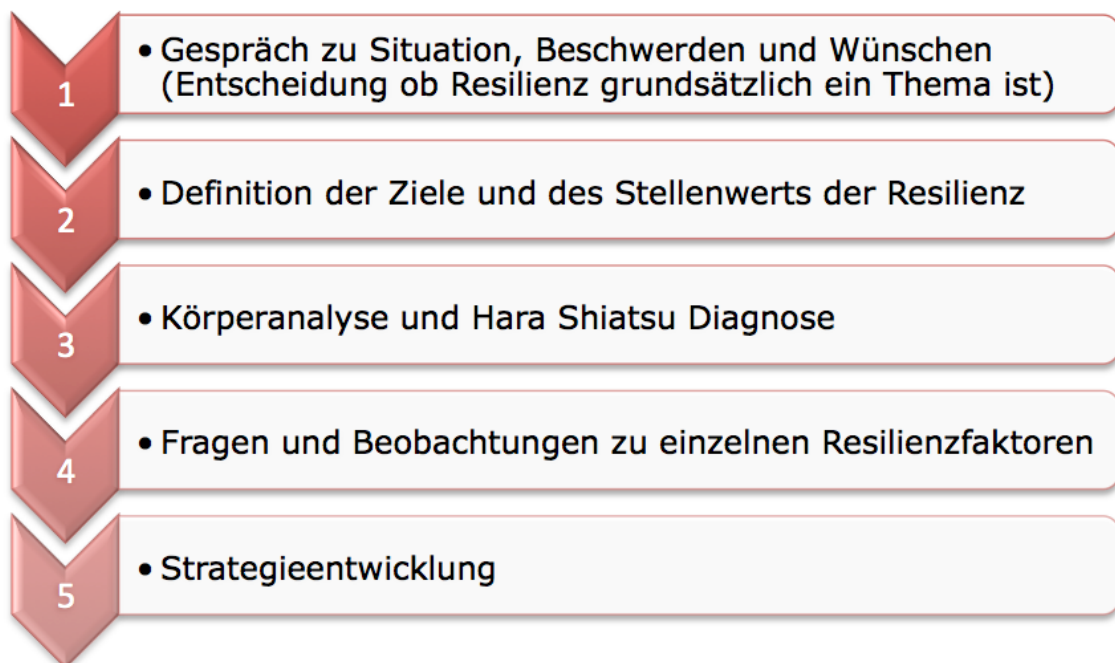
Aus unserer vorliegenden praktischen Erfahrung können wir folgende Vorgangs- und Herangehensweise für Shiatsupraktiker\_innen skizzieren um Resilienz in ihre Arbeit mit aufzunehmen:

### Ad 1. Gespräch zu Situation, Beschwerden und Wünschen

Im ersten Teil unseres Gesprächs mit den Klient\_innen erfragen wir ihre aktuelle Situation, mögliche vorliegende Beschwerden, deren Entstehungsgeschichte und Verlauf und nehmen Wünsche auf.

Sprechen die Klient\_innen von einer Krise bzw. fühlen sie sich aktuell in einer schwierigen, unangenehmen, stressvollen Situation, so können wir das Thema Resilienz gedanklich bereits mitnehmen und unsere weitere Analyse dementsprechend ergänzen.

Im weiteren Verlauf stellen wir gezielte Fragen zu Primärfunktionen, persönlicher Geschichte, Beruf,



Begeisterung, Beziehungen, Ernährung, Bewegung, etc. um ein konkreteres und gleichzeitig umfassenderes Bild des jeweiligen Menschen, seines Lebens und seiner aktuellen Situation zu erhalten.

## Ad 2. Definition der Ziele und des Stellenwerts der Resilienz

Wenn wir das Gefühl haben, dass Resilienzförderung grundsätzlich bei einem Menschen Thema ist, kommt es im zweiten Schritt darauf an konkrete Ziele zu definieren, Prioritäten zu setzen, und eine Ursache-Wirkungsabschätzung was die Resilienz betrifft vorzunehmen. Wir versuchen die Frage zu beantworten ob Resilienzförderung das alleinige, ein vorrangiges oder ein untergeordnetes, nachrangiges Ziel darstellt, ob es Zielüberlappungen gibt und womit wir anfangen sollen. Wir werden sehen, dass Resilienzstärkung und andere Ziele sich oft überschneiden und selten sauber trennbar sind. Dennoch schärft es unseren Blick und unseren Fokus, wenn wir Überlegungen zu den Zusammenhängen und Abhängigkeiten anstellen, wie z.B.:

- *Wenn jemand zu uns kommt der bereits länger in einer Krise feststeckt und bei dem die emotionalen und körperlichen Wirkungen nun anfangen stärker spürbar zu werden, wird es im Endeffekt um Resilienzstärkung und die Überwindung der Krise gehen. Z.B. könnte sich ein bereits lang andauernder Stress in der Arbeit auf den Magen schlagen, Schlafstörungen verursachen, Verspannungen im Nacken oder Rückenschmerzen mit sich bringen. In diesen Fällen, wo eine längere Krise bzw. Zeit des Stresses den ersten spürbaren Beschwerden vorausgeht, werden wir versuchen möglichst rasch auf die Ursachen dahinter zu fokussieren. Die Frage wäre warum sich dieser Mensch dem andauernden Stress so lange aussetzt? Ist es vielleicht Existenzangst, das Gefühl nicht gut genug zu sein, fehlendes Vertrauen, Pessimismus, mangelnde Kreativität und Lösungsorientierung etc.? Mit diesen Fragen landen wir rasch bei den Resilienzfaktoren und dahinterliegenden persönlichen Mustern.*

Dennoch gibt es Primärfunktionen oder Schmerzen die definitiv zuerst unsere Aufmerksamkeit benötigen um erst den Raum und die Möglichkeit für eine tiefere Ursachenbearbeitung zu öffnen. Diese haben Vorrang, auch wenn Resilienz den eigentlichen Kern darstellt, um den es in weiterer Folge gehen soll.

- *Eine externe, plötzliche Einwirkung oder ein besonderes Erlebnis kann eine tiefe Krise auslö-*

*sen. Z.B. ein Unfall oder der Verlust einer nahen Bezugsperson. Hier muss der Mensch mit einem Schock umgehen, kämpft mit körperlichen und/oder emotionalen Schmerzen und seine Resilienz wird extrem auf die Probe gestellt. In dem Moment wo wir an der Verarbeitung des Schocks, der Trauer etc. zu arbeiten beginnen, arbeiten wir bereits auch an der Resilienz. Wenn wir z.B. davon ausgehen, dass ein Annehmen und Akzeptieren der Situation ein wichtiger erster Schritt ist, so sind wir bereits bei dem gleichnamigen Resilienzfaktor.*

Auch hier gilt jedoch selbstverständlich, dass Probleme in den Primärfunktionen oder starke Schmerzen gelindert werden müssen und je nach Situation parallel auch professionell an der körperlichen Rehabilitation gearbeitet werden sollte.

In manchen dieser Fälle wird eine Arbeit an der Situation / an den Beschwerden an sich nicht mehr, oder nur sehr langfristig erfolgsversprechend sein. Hier wird es fast gänzlich um den psychischen Faktor der Resilienz gehen, darum das Leben trotz aller Gegebenheiten mit Lebensqualität zu füllen.

- *Ist ein Mensch grundsätzlich hoch resilient, voller Energie, Motivation und wertvollen Werkzeugen zur Überwindung von Krisen und nur gerade aktuell und punktuell in einer sehr fordernden Situation wie z.B. die Rehabilitation nach einer Operation, das Treffen einer wichtigen Entscheidung, das erfolgreiche Abschließen einer Ausbildung oder eines großen Projektes oder sonst eine extrem aufregende Situation, können wir zwar auch die Resilienz im Hinterkopf behalten, sollte etwas passieren und der Mensch drohen in eine Krise zu rutschen, werden jedoch vorerst denjenigen gezielt dahingehend unterstützen, einfach diese aktuelle Situation möglichst gut zu meistern. D.h. dieser Mensch definiert selber welchen Resilienzfaktor er braucht und nutzt diesen und wir unterstützen ihn mit Shiatsu genau in diese Richtung.*

Es wird oft der Fall sein, dass wir für eine gewisse Situation eine bestimmte Qualität unterstützen wollen wie z.B. mehr Klarheit, Fokus, Energie, Geduld, Gelassenheit, Umsetzungskraft, Freude etc. und damit klarerweise gleichzeitig auch Resilienzfaktoren adressieren, ohne, dies primär im Sinne zu haben.

Man könnte sagen, es ist das Ausmaß (Tiefe, Zeit und Wiederholungsfaktor) der psychischen Beeinträchtigung durch den Stressor der eine Richtung vorgibt. D.h. ob es noch eher um die aktuelle Situ-

ation und um den Stressor und Auslöser geht oder es bereits mehr um die Resilienz als „psychische Abwehrkraft“ dahinter geht.

- *Da seit einigen Jahren der Resilienz, vor allem im Unternehmenskontext, immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird, werden wir vermehrt auch Klient\_innen begegnen, die ganz bewusst an ihrer Resilienz arbeiten möchten. In diesen Fällen ist unser Resilienzverständnis besonders wertvoll und wir können in Abstimmung mit der Hara-Shiatsu-Diagnose direkt an den jeweiligen Faktoren ansetzen. Auch im Gespräch und in der Evaluierung der Fortschritte werden wir dementsprechend fokussieren.*
- *Kommen Klient\_innen zu uns, die in ihrer Geschichte andauernd in Krisen fallen, auch wenn der Stressor von außen ein eher geringer zu sein scheint, so können wir die Resilienz in den Mittelpunkt rücken, jedoch mit besonderem Augenmerk auf die Gründe dahinter. Wir sollten in diesen Fällen versuchen das dahinter liegende Muster, und seinen Wert zu erkennen und den grundlegenden Glaubenssatz oder Antreiber ausfindig machen. So können wir nicht nur an der Stärkung einzelner Resilienzfaktoren arbeiten, sondern an der Wurzel ansetzen. Dies gilt natürlich generell, ist jedoch bei Wiederholungen noch augenscheinlicher.*
- *Oft werden sich die Ursachen von körperlichen und emotionalen Symptomen und die einer schwachen Resilienz überschneiden. Wenn wir es schaffen gemeinsam die Grundmuster dahinter zu erkennen und auch nur ein klein wenig zu bewegen, wird dies auf das Gesamtsystem eine heilende Wirkung haben. Z.B. wenn Menschen sich für andere längerfristig, übermäßig aufopfern und auf sich selbst vergessen, kann es leicht zu Energielosigkeit, Burn-Out und verschiedensten körperlichen Symptomen kommen. Der Resilienzfaktor der Selbstfürsorge wird hier vernachlässigt, was sich nachvollziehbarerweise auch in der insgesamt persönlichen Resilienz negativ auswirkt. In der Tiefe dahinter könnte z.B. der Glaubenssatz liegen „Ich bin es nicht wert, dass sich jemand um mich kümmert.“ Wenn diese Grundannahme aufgeweicht wird, wird sich beides, die Resilienz und das Bedürfnis sich aufzuopfern, verändern.*

### **Ad 3. Körperanalyse und Hara Shiatsu Diagnose**

Mit unserer Wahrnehmung über alle Sinne und einer umfassenden Körperanalyse erstellen wir un-

sere Hara Shiatsu Diagnose. Hierfür sehen wir uns unter anderem folgende Punkte genau an: Körperbau, Stimme und Ausdrucksweise, Haut, Gesicht, Atmung, Geruch, Muskeltonus und Gewebe, Hara und Meridian-Diagnosezonen, Zunge, Puls, Meridianspannungen, Back-Shu-Punkte, Alarmpunkte, Temperatur, Unterschiede oben/unten, links/rechts, Bewegungen, Flexibilität.

### **Ad 4. Fragen und Beobachtungen zu einzelnen Resilienzfaktoren**

Vorausgesetzt wir haben entschieden, dass wir (auch) an der Resilienzförderung arbeiten wollen, gehen wir die 8 Resilienzfaktoren in unserem Kopf durch und entscheiden welche/r für diesen Menschen besonders interessant sein könnte/n. Wir sprechen über diese Resilienzfaktoren mit unseren Klient\_innen und hinterfragen in welchen Aspekten ein gewisser Faktor schwächer ist und warum. Hierfür können wir die Fragen aus den Tabellen verwenden und eigene neue hinzufügen.

Wenn wir z.B. herausfinden, dass für einen Menschen der Faktor Beziehungen und Netzwerke besonderes Entwicklungspotential hat, so sollten wir hinterfragen worum es genau geht – geht es darum mehr Beziehungen zu haben, geht es darum bestehende Beziehungen qualitativ hochwertiger und tiefer zu machen, geht es darum sich von „negativen“ Beziehungen zu trennen und neue Beziehungen zu suchen oder geht es vielleicht vielmehr um den Aspekt der geschäftlichen Beziehungen und Netzwerke, um die Sicherheit der Selbstständigkeit und des Menschen als Unternehmer zu erhöhen und so mit Existenzkrisen besser fertig zu werden? Und wir sollten fragen was diesen Menschen bisher daran gehindert hat, mehr, gesündere oder sicherere Beziehungen einzugehen? Wo liegen die Ursachen, dass dieser Faktor schwächer ausgeprägt ist als andere?

All das kann uns wertvolle Hinweise geben wo wir tatsächlich ansetzen können und welche Meridianqualitäten und Zusammenhänge wir wählen. Z.B. wenn es mehr darum geht zu lösen und zu sich zu stehen, sich abzugrenzen, könnte der Dickdarm und der Lungenmeridian also das Metallelement von Nutzen sein, wenn es um die Qualität und die Tiefe geht vielleicht eher die Milz (Erde) und das Herz (Feuer), wenn es ums Netzwerken und um die Quantität geht könnten mehr Magen (Erde mit Jägerqualität) und Gallenblasenenergie (Holz) die treibenden Kräfte sein.

*Es macht an dieser Stelle auch Sinn mit den Klient\_innen über mögliche frühere Krisen zu sprechen. Vielleicht gibt es sogar Situationen die im Zusammenhang mit der jetzigen stehen oder ihr ähnlich sind.*

Wir können gezielt fragen: Wie war das damals? Was haben Sie gemacht? Wie sind Sie wieder herausgekommen? Was haben Sie damals für sich gelernt bzw. wie hat diese Krise Ihr Leben und Ihre Gedanken verändert? Wir erfahren hierdurch etwas über die Fähigkeiten mit Schwierigkeiten umzugehen und sie zu überwinden und lernen individuelle Strategien kennen. Darüber hinaus rufen wir mit dieser Reflexion auch in unseren Klient\_innen selber ihre diesbezüglichen Kompetenzen in Erinnerung. Sollten im Gespräch Krisen auftauchen, die in der Vergangenheit nicht oder nicht ausreichend bewältigt wurden, so ist auch dies ein sehr wertvoller Hinweis mit dem wir gemeinsam weiterarbeiten können. Mit konkreten Beispielen lässt sich besser erahnen was gefehlt haben könnte und wo es besonders viel Potential gibt.

## **Ad. 5 Strategieentwicklung**

Aus dem Gespräch, der Zieldefinition, der Körperanalyse und der Zusammenführung mit den Resilienzfaktoren erarbeiten wir eine Strategie für unsere Shiatsusitzungen.

D.h. zu den uns passend scheinenden Resilienzfaktoren überlegen wir uns in Anlehnung an unser Modell der Zusammenführung passende Meridianqualitäten, Punkte und mögliche Übungen. Die Ideen hieraus gleichen wir mit der Strategie ab die wir auf Grund unserer Hara Shiatsu Analyse wählen würden und werden in den meisten Fällen sehen, dass sich die beiden Herangehensweisen sehr gut überschneiden oder hervorragend ergänzen.

*Wenn wir in unseren Gesprächen mit den Klient\_innen immer wieder auch ihren Geist über Bilder und Beschreibungen mit ins Boot holen, erhöhen wir die Verarbeitung, Präsenz und Abrufbarkeit der Erfahrungen im Körper.*

Zusätzlich zur Shiatsusitzung gibt es für jeden Resilienzfaktor eine Vielzahl von Übungen, Techniken und Ideen, die im täglichen Leben zur Stärkung des jeweiligen Faktors wesentlich beitragen. Z.B. alte Freundschaften wieder zu aktivieren, regelmäßig Sport zu betreiben oder zu meditieren, warm und in Ruhe zu essen, Beziehungen und Situationen die immer wieder aussaugen zu meiden, „nein“ sagen üben, die Sicht auf das zu schärfen was gut ist, was da ist und was schön ist, mehr zu schlafen, Pläne zu machen, sich bewusst zu machen was man schon alles geschafft hat, Neues zu Lernen u.v.m.

Sollten bei der Strategieentwicklung die Wege aus den zwei Betrachtungen diametral gegenüberstehen, so empfehlen wir beide Blickwinkel nochmal zu überprüfen und mit dieser wertvollen Zusatzinformation nochmals auf das Ganze zu sehen. Wir können Körperindizes nochmals genauer analysieren, bestimmte Punkte hinterfragen und uns den Resilienzfaktor mit seinen einzelnen Aspekten genauer ansehen. Es könnte auch ein anderer Resilienzfaktor das eigentliche Thema sein. Oft klärt es sich wenn man einfach direkt mit dem Betroffenen darüber spricht.

Wenn wir dann immer noch auf völlig unterschiedliche Strategien kommen, verlassen wir uns auf unsere Körperanalyse und unsere Hara Shiatsu Diagnose und nehmen die Gedanken zur Resilienz im Hinterkopf mit. Vielleicht wird der Zusammenhang erst zu einem späteren Zeitpunkt klar.



## 5. ERGEBNISSE & REFLEXION

Um etwas zu stärken müssen wir 1. wissen was wir stärken wollen, 2. die Ausgangssituation kennen, 3. Ziele definieren und 4. Werkzeuge verwenden die uns die Entwicklung und die Ergebnisse greifen lassen.

1. Resilienz haben wir für uns definiert,
2. die Ausgangssituation wurde durch die Resilienztestungen, unsere Fragen im Erstgespräch und unsere Shiatsu-Analyse-Methoden beschrieben,
3. Ziele wurden gemeinsam mit den Teilnehmer\_innen im Erstgespräch definiert und dokumentiert,
4. die individuellen Entwicklungen und Ergebnisse haben wir durch laufendes Nachfragen, durch den Vergleich der Resilienztests und der Antworten im Anfangs- und Abschlussgespräch und über die Veränderungen die wir mit Hilfe unserer Körper-Analyse wahrnehmen erhoben und im Teil 3.2. ausführlich beschrieben.

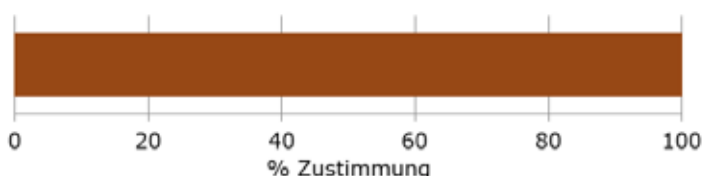
In diesem Abschließenden Teil wollen wir nun die Ergebnisse, Erkenntnisse und Erfahrungen zusammengefasst darlegen und unsere Schlüsse hieraus ziehen.

### 5.1. MESSBARE GESAMTERGEBNISSE & GRAFIKEN

Bevor wir uns der Reflexion und Zusammenfassung widmen, möchten wir einige konkrete und in Zahlen zu fassende Gesamtergebnisse graphisch vorstellen. Bei den Beschreibungen der Grafiken haben wir uns kurz gehalten, da die einzelnen Punkte die zu den Ergebnissen geführt haben in ausführlicher Form bei den Beschreibungen der Teilnehmer\_innen (siehe Anhang) zu finden sind.

#### 5.1.1. SHIATSU ALS WIRKUNGSVOLLER ANSATZ ZUR RESILIENZFÖRDERUNG

Das einfache Balkendiagramm in Abbildung 13 zeigt, dass alle unserer Teilnehmer\_innen der Meinung sind, Shiatsu sei zur Resilienzförderung ein wirkungsvoller Ansatz. Als besonders effektiv wurde von unseren Teilnehmer\_innen mehrfach die Arbeit mit Shiatsu am Resilienzfaktor der Selbstregulation & Selbstfürsorge herausgehoben.



Dieser Resilienzfaktor stellt auch für unsere Expert\_innen die Grundlegende Basis für den Erfolg in allen anderen Faktoren dar, da hieraus die wichtigsten Ressourcen geschöpft werden. Wir vergleichen diesen Resilienzfaktor gerne mit dem Element Wasser, wo alles seinen Ursprung hat und wo unsere Essenz und unser Energietank liegen.

Man nimmt sich Zeit für sich, man trifft die Entscheidung etwas verändern oder verbessern zu wollen und holt sich bewusst Unterstützung, schafft sich Raum hierfür.

*Die Shiatusitzung lässt einen sich selber, seinen Körper und seine Gefühle wahrnehmen und spüren und bringt Körper, Geist und Seele in Bewegung.*

Darüber hinaus erachten unsere Teilnehmer\_innen auch Visionsgestaltung, Selbsteinschätzung, Akzeptanz, Beziehungen und Lernbereitschaft als Faktoren, die sehr gut und direkt durch Shiatsu zu unterstützen sind.

#### 5.1.2. VERÄNDERUNGEN DES KÖRPERLICHEN WOHLBEFINDENS

Abbildung 14 zeigt jeweils in Säulenpaaren die Veränderung der subjektiven Einschätzung des insgesamt körperlichen Wohlbefindens jedes/r Teilnehmer\_in von Erstgespräch zu Abschlussgespräch nach 8-10 Sitzungen in einem Zeitraum von ca. 3 Monaten. (Skala 1-10, wobei 10 das Höchste ist.) Das letzte Säulenpaar zeigt die Veränderung in einem Mittelwert über alle zehn Teilnehmer\_innen.

Auch wenn Resilienz an sich als „psychisches Immunsystem“ bezeichnet wird, so hat aus Shiatsu Sicht die körperliche Verfassung immer auch eine Wirkung auf die psycho-emotionale Verfassung und umgekehrt. Daher ist es schön zu beobachten, dass sich bei 7 von 10 Teilnehmer\_innen die gefühlte körperliche Befindlichkeit verbessert hat, wie auch der Mittelwert über alle Teilnehmer\_innen. Bei 3 Teilnehmer\_innen ist sie gefühlt gleich geblieben.

Abb. 3: % der Teilnehmer\_innen die der Meinung sind, dass Shiatsu zur Resilienzförderung einen wirkungsvollen Ansatz darstellt



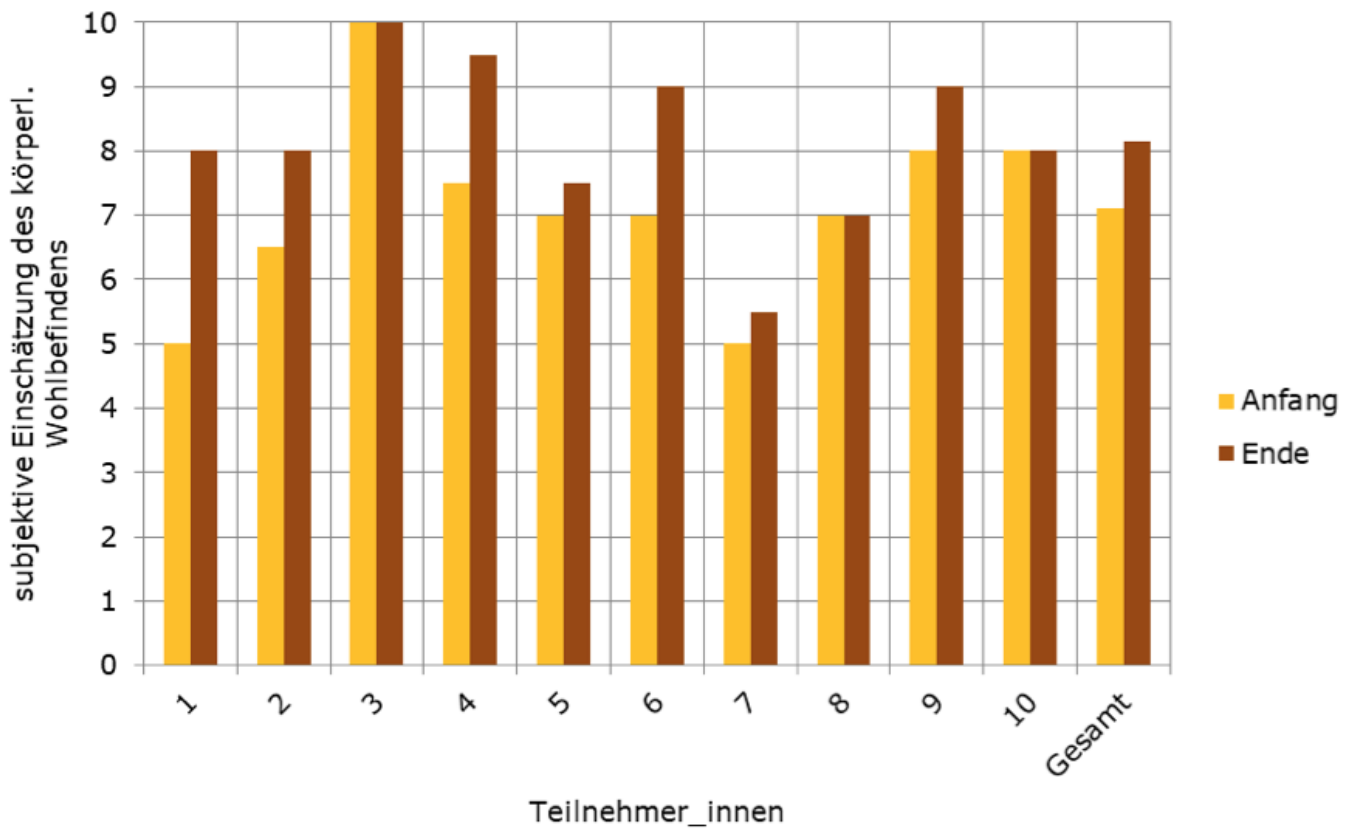


Abb. 4: Veränderung der subjektiven Einschätzung des insgesamt körperlichen Wohlbefindens zwischen Erstgespräch und Abschlussgespräch

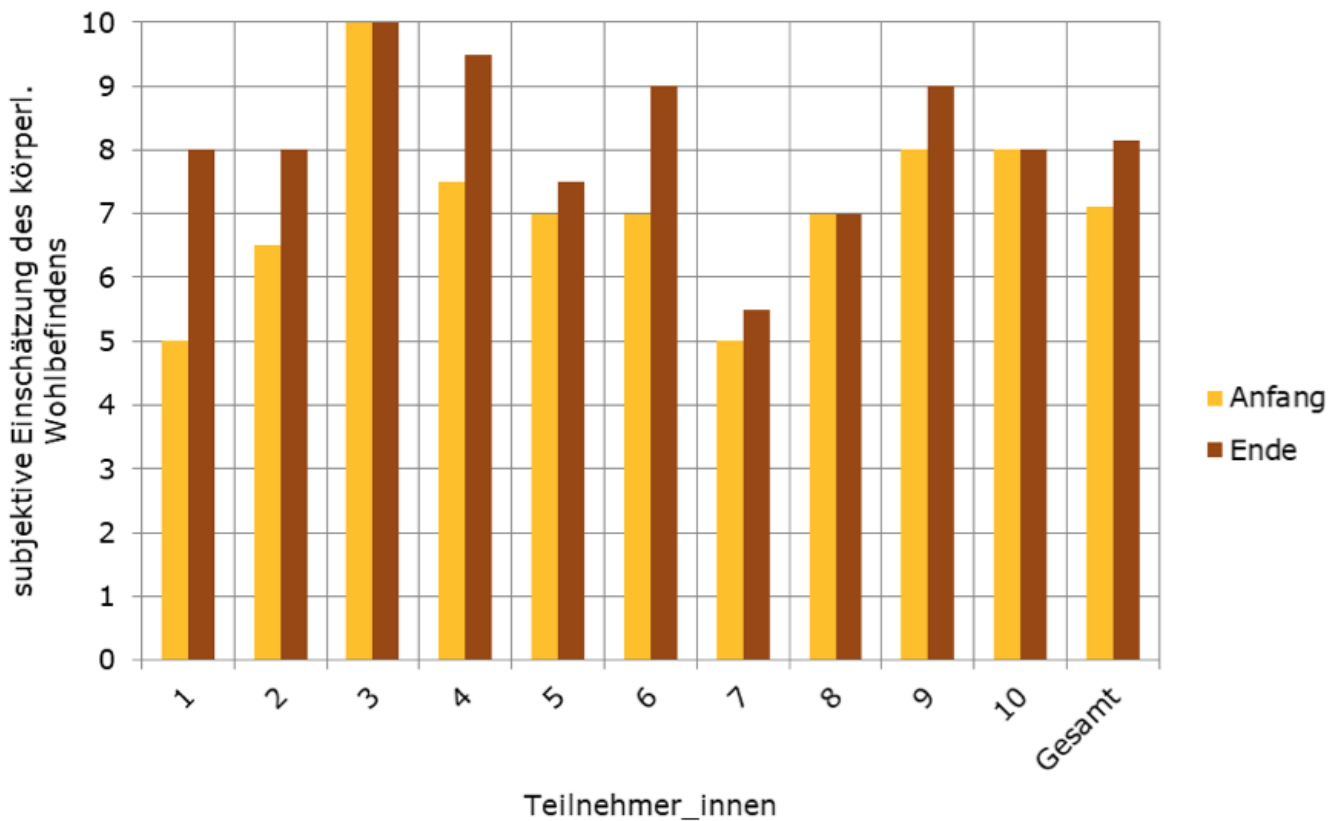


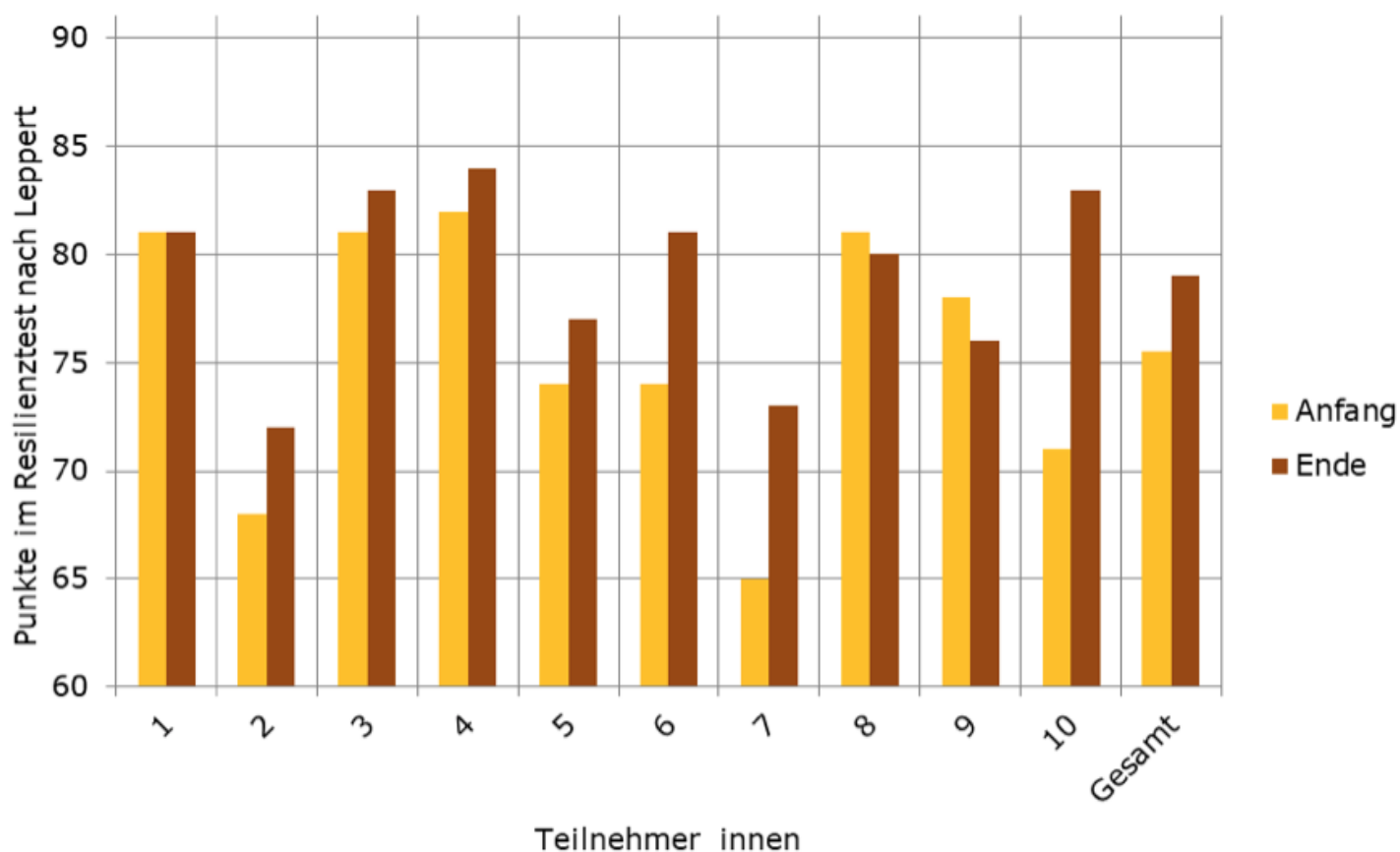
Abb. 5: Veränderung der subjektiven Einschätzung des insgesamt psychischen & emotionalen Wohlbefindens zwischen Erstgespräch und Abschlussgespräch

### 5.1.3. VERÄNDERUNGEN DES PSYCHO-EMOTIONALEN WOHLBEFINDENS

In Abbildung 15 sehen wir die Veränderung der subjektiven Einschätzung des insgesamt psychisch & emotionalen Wohlbefindens jedes/r Teilnehmer\_in zwischen Erstgespräch und Abschlussgespräch nach 8-10 Sitzungen in einem Zeitraum von ca. 3 Monaten (Skala 1-10 wobei 10 das Höchste ist.). Das letzte Säulenpaar stellt die Veränderung in einem Mittelwert über alle zehn Teilnehmer\_innen dar.

Auch hier zeigt sich erfreulicher Weise eine positive Veränderung bei 6 von 10 Teilnehmer\_innen und eine im Mittelwert insgesamt Verbesserung über alle Teilnehmer\_innen. Bei zwei ist der angegebene Wert gleich geblieben, bei zwei hat er sich verschlechtert. Eine dieser beiden Teilnehmer\_innen (TN Nr. 8) hat leider auf Grund einer längeren Pause bis Abschluss der Diplomarbeit nur 7 Behandlungen erhalten und die andere Teilnehmerin (TN Nr. 6) gibt an, dass ihre Offenheit und ihre kritische Selbstreflexion gestiegen sind und ihr genannter Anfangswert im Verhältnis zu hoch angesetzt war.

Abb. 6: Veränderungen im Resilienztest nach Leppert



### 5.1.4. VERÄNDERUNGEN IN DEN RESILIENZFRAGEBÖGEN/TESTS

#### 5.1.4.1. RESILIENZFRAGEBOGEN/TEST VON LEPPERT

Abbildung 16 zeigt die Ergebnisse des sehr allgemein gehaltenen Fragebogens von Leppert indem die gesamt erreichte Punkteanzahl pro Teilnehmer\_in am Beginn und zum Abschluss des Sitzungszeitraumes gegenübergestellt wird. Die Höchstpunktzahl beträgt 91, bis 66 Punkten spricht Leppert von einer niedrigen Resilienz, zwischen 67 und 72 von einer moderaten und ab 73 von einer hohen Resilienz. Das letzte Säulenpaar stellt die Veränderung in einem Mittelwert über alle zehn Teilnehmer\_innen dar. Wir haben skalenmäßig die Entwicklungen ab einer Punkteanzahl von 60 dargestellt, um auch kleinere Veränderungen besser sichtbar zu machen

Da alle unserer Teilnehmer\_innen als Resilienztrainer\_innen und Spezialist\_innen im Bereich Resilienz & Gesundheit bereits zu Beginn eine mittlere oder meist hohe Resilienz nach diesem Test aufwiesen, können wir auch kleine Steigerungen als sehr positiv werten, ganz im Sinne der Faustregel: „die letzten 20% auf Hundert bedürfen 80% des Einsatzes“. 7 von 10 haben am Ende eine höhere Punkteanzahl, 1 eine gleichbleibende und 2 eine etwas niedrigere als zu Beginn.

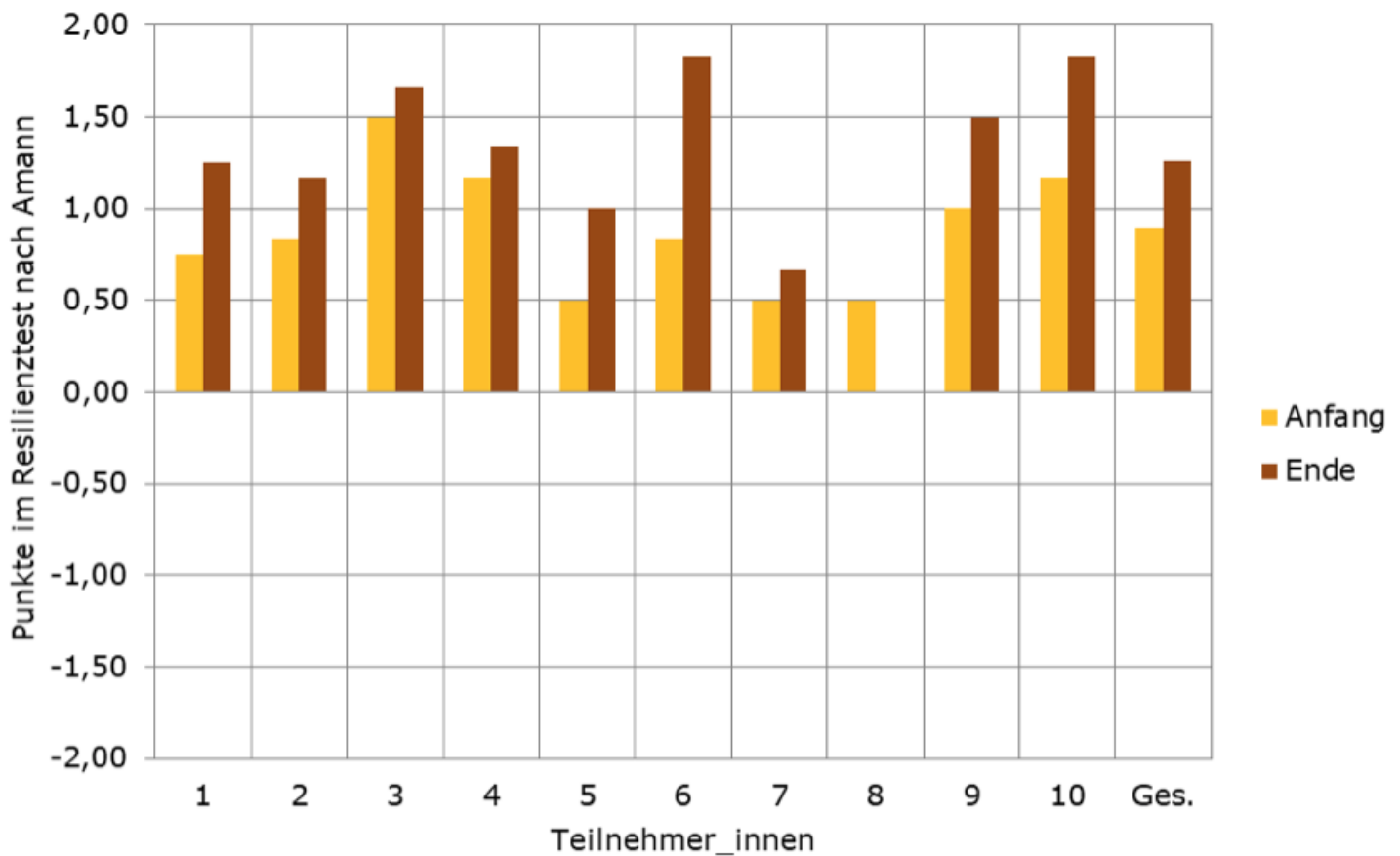


Abb. 7: Veränderungen im Resilienztest nach Amann – ausschließlich bezogen auf die Faktoren die bearbeitet wurden

#### 5.1.4.2. RESILIENZFRAGEBOGEN/TEST VON AMANN

Da bei diesem Fragebogen eine Einzelauswertung pro Resilienzfaktor möglich ist, haben wir uns in der folgenden Grafik auf die Faktoren konzentriert die Schwerpunkte unserer Zielsetzungen und Strategien waren um abseits der Gespräche und der vielen Ergebnisse nochmals sehr punktuell einen Eindruck über die Entwicklung zu gewinnen. Hierfür haben wir jeweils aus der Summe der zwei Antworten pro Resilienzfaktor den Mittelwert berechnet um dann einen Mittelwert über alle bei der jeweiligen Teilnehmerin bearbeiteten Faktoren zu bilden. In der Abbildung 17 werden nun die beiden Mittelweltergebnisse von Anfang und Ende des Sitzungszeitraumes gegenübergestellt. Das letzte Säulenpaar stellt die Veränderung in einem Mittelwert über alle zehn Teilnehmer\_innen dar, wieder jedoch lediglich auf die fokussierten Resilienzfaktoren beschränkt.

Die Mittelweltergebnisse zeigen bei 9 von 10 Teilnehmer\_innen einen höheren Mittelwert der Punkte die bearbeitet wurden. Auch hier führen wir das nicht so zufriedenstellende Ergebnis bei Teilnehmer\_in Nr. 8 auf die geringere Anzahl an Sitzungen zurück. Es war für uns in der Auswertung und Be-

rechnung jedoch auch interessant zu sehen, dass einerseits nicht bei allen, alle bearbeiteten Punkte eine Steigerung zeigten und andererseits, dass es gleichzeitig auch zu Veränderungen anderer Resilienzfaktoren gekommen ist, und zwar in beide Richtungen, jedoch überwiegend in eine positive. Dies zeigt deutlich, dass, ähnlich wie im Kreis der 5-Elemente des Shiatsu, auch der Resilienzzyklus und seine Faktoren unweigerlich zusammenhängen und sich verschiedene Faktoren gegenseitig unterstützen, nähren und ausgleichen können.

#### 5.1.4.3. LERNERFAHRUNG BEZÜGLICH RESILIENZTESTS / FRAGEBÖGEN

Es ist interessant, dass einige unserer Teilnehmer\_innen nach dem Ausfüllen der beiden Resilienztests zu Ende des Sitzungszeitraumes bemerken, dass sich ihre Wahrnehmung, das genaue Hinsehen und die Bewertung ihrer Situation etwas verändert hat. Sie hätten sich rückblickend zu Beginn bei einigen Fragen eine Stufe „geringer“ eingeschätzt. Hieraus ergibt sich, dass sie sich zwar „besser“ fühlen, dennoch bei einigen Fragen dieselbe oder sogar eine niedrigere Zahl ankreuzen. Dies führt zwar zu einem am Papier „nicht so beeindruckenden“ Ergebnis, ist jedoch für uns ebenfalls eine Entwicklung und eine

wertvolle Beobachtung, da unser Shiatsu scheinbar zu einer tieferen Innenschau und einer ehrlicheren Wahrnehmung von sich selber beigetragen hat.

Wir kommen bei der kritischen Betrachtung der verwendeten Resilienztestungen zum Schluss, dass wir bei einer Wiederholung einer solchen Arbeit den allgemeinen Resilienzfragebogen von Lepert gänzlich weglassen würden, da er uns zu allgemein scheint und somit zu wenig griffig und auf die konkreten Ziele abgestimmt. Den Fragebogen von Amann (auf die einzelnen Resilienzfaktoren bezogen) würden wir um jeweils 2-3 Fragen pro Resilienzfaktor erweitern, einige Fragen umformulieren und die Skala von -2/+2 auf 1-10 verändern. Hiermit würden wir aus unserer Sicht ein gezielteres und differenzierteres Bild erhalten und Veränderungen klarer sichtbar machen können.

Es hat sich unser Gefühl bewahrheitet, dass der Wert der Informationen die wir aus dem Gespräch ziehen können weitaus höher ist als der aus schriftlichen Fragebögen. Dies entspricht auch der Expertenmeinung von Kalisch, welcher Fragebögen für die Resilienzmessung sehr kritisch gegenübersteht. Er erinnert daran, dass man in diesen Fällen für eine wissenschaftlich fundierte Aussage sehr viel tiefer gehen müsste und viel umfangreicher und über einen längeren Zeitraum hinweg messen, beobachten und fragen müsste und Fragebögen immer nur mit strukturierten Interviews gemeinsam einen Sinn machen. (Kalisch, 2017, S.31-41)

## 5.2. FEEDBACK & INPUT UNSERER EXPERT\_INNEN

In einer abschließenden Diskussionsrunde mit allen unseren Teilnehmer\_innen / Resilienz-Expert\_innen haben wir drei zusätzliche Fragen in die offene Runde gestellt und zum Meinungsaustausch eingeladen. Die Kernaussagen haben wir hier zusammengefasst.

**Frage 1: Was hebt Shiatsu von anderen Methoden zur Resilienzförderung ab und gibt es Kombinationen die besonders effektiv sind?**

- *Beim Shiatsu kann man, im Gegensatz zu einer mentalen Übung die man selber durchführt, passiv sein, man muss auch einmal geschehen lassen, sich hingeben können und die Kontrolle abgeben. Es ist somit allein das schon eine „Übung“ in der viel passiert und man, wenn man gewöhnt ist alles selber in der Hand zu haben,*

*auch aus seiner Komfortzone treten muss. Hierfür ist es jedoch wichtig, Vertrauen in den/die Praktiker\_in zu haben.*

- *Dadurch, dass man mit einem/r Praktiker\_in arbeitet, ist im Shiatsu auch die Beziehungsebene präsent – es ist ein Miteinander und man tritt in Beziehung. Dies ist bei Methoden, die man alleine anwenden kann nicht der Fall.*
- *Die Begleitung, das Angesprochen werden auf Beobachtungen und vielleicht auf kritische Punkte ist sehr wertvoll. Es ist schwerer sich zu verstecken oder sich zu verstellen, da der Körper viel aussagt. Einige dieser Punkte finden sich im Coaching wieder, jedoch die Körper-Kommunikationsebene ist meist nicht ganz so ausgeprägt.*
- *Shiatsu ist extrem ganzheitlich und wirkt über den Körper auf das ganze System.*
- *Mit Shiatsu hat man über den Körper oft einen schnelleren Zugang zum Menschen und seinem Kern, der Kopf kann leichter abgeschaltet werden. Es gibt jedoch auch im Mentaltraining einige Methoden die den Körper miteinbeziehen bzw. über körperliches Spüren arbeiten wie verschiedene Arten der Meditation, Body Scan und andere.*
- *Eine weitere Besonderheit im Gegensatz zu anderen mentalen Techniken und Coachings ist die Berührung. Durch Berührung wird u.a. auch das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Dieses Hormon ist der Gegenspieler des Cortisol und als „Kuschelhormon“ bekannt weil es Bindungen stärken und Ängste reduzieren kann.*
- *Als besonders effektiv und wertvoll wird die Kombination aus Shiatsu und mentalen Techniken – also der mentalen Arbeit – hervorgehoben.*

Diese letzte Meinung können wir als Praktiker\_innen durch unsere Erfahrung mit dieser besonderen, mental geschulten Zielgruppe, doppelt unterstreichen.

**Frage 2: Was braucht Shiatsu um optimal für Resilienz wirken zu können?**

- *Eine Teilnehmerin führt Grundlegendes wie eine gute Raumtemperatur, angenehmer Geruch, Sauberkeit, Ruhe bzw. Stille und Gemütlichkeit an.*
- *Das Vertrauensverhältnis zum Shiatsu Praktiker wird von einigen als sehr wichtig empfunden.*
- *Für einen Teilnehmer ist es die Freiwilligkeit.*
- *Eine Teilnehmerin meint: Ein guter Beginn ist*

essentiell, d.h. eine Erklärung was passiert. Wie wird gearbeitet, was will der Klient und wie sieht das der Shiatsu Praktiker?

- Auch ein Ziel für die Sitzungen zu haben ist wichtig, wobei aus einem „vorgestellten“ Ziel, wie z.B. Schmerzen im Rücken weitere Ziele jederzeit hinzukommen können.

Frage 3: Wie könnte Shiatsu für den Prozess der Resilienzförderung bei Teams, Unternehmen und in Kombination mit Resilienztrainings, Mentalcoaching und Aktivitäten der betrieblichen Gesundheit genutzt und eingebaut werden?

- Einige meinen, dass Shiatsu in der Betriebliche Gesundheitsförderung eingebaut werden sollte, auch um die Achtsamkeit in Firmen zu stärken.
- Neben einem Resilienz Seminar sollte man sich für Shiatsu-Sitzungen einbuchen können. Eine Kombination mit z.B. zusätzlichem Mentaltraining wäre dabei optimal. Durch einen vielschichtigen Zugang, wird die Wirkung schneller und effektiver.
- Für einen Teilnehmer aus dem Kinder- und Jugendsozialbereich wäre Shiatsu für Kinder & Eltern und für Sozialarbeiter\_innen extrem wertvoll und wünschenswert.

### 5.2.1. EINIGE STATEMENTS

Im Laufe der gemeinsamen Abschlussdiskussionsrunde kam viel Dank an uns als Praktiker\_innen und es wurden nochmals einige Statements und Erfahrungen geteilt die wir gern in Erinnerungen behalten:

*„Die Shiatsu-Behandlungen waren eine Innenschau, auch Ziele und Visionen wurden neu überdacht. Ich fühlte mich körperlich und auf allen Ebenen deutlich besser.“*

*„Die Sitzungen sind für mich ein „ins Lot kommen“. Ich schaffe es nun schneller, auch alleine, wieder in meine Mitte zu kommen bzw. schlägt das Pendel auch nicht mehr so weit aus.“*

*„Passend zur Resilienz werden die Stärken gestärkt und Disbalancen ausgeglichen, so wie es der jeweilige Mensch braucht.“*

*„Wichtig ist in jedem Fall die Bereitschaft des Klienten, damit überhaupt eine Veränderung erzielt werden kann.“*

*„Ich kann besser Durchatmen und ich drücke nun selbst die Lungenpunkte regelmäßig, oft auch unbewusst.“*

*„Shiatsu hat für jeden eine andere Wirkung, von aktivierend, regulierend bis aus der Bahn werfend ist alles dabei.“*

*„Shiatsu ist ein „Verstärker“. Es bewegt sich etwas. Energie und Ressourcen werden gehoben. Man findet besser zu seiner persönlichen konkreten Herangehensweise und dadurch geht mehr voran.“*

*„Shiatsu wirkt meiner Meinung nach direkt auf die Faktoren Selbstfürsorge & Selbstregulation und die Verbesserungen der anderen Faktoren sind eine Auswirkung davon.“*

*„Der Faktor Akzeptanz & Realitätsbezug ist der erste Schritt im Resilienzzyklus ohne den keine Veränderungen möglich sind. – Er ist die Basis für Veränderung.“*

*„Für mich war es nach einigen Sitzungen zu intensiv was die wöchentliche Frequenz angeht. Ich fühlte mich damit überfordert und wir haben in Abstimmung eine längere Pause eingelegt. Nach dieser hatte ich eine wirklich begeisternde Sitzung und spürte wie gut mir Shiatsu tat.“*



### 5.3. WAS BRINGT WISSEN ÜBER RESILIENZ FÜR SHIATSU?

Ein wesentlicher Punkt unserer Arbeit war die Frage, ob wir bei der Herangehensweise über die Resilienzfaktoren, deren Aspekte und den hierzu passenden Meridianqualitäten zu einer unterschiedlichen Strategie kommen würden als über unsere Shiatsu-Analyse-Werkzeuge (Körper, Hara, Zunge, Meridiane, Punkte etc.).

Wir haben gesehen, dass all unsere Strategien, die rein aus der Shiatsu-Analyse hervorgegangen wären sehr gut mit den jeweiligen Resilienzfaktoren über die Meridianqualitäten zu verbinden sind und hervorragend zusammenpassen.

Wenn jedoch der Blick auf Resilienzfaktoren lediglich eine Bestätigung der Strategie aus Shiatsu-Analyse-Tools darstellt, warum sich überhaupt mit den Resilienzfaktoren beschäftigen?

Wir erachten unser erarbeitetes Modell der Resilienzfaktoren & Meridianqualitäten als ein weiteres, wertvolles Werkzeug, welches wir als Shiatsu-Praktiker\_innen zusätzlich zu unseren bestehenden Methoden hinzuziehen können um noch fundierter und passender bei der Analyse vorzugehen. Wir können mit einem Augenmerk auf Resilienz die Erkennung von Ursachen, die Zieldefinition und die dazugehörige Strategieentwicklung nochmals schärfen.

**Wir haben durch ein Wissen über Resilienz, Resilienzfaktoren und deren Aspekte aus unserer Sicht demnach**

- 1. konkrete zusätzliche Fragen zur Verfügung, die gut in unsere Gespräche einbaubar sind,*
- 2. eine Erweiterung unseres Methodenkoffers was Indizien für unsere Strategien betrifft,*
- 3. die Möglichkeit sehr bewusst mit Shiatsu an Resilienz zu arbeiten und dies auch in Zusammenarbeit mit Trainer\_innen, Coaches und Therapeuti\_innen zu tun, deren Sprache wir somit verstehen und sprechen können,*
- 4. einen neuen Zugang auf Gesprächsebene zu manchen Menschen die mit einem Konzept aus der westlichen Psychologie, den Neurowissenschaften oder dem Training mehr anfangen können als mit einem fernöstlichen System,*
- 5. das Potential, Shiatsu als effektive, ganzheitliche Methode zur Resilienzförderung auch in Unternehmen zu etablieren wo dieses Thema nach Stress und Burn-out nun immer mehr Beachtung*

*findet,*

- 6. einen noch stärkeren Fokus auf die Ressourcen und das was stärkt. Z.B. indem wir den Blick unserer Klient\_innen auf frühere, erfolgreiche Krisenbewältigungen in ihrem Leben lenken und sie sich daran erinnern was ihnen damals geholfen hat, was sie daraus gelernt haben, worauf sie stolz sein können und wie resilient sie eigentlich sind.*

### 5.4. ZUSAMMENFASSUNG & AUSBLICK

Die Arbeit mit einer Gruppe aus Resilienztrainer\_innen, Mentaltrainer\_innen, Psycholog\_innen und betrieblichen Gesundheitsexpert\_innen hat gezeigt, dass Shiatsu eine wirkungsvolle und durch den Einstieg über den Körper, auch eine besondere Methode zur Resilienzstärkung darstellt. Dies wurde durch die Rückmeldungen der Teilnehmer\_innen in den ausführlichen Abschlussgesprächen, durch die Entwicklungen und Ergebnisse die wir beobachten konnten, durch die Auswertungen zwei verschiedener Resilienzfragebögen und durch eine abschließende Diskussionsrunde aller Teilnehmer\_innen klar bestätigt.

Wir haben miterlebt, wie die Kombination aus Shiatsu gepaart mit persönlicher Motivation und selbstständiger, gezielter, mentaler Arbeit eine beeindruckende Kraft zur Veränderung und Umsetzung von gesetzten Zielen entfaltet.

Durch die Arbeit an Resilienz als präventive Maßnahme kommen wir einer ursprünglichen Idee von Shiatsu, als vorbeugende und begleitende Gesundheitsförderung auf allen Ebenen, sehr nahe. Auf der anderen Seite können wir mit Shiatsu als flankierende Maßnahme auch das Wiederaufrichten in einer bestehenden oder kürzlich vergangenen Krise unterstützen.

**Unsere eingangs definierten Ziele und Forschungsfragen können wir nun zusammenfassend und abrundend folgendermaßen beantworten:**

- Shiatsu & Resilienz passen sowohl auf einer theoretischen Ebene also auch auf der praktischen Umsetzungsebene hervorragend zusammen, wie wir den Tabellen unter Punkt 3.1 und den Ergebnissen und Rückmeldungen unserer Teilnehmer\_innen entnehmen können. Shiatsu kann aus unserer vorliegenden Erfahrung die „Resili-*

- enzfaktoren“, positiv beeinflussen und stärken.
- Der Körperzugang ist etwas Besonderes im Vergleich zu anderen, vor allem mentalen Techniken. Shiatsu wird von unseren Expert\_innen als besonders effektiv für die Faktoren Selbstfürsorge/Selbstliebe, Lernbereitschaft, Visionsgestaltung, und Realitätsbezug angesehen, wobei klar wird, dass alle Faktoren mit den dementsprechenden Meridianqualitäten unterstützt werden können. Die einzelnen Faktoren, die zur Resilienzsteigerung beitragen sind untereinander vernetzt und beeinflussen einander, wodurch eine Arbeit an einem Faktor auch Auswirkungen auf andere Faktoren hat. Die Kombination aus Shiatsu und mentalen Techniken hat sich als besonders wertvoll herausgestellt.
  - In Bezug auf Übungen zur Selbstanwendung haben sich die Bauchmassage „Ampuko“, spezifische Meridianpunkte die leicht erreichbar sind (z.B. Hk,3E, Di4,10, Le3, Ni1) und die Meridian-Dehnübungen von Masunaga als besonders praktikabel erwiesen.
  - Die Frage ob es einen großen Unterschied macht, ob wir als Shiatsupraktiker\_innen von den Resilienzfaktoren oder von den Shiatsu-Körper-Analyse kommen und unsere Strategie entwickeln, können wir folgendermaßen beantworten: Die Hara-Shiatsu-Körper-Diagnose bleibt der Kern unserer Analyse und hat sich auch im Zusammenhang mit Resilienz bewährt. Sie gibt uns auch für die Arbeit an Resilienz eine klare Richtung. Als zusätzliches Werkzeug und fundierte Orientierung ist jedoch das Wissen über wichtige resilienzfördernde Faktoren äußerst wertvoll und kann neue Aspekte einbringen.
  - Shiatsu zeigt spürbar und nachvollziehbar wie Körper & Geist verbunden sind – diese Verbindung wird in den Neurowissenschaften intensiv erforscht und kann immer klarer „bewiesen“ werden. Wir sind der Meinung, dass es wissenschaftlich interessant wäre, Veränderungen durch Shiatsu auf neurologischer, hormoneller und kardiovaskulärer Ebene zu messen, sowohl direkt in und nach den Shiatsu-Sitzungen, als auch über einen längeren Zeitraum hinweg. Shiatsu arbeitet und wirkt auch langfristig.
  - Wenn in der Literatur immer öfter von „Embodiment“ die Rede ist, so macht Shiatsu genau das – es lässt spüren und körperlich erleben. Auch hier könnte Shiatsu für viele andere Methoden und Ansätze die gewonnen Erkenntnisse des Geistes in den Körper bringen und dieses Embodiment erreichen.
  - Shiatsu berührt den Körper, den Geist die Emotionen und Gefühle gleichzeitig und arbeitet an deren Verbindung, mit Blick auf das Gesamtkunstwerk Mensch. Shiatsu kann so neben dem detaillierten und isolierenden Blick der Wissenschaft wieder den Blick für das Ganze einbringen und schärfen. Im komplexen System Mensch wird es immer Überraschungen geben, unerwartete Veränderungen und unterschiedliche Reaktionen zu deren Beobachtung und Einordnung ein sehr sensibles, individuelles und ganzheitliches Instrumentarium gefragt ist, welches Shiatsu bietet.

Wenn wir in Erinnerung rufen was Resilienz ist – nämlich die Erhaltung oder Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach Widrigkeiten – so können wir generell davon ausgehen, dass uns dieses Thema bei vielen Zielen und Wünschen unserer Klient\_innen in der einen oder anderen Form, direkt oder indirekt begegnen wird. Das heißt es zahlt sich aus, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Als kurzen Ausblick möchten wir abschließend einige Gedanken teilen, warum wir finden, dass Shiatsu abgesehen von der Unterstützung der persönlichen Resilienz auch die wissenschaftliche Arbeit an Resilienzkonzepten und auch die Resilienzforschung und die neurowissenschaftliche Forschung an sich bereichern könnte.

## 6. DIE AUTORINNEN

### ARNO SIEGL

[www.free-flow-shiatsu.at](http://www.free-flow-shiatsu.at)

welcome@free-flow-shiatsu.at

Im Shiatsu fügt sich für mich alles was ich bin, alles was ich im Laufe meines Lebens gelernt, erfahren, erlebt und in mir entwickelt habe und alles was mir wichtig ist, zu einem Gesamtpaket zusammen. Von meiner interkulturellen Kindheit, meinen philosophischen Gedanken und Grundwerten, über die Jahre als Leistungssportler, meine Erfolge, Verletzungen und Rückschläge, Studien, Ausbildungen und Weiterbildungen, bis hin zu meiner Zeit als Unternehmer, beruflichen Auslandserfahrungen, meinem Vater-Sein und nun auch der Beschäftigung mit dem Thema Resilienz. Für die Arbeit als Shiatsu-Praktiker sind nicht mehr nur Fragmente und Teile meines Wesens gefragt, sondern das Ganze.

### MICHAELA MEINHARD

[www.shiatsu.fit](http://www.shiatsu.fit)

michaela.meinhard@shiatsu.fit

2007 kam ich das erste Mal mit Shiatsu in Berührung. In vielen Behandlungen konnte ich die positiven Wirkungen selbst erfahren bis ich schließlich 2014 beschloss, die Hara Shiatsu Ausbildung selbst zu machen, um andere mit dieser wundervollen Behandlungsform unterstützen zu können. An Hara Shiatsu begeistert mich die ganzheitliche Behandlungsmethode. Durch die Berührung von Körper, Geist und Seele finden wir in unsere eigene Mitte zurück. Gerade in unserer heutigen, so schnelllebigen Zeit ist diese Methode besonders wertvoll, um mit den unterschiedlichsten körperlichen und seelischen Symptomen umzugehen und die eigene Resilienz zu stärken.

### MARGERY A. KAPLAN-MACGREGOR

[mindbodysoulshiatsu@gmail.com](mailto:mindbodysoulshiatsu@gmail.com)

Durch eine Yoga Ausbildung im Jahr 2009 bin ich auf Shiatsu gestoßen. Die Faszination von Shiatsu und das Spüren von seinen Effekten hat mich seither nicht mehr losgelassen. Shiatsu hat mich selbst in mehreren schwierigen Phasen meines Lebens unterstützt. Nicht nur aus persönlichen Gründen habe ich daher beschlossen mich näher mit dem Thema

Resilienz auseinanderzusetzen. Es war immer schon meine Überzeugung, dass die menschliche Widerstandsfähigkeit durch die Herausforderungen des Lebens und mit Eigenverantwortung und Unterstützung zu unglaublichen Leistungen fähig ist und wir uns dadurch in weiterer Folge entwickeln und wachsen. Shiatsu ist ein wunderbares Werkzeug um verschiedene Ebenen des menschlichen Seins zu berühren und in liebevoller Achtsamkeit die Gesundheit zu fördern.

## 7. LITERATURVERZEICHNIS

- Amann, E.G. (2015). *Resilienz*. Freiburg: Haufe.
- Deutscher Resilienz Verband e.V. URL: <http://resilienzverband.org/8-fluegel-1/> [Datum des Zugriffs: 03.04.2018]
- Graham, L. (2014). *Der achtsame Weg zu Resilienz und Wohlbefinden – Wie wir unser Gehirn vor Stress und Burn-out schützen können*. Freiburg: Arbor Verlag.
- Helmreich, I., Lieb, K., Nitsch, R.,. (2016). *Resilienzforschung am Deutschen Resilienz-Zentrum Mainz*. URL: [https://www.drz.uni-mainz.de/files/2017/11/03\\_Helmreich-et-al.-2016\\_Resilienzforschung-am-DRZ.pdf](https://www.drz.uni-mainz.de/files/2017/11/03_Helmreich-et-al.-2016_Resilienzforschung-am-DRZ.pdf) [Datum des Zugriffs: 28.03.2018]
- Helmreich, I., (2016). *Resilienz und Scheitern – ein Widerspruch?* URL: [https://www.drz.uni-mainz.de/files/2017/11/07\\_Helmreich-I.-Gest%C3%A4rkt-aus-der-Krise.-V%C3%B6gele-Kultur-Bulletin-2016.pdf](https://www.drz.uni-mainz.de/files/2017/11/07_Helmreich-I.-Gest%C3%A4rkt-aus-der-Krise.-V%C3%B6gele-Kultur-Bulletin-2016.pdf) [Datum des Zugriffs: 28.03.2018]
- Itin, P. (2011). *Salutogenese und Resilienz – Landkarte und Techniken der prozesszentrierten Gesprächsführung*
- Itin, P. (2007). *Shiatsu als Therapie Resilienz, Ressourcen und Empowerment im Shiatsu*, BoD
- Mandl, M. (2014). *Ich Yin, Du Yang*. Schiedlberg: Bacopa Verlag
- Masten, A.S. (2016). *Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie. Das ganz normale Wunder entschlüsselt*. Paderborn: Jungfermann Verlag.
- Masunaga, S., Ohashi, W. ((2010). *Das große Buch der Heilung durch Shiatsu*, München: O.W.Barth Verlag
- Kalisch, R. (2017). *Der resiliente Mensch – Wie wir Krisen erleben und bewältigen – Neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie*. München/Berlin: Berlin Verlag.
- Heller, J. (2013). *Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*. München: Gräfe und Unzer.
- Loh, W., Sievers, S. (2012). *Himmliche Punkte*. Stellsagen: Shendo Verlag

- Stangl Lexikon. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik URL: <http://lexikon.stangl.eu/593/resilienz>
- Wustmann, C. (2004). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz.
- Nelissen, T. <http://www.hara-shiatsu.com/tomas-nelissen-2/> (Datum des Zugriffs: 16.02.2018)
- Rampe, M. (2010). Der R-Faktor. Das Geheimnis unserer inneren Stärke. Norderstedt: Books on demand.
- Rappenecker, W. (2007). Fünf Elemente und Zwölf Meridiane. Lehrte: Felicitas Hübner Verlag
- Ziegelbauer, K. <https://www.ernaehrungsberatung-wien.at/hintergrund> (Datum des Zugriffs: 16.02.2018).
- Bild auf Deckblatt käuflich erworben von [www.istock.com](http://www.istock.com) (iStock-490358042)

- Resilienzfaktors Lösungsorientierung & Kreativität mit Grundelementen des Hara Shiatsu 26
- Tabelle 4: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Selbstregulation & Selbstfürsorge mit Grundelementen des Hara Shiatsu 28
- Tabelle 5: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit mit Grundelementen des Hara Shiatsu 29
- Tabelle 6: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Beziehungen & Netzwerke mit Grundelementen des Hara Shiatsu 30
- Tabelle 7: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Zukunftsgestaltung & Visionen mit Grundelementen des Hara Shiatsu 32
- Tabelle 8: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Improvisation & Lernbereitschaft mit Grundelementen des Hara Shiatsu 33

## 8. ABBILDUNGSVERZEICHNIS

- Abb. 1: Resilienzzyklus nach Amann (Quelle [http://resilienzforum.com/resilienzdiagnostik-mit-size-prozess/rzt\\_acht-ansatze-des-resilienz-zirkeltraining2/](http://resilienzforum.com/resilienzdiagnostik-mit-size-prozess/rzt_acht-ansatze-des-resilienz-zirkeltraining2/)) 16
- Abb. 2: 5 Elemente-Kreis (Quelle: <https://www.shiatsu-guru.de/5elemente>) 17
- Abb. 3: % der Teilnehmer\_innen die der Meinung sind, dass Shiatsu zur Resilienzförderung einen wirkungsvollen Ansatz darstellt 39
- Abb. 4: Veränderung der subjektiven Einschätzung des insgesamt körperlichen Wohlbefindens zwischen Erstgespräch und Abschlussgespräch 40
- Abb. 5: Veränderung der subjektiven Einschätzung des insgesamt psychischen & emotionalen Wohlbefindens zwischen Erstgespräch und Abschlussgespräch 41
- Abb. 6: Veränderungen im Resilienztest nach Leppert 42
- Abb. 7: Veränderungen im Resilienztest nach Amann – ausschließlich bezogen auf die Faktoren die bearbeitet wurden 43

## 9. TABELLENVERZEICHNIS

- Tabelle 1: Zusammenführung der Aspekte von Optimismus & Selbsteinschätzung mit Grundelementen des Hara Shiatsu 24
- Tabelle 2: Zusammenführung der Aspekte des Resilienzfaktors Akzeptanz & Realitätsbezug mit Grundelementen des Hara Shiatsu 25
- Tabelle 3: Zusammenführung der Aspekte des Re-

## 10. ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

- Bl Blasenmeridian
- Di Dickdarmmeridian
- Dü Dünndarmmeridian
- Gb Gallenblasenmeridian
- Hk Herzkonstriktor / Perikard –Meridian
- Hz Herzmeridian
- Le Lebermeridian
- Lu Lungenmeridian
- Ma Magenmeridian
- Mi Milzmeridian
- Ni Nierenmeridian
- 3E Dreifacherwärmermeridian
- TCM Traditionelle Chinesische Medizin
- TN Teilnehmer\_in



# 11. ANHANG

## 11.1. BESCHREIBUNG DER BEHANDLUNGSVERLÄUFE

Im folgenden Teil beschreiben wir unsere Teilnehmer\_innen, ihre Geschichte und Themen, ihre Ziele, die von uns entwickelten Strategien und die Ergebnisse.

Wenn wir von „Ergebnissen“ sprechen ist es uns wichtig darauf hinzuweisen, dass wir diese nie rein und alleine unseren Shiatsusitzungen zuschreiben und schon gar nicht uns als Praktiker\_innen.

Die Veränderungen die beobachtet und beschrieben werden können, sind die Leistungen, Errungenschaften, Erkenntnisse und Erfolge unserer Klient\_innen bzw. in diesem Falle unserer Teilnehmer\_innen. Sie erreichen diese durch ihre Offenheit, ihr Einlassen, ihre intensive Arbeit und immer auch im Zusammenspiel mit vielen anderen Einflüssen, Unterstützungen, Erlebnissen, Werkzeugen und Menschen in der Zeit rund um die Shiatsutermine.

Oft werden in der Zeit der Sitzungen von ganz alleine auch altbekannte Techniken wieder ausgegraben und andere Methoden, Ansätze und Fachleute zur weiteren Unterstützung herangezogen, was wir nicht nur begrüßen sondern auch aktiv fördern und ansprechen.

Wir gehen davon aus, dass jeder Körper und jeder Mensch sich im Grunde selber wieder in Balance und Ausgleich bringt, genau weiß was er braucht und was nicht und sich selber aus sich heraus entwickeln, entfalten und bei Bedarf auch heilen kann. Was wir machen ist einen Rahmen und Raum zur Verfügung zu stellen wo genau das möglich wird und der Mensch so wie er ist im Vordergrund steht.

Wir geben Impulse, wir lenken den Blick auf eine Wahrnehmungsebene, die manchmal etwas verdeckt ist, wir bieten ein Fremdbild zum Abgleich, fokussieren auf die Unterstützung des Flusses im Körper und wissen, dass dies gleichzeitig auch auf psycho-emotionaler und geistiger Ebene vom System aufgenommen und verwertet wird.

### 11.1.1. TEILNEHMERIN 1 - FRAU A

Frau A ist Mitte fünfzig, geschieden, hat eine erwachsene Tochter. Beruflich war sie viele Jahre erfolgreich als Führungskraft tätig.

Frau A ist vom Körperbild groß, sie wirkt präsent im

Auftritt, man sieht Feuer im Gesicht, ihre Kommunikation ist eher ruhig und vorsichtig.

### Geschichte & aktuelle Themen

Aktuell ist sie in einer Phase der Neuorientierung, in der sie sich bewusst und intensiv mit der Frage beschäftigt, was sie in Zukunft machen möchte. Sie möchte eine Aufgabe finden, die sie erfüllt und in einem Rahmen tätig sein, wo sie ihre Stärken und ihre Persönlichkeit leben und nutzen kann. Sie hat aus Interesse eine Ausbildung zur Resilienztrainerin gemacht.

### Resilienzfaktoren

Im Resilienzfragebogen nach Leppert RS-13 erreicht Frau A eine hohe Resilienz mit 81 Punkten von 91.

Im Fragebogen nach Amann zeigt sich bei den Faktoren Selbstregulation/Selbstfürsorge, Beziehungen/Netzwerke sowie Zukunftsgestaltung/Visionenentwicklung das meiste Entwicklungspotential.

Im nachfolgenden Gespräch zu den aus ihrer Sicht interessantesten Resilienzfaktoren nennt Frau A Selbstregulation/Selbstfürsorge, wobei hier die Selbstliebe auch einen wesentlichen Stellenwert haben soll und Visionsentwicklung/Zukunftsgestaltung als die ihr am wichtigsten erscheinenden Faktoren an denen sie arbeiten möchte.

### Körperanalyse

Das Hara ist Anfangs überall recht voll, wobei eine gewisse höhere Spannung im Bereich Leber & Galle zu spüren ist und im Nierenbereich verhältnismäßig weniger wahrnehmbar ist.

### Zungenbild

Die Zunge ist eher spitz und rötlich, vor allem an den Rändern, mit wenig hellen weißen Belag und einer unauffälligen Unterseite.

### Ziele

- *Spüren wer ich bin und was ich will und mir Raum geben und mich leben.*
- *Für mich eine Vision, einen Plan, eine Aufgabe finden, für die ich brenne, wo ich meine Stärken und das was ich bin voll einsetzen kann in einer Umgebung die mir entspricht.*
- *Meine Kompetenzen in Bezug auf Selbstregulation/Selbstfürsorge/Selbstliebe und zur eigenständigen Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung stärken.*
- *„Mich lieben & mich leben“*

### Strategie



1) Holz um Bewegung, einen freien Fluss und Veränderung zu fördern und den Zugang zu den zurückgehaltenen eigenen Ressourcen freizulegen. Mit der Bewegung im Holz soll gleichzeitig die Erde in Bewegung kommen. (Sitzungen: Leber- & Gallenblasenmeridian an den Beinen + Le3, Gb30, Hüfte) Zur Unterstützung des freien Holzes und zum Lösen von alten Mustern wird auch immer der Dickdarmmeridian zum Einstieg miteinbezogen.

2) Wasser mit Verbindung zum Herzen - wer bin ich? was will ich? zusammen mit Begeisterung und Herzlichkeit. (Sitzungen: Blasenmeridian Beine, Bl36,40, Nacken, Füße, Wirbelsäule und Backshu Blase & Niere, Nierenmeridian, Hände, Herz- & Herzkonstriktormeridian)

3) Als Abschluss Ampuko mit dem Fokus auf Zusammenführung von Wasser & Feuer & Erde. Zu sich kommen, zur Mitte, Zentrierung, Vertrauen, Selbstliebe oder einfach einige Minuten Ni1.

### **Verlauf**

Frau A ist spürbar motiviert und engagiert daran zu arbeiten näher zu sich zu kommen, zu erkennen was sie möchte, was sie begeistert. Sie stellt sich mit über 50 Jahren das erste Mal diese Frage und nimmt sich die persönliche Freiheit lang eingespielte Muster zu verändern. Von Anfang an kommt viel in Bewegung, sie merkt dies auch in Stimmungsschwankungen, einmal hoch, dann wieder tief. Zwei Mal ist sie nach den Sitzungen einige Tage lang gefühlsmäßig im absoluten Höhenflug, einmal bricht die Grippe direkt nach der Sitzung aus. Im Laufe der gemeinsamen Arbeit stabilisiert sich die Stimmung und es kommen jede Sitzung Punkte dazu die Frau A erkennt, umsetzt, übt.

Sie arbeitet u.a. auch daran ihre Schutzhülle aufzuweichen. Ihr Enkelkind ist hierfür eine wunderbare Unterstützung und Möglichkeit. Neben Shiatsu nimmt sie auch die Unterstützung von anderen Techniken und Methoden in Anspruch, arbeitet mental mit Visualisierungen und setzt alle Empfehlungen, wie z.B. Bauchmassage um und stellt auch ihre Ernährung nachhaltig um.

### **Hausübungen, Empfehlungen & Werkzeuge zur Eigenanwendung**

- *Täglich sich und den eigenen Körper bewusst spüren und sich für ihn Zeit nehmen*
- *Zucker, Milchprodukte und Fastfood auf ein Minimum reduzieren*
- *2-3x pro Woche Bewegung/Sport + zu Fuß*

*gehen*

- *Eine Reiskur (7-10 Tage) bzw. 1 Reistag pro Woche über einen längeren Zeitraum*
- *Ampuko-Selbstmassage des unteren Bauchbereichs vor dem Einschlafen*
- *Akkupunkturpunkte täglich 2 Minuten selber drücken: Le3, Ni1, Di4*
- *Konkrete Reisepläne machen die unabhängig von anderen sind*

### **Resümee, Ergebnisse & Erfolge**

Es ist beeindruckend wie viel Frau A aktiv umgesetzt hat, wie sie die Impulse genommen, verarbeitet und ihr Eigenes daraus gemacht hat und was sie in dieser relativ kurzen Zeit von ca. 3 Monaten verändert, erreicht und geleistet hat. Hier ein Auszug daraus:

### **Selbstregulation & Selbstfürsorge**

- *Sie genießt die Zeit für sich, genießt die Shiatsu-Sitzungen und die Entwicklung die sie in sich spürt und beobachtet. Es ist das erste Mal in ihrem Leben, dass sie sich um sich kümmert!*
- *Bewegung, zu Fuß gehen und 2-3x Sport in der Woche wird wieder aufgenommen*
- *Die Ernährung wird von Grund auf umgestellt – Essenszeiten, Zucker, Fett, Fastfood. Sie hat Freude daran und keinerlei Gefühl des Verzichtens-müssens.*
- *Sie hat in den 3 Monaten bereits über 15 kg ihrer Schutzhülle verloren.*
- *Sie hat auch auf emotionaler Ebene erkannt, dass sie Essen nicht mehr als Kompensation und ihren Körper nicht mehr als Schutzhülle benutzen möchte. Dies entwickelt sich in den letzten Wochen hervorragend und macht Freude.*
- *Sie achtet beim Bewerbungsprozess deutlich auf die Umgebung, auf die Menschen und die Charaktere, die Werte und die Stimmung und darauf ob sie sich wohl fühlt.*
- *Sie lässt die Zigaretten nun gänzlich weg.*

### **Visionsentwicklung & Zukunftsgestaltung**

- *Sie plant eine große Reise und unternimmt regelmäßig kleine Reisen.*
- *Sie hat für sich geklärt, dass sie beruflich in ihrer bisherigen Richtung bleiben möchte, jedoch in einem Umfeld, welches ihr entspricht. Sie bewirbt sich um Jobs und findet einige begeisterungswürdige Möglichkeiten denen Sie nachgeht und wo zu Ende der Sitzungsperiode noch ein Gespräch aussteht.*
- *Sie hat erkannt, dass sie gerne schreibt und hat*

*begonnen ihre Liebe zu Kindern und zum Schreiben zu verbinden indem sie ein Kinderbuch zu schreiben begonnen hat.*

- *Ihr ist klar, dass sie auch ihre Wohnsituation verändern möchte und damit ihre Freiheit ausweiten wird sobald es Job und Finanzen ermöglichen.*

### **Weiteres**

- *Ihre Gelenks- und Muskelschmerzen sind deutlich besser geworden.*
- *Sie öffnet sich mehr und zeigt ihre Herzlichkeit – auch ihrem Vater gegenüber.*
- *Ihr Sehvermögen und ihre Augen werden ein wenig besser – sie macht regelmäßig und intensiv Augenübungen die ihr von einem Spezialisten gegeben wurden.*
- *Sie nimmt mehr Details wahr, freut sich über Kleinigkeiten und bemerkt, dass sie auch von anderen stärker wahrgenommen wird.*

### **Resilienztests**

Die Auswertungen des persönlichen Resilienztests nach Resilienzfaktoren von Amann ergeben eine Steigerung bei Selbstregulation & Fürsorge um einen Punkt und eine Steigerung bei Visionsentwicklung & Zukunftsgestaltung um ebenfalls einen Punkt, jeweils von mittel auf gut. Zusätzlich hat sich der Faktor Beziehungen um einen Punkt verbessert.

Bei der allgemeinen Resilienzmessung nach Lepert zeigt sich zwar insgesamt eine gleichbleibende hohe Summe, wobei jedoch eine geringere Punktzahl bei Frage 10 (Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.) von Frau A und auch vom Praktiker als eine positive Entwicklung gewertet wird und somit das gefühlte Ergebnis von dem rein zahlenmäßigen etwas abweicht.

### **Abschlussgespräch & Feedback**

- *Auf die Frage wie gesund und vital sie sich körperlich fühlt entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (5) auf (8) im Abschlussgespräch.*
- *Auf die Frage wie gesund und vital sie sich psychisch & emotional fühlt, entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (7-8) auf (9) im Abschlussgespräch.*

Frau A setzt die Empfehlungen zur eigenständigen Veränderung der Ernährung und zu mehr Bewegung um und erachtet vor allem die Bauchmassage und die Akkupunkturpunkte als für sie hilfreiche zu-

sätzliche Tools zur Eigenanwendung.

Insgesamt gibt Frau A eine hervorragende Rückmeldung zur Arbeit an Resilienz mit Hara-Shiatsu. „Shiatsu hat mich sehr begeistert!“ Sie ist der Meinung, dass die Kombination zwischen mentaler Arbeit (z.B. mit Visualisierungen) und Körperarbeit mit Shiatsu, zusammen mit dem Austausch und dem Gespräch in den Shiatsu-Sitzungen eine sehr wertvolle und intensive Unterstützung in der Entwicklung der eigenen Resilienz darstellt. Sie weist jedoch darauf hin, dass aus ihrer Sicht wichtig ist, dass man einerseits erkennt, dass Körper und Geist zusammenwirken, Gedanken eine Wirkung haben und es andererseits Ziele gibt und Wünsche an denen man auch bereit ist zu arbeiten.

Frau A kann Shiatsu absolut für die Arbeit an der Stärkung der Resilienz empfehlen.

## **11.1.2. TEILNEHMERIN 2 - FRAU B**

Frau B ist Anfang dreißig, in einer jungen Beziehung noch ohne Kinder. Beruflich war sie bereits viele Jahre erfolgreich im Marketingbereich tätig, einem sehr abwechslungsreichen und aktiven aber auch sehr fordernden Bereich.

Frau B ist vom Körperbild groß, sportlich, mit feingliedrigen Händen und Füßen, sie ist präsent im Auftritt, mit einer sehr freundlichen und dynamischen Ausstrahlung. Ihre Kommunikation wirkt offen aber reflektiert und bedacht. Sie ist sehr empathisch und nimmt mehr wahr als viele andere.

### **Geschichte & aktuelle Themen**

Die hohe Sensibilität von Frau B führt für sie zeitweise zu einer Überforderung und dazu, dass sie das Gefühl hat mehr Auszeiten, Rückzug und Ruhe für sich zu benötigen als es ihr manchmal lieb wäre. Vor einigen Jahren kamen einige Faktoren und Umstände gleichzeitig zusammen was in ein Burn-out mündete, welches sie überwunden hat, das jedoch noch ein paar Spuren im Vertrauen zu sich und zu der eigenen Stärke hinterlassen hat.

Sie hat sehr intensiv und erfolgreich an sich gearbeitet, dennoch ist die hohe Sensibilität und die Angst vor Überforderung ein wichtiger Punkt, der sie weiterhin beschäftigt und wo immer wieder Unsicherheit und Sorgen im Vorfeld von Situationen oder vor Zeiten mit erhöhter, intensiver Interaktion auftreten. In den Situationen selbst ist es dann sehr unterschiedlich, manchmal kommt auch die Erschöpfung und die Gewissheit, „das war mir zu viel“

erst einige Tage im Nachhinein.

Sie hat dadurch das Gefühl gleichzeitig auf Gas und Bremse zu stehen – auch vergleichbar mit einem Rennpferd wo die Zügel des ängstlichen Jockeys zu festgezogen werden und sich so die Energie, Kraft und auch Freude nicht voll entfalten kann. Auch das „Verkriechen“ und Einnehmen der Opferrolle sind Themen die sie lösen möchte.

Sie sucht zu Beginn der gemeinsamen Arbeit nach einem neuen Job und stellt sich die Frage was sie wirklich möchte, wo und wie sie wirken möchte. Sie hat vor kurzer Zeit eine Ausbildung zur Resilienztrainerin abgeschlossen, viel für sich selber gelernt und möchte diese Richtung auch beruflich weiter ausbauen.

### **Resilienzfaktoren**

Im Resilienzfragebogen nach Leppert RS-13 erreicht Frau B mit 68 Punkten von 91 eine mittlere Punkteanzahl.

Im Fragebogen nach Amann zeigt sich bei den Faktoren Selbstregulation/Selbstfürsorge, Beziehungen/Netzwerke sowie Zukunftsgestaltung/Visionenentwicklung das meiste Entwicklungspotential.

Im nachfolgenden Gespräch zu den aus ihrer Sicht interessanten Resilienzfaktoren nennt Frau B Selbstregulation/Selbstfürsorge, Visionsentwicklung/Zukunftsgestaltung und Selbstwirksamkeit (das Vertrauen auftreten und gestalten zu können) als die ihr am wichtigsten erscheinenden Faktoren an denen sie arbeiten möchte.

### **Körperanalyse**

Im Hara sind die Magen- und Leberzonen etwas mehr unter Spannung als der Rest, der Raum um den Nabel ist teilweise etwas aufgebläht. Die Punkte Le3 und Ga30 sind sensibel, der Gallenblasenmeridian an den Beinen wirkt gespannt. Die Hände und Füße sind feingliedrig, der obere Rücken (Holzbereich) könnte lockerer und weicher sein.

### **Zungenbild**

Die Zunge ist voll, mit wenig weißem Belag, eher rötlich, mit etwas Zahnabdrücken und auf der Unterseite unauffällig.

### **Ziele**

- *Wissen was ich will.*
- *Eine berufliche Vision und einen Plan haben für den ich wieder brennen kann.*
- *Mein Vertrauen in mich und meinen Körper wie-*

*der spüren und stärken.*

- *Meine Kompetenzen in Bezug auf Selbstregulation/Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit (raus aus der Opferrolle!) und zur eigenständigen Zukunftsentwicklung & Visionsentwicklung stärken.*
- *„Vertrauen wieder brennen zu können“*

### **Strategie**

1) Der Hauptschwerpunkt liegt auf der Feuer-Wasser Achse mit einem größeren Anteil im Wasser. Dieses soll die Sicherheit, das Vertrauen zu sich und das Gefühl dafür wer ich bin und was ich möchte stärken. (Sitzungen: Blasen- und Nierenmeridian, Rücken, Nacken, Füße, Beine, Barfuß, Ni1, Bl23, Bl52, Sakrum). Das Feuer soll das Entfachen der Begeisterung unterstützen und die Klarheit dafür was ich möchte und was nicht. (Sitzungen: Herz und Dünndarmmeridian über Hände, Arme und Schulterblätter)

2) Um einen Impuls zu Bewegung und Umsetzung zu geben und die Energie die im Oberkörper noch etwas zurückgehalten wird, dazu zu motivieren in Fluss zu kommen ist das Holzelement optimal. (Sitzungen: Leber- & Gallenblasenmeridian an den Beinen, Holzbereich am Rücken, Le3, Ga30, Ga21) Zur Unterstützung des freien Holzes und zum Lösen von alten Mustern wird teilweise auch der Dickdarmmeridian zum Einstieg miteinbezogen.

3) Auf Grund von immer wieder auftretenden Magenbeschwerden werden je nach Zustand des Magens auch die Meridiane bzw. Punkte von Magen & Milz bearbeitet.

4) Zum Abschluss je nach Zeit und Fokus Ampuko (Zusammenführung von Wasser & Feuer, zur eigenen Mitte kommen, Zentrierung, Vertrauen), Nierenampuko oder einfach 2-3 Minuten Ni1 halten.

### **Verlauf**

Frau B ist im Prozess des Suchens und des Bewerbens für einen neuen Job, Anfangs eher mit weniger Motivation, mit Zweifel ob sie überhaupt in ihrem Bereich weitermachen möchte und mit Unsicherheit bezüglich ihrer längerfristigen Vision. Sie bleibt trotz Gemüts- und Energieschwankungen daran zu klären was sie möchte und nimmt sich bewusst die Zeit für sich und auch für die Shiatsu-Sitzungen. Nach der zweiten Sitzung berichtet sie von einem Stimmungshoch, mehr Energie, gewinnt wieder Freude an Bewegung und findet auch vermehrt Angebote die ihr gefallen. Nach einigen Absagen und einer Verkühlung geht das Pendel wieder zu-

rück in die Opferrolle, aus der sie sich jedoch nach wenigen Wochen wieder herauszieht.

Der Kern der Sitzungen im Wasser & Feuer wird gut durchgezogen, rundherum sind jedoch je nach Entwicklung und Situation teilweise die Schwerpunkte recht unterschiedlich. In der 9. Sitzung kommt die freudige Nachricht, dass sie einen ihrer drei Wunschjobs bekommen hat. Auch das Vertrauen zu sich und dazu, dass sie das schafft und diese Entscheidung nun zumindest mittelfristig gut passt steigt. Bei Behandlungen des Blasenmeridians und bei Ampuko kann sie sehr gut entspannen.

### **Hausübungen, Empfehlungen & Werkzeuge zur Eigenanwendung**

- *Wieder vermehrt auf Zucker, Weizen und Milchprodukte achten, vor allem für den Magen – ist ihr von einer früheren Darmsanierung mit ärztl. Betreuung bekannt.*
- *Tanzen, bewegen, Sport machen – Ausprobieren und mit ihrem Körper mitgehen.*
- *Bei Unruhe Ampuko Selbstmassage des unteren Bauchbereichs oder HK6+3E5 drücken.*
- *Beim Auftreten von Sorgen, die eine zukünftige, nicht gewisse Situation betreffen: wahrnehmen, Gedanken stoppen, atmen und den Körper spüren.*
- *Dehnungsübungen für Blasenmeridian und für Herz- & Dünndarmmeridian nach Masunaga.*

### **Resümee, Ergebnisse & Erfolge**

Frau B hat schön gezeigt wie man in einer Phase mit Wellen, Unsicherheit, Zweifel, Rückschlägen und Zeiten der Erschöpfung dennoch nicht stehen bleibt sondern sich weiterentwickelt, zu sich findet, zu seinen Bedürfnissen steht und gleichzeitig Visionen umsetzt. In dieser relativ kurzen Zeit von ca. 3 Monaten hat sie verändert, erreicht und geleistet. Hier ein Auszug daraus:

### **Selbstregulation & Selbstfürsorge**

- *Sie nimmt sich Zeit für sich, für Shiatsu-Sitzungen und für Mentalcoachings.*
- *Sie tanzt wieder mehr, bewegt sich mehr und findet wieder mehr Freude daran – sie hat auch erkannt, dass Bewegung für sie ein gutes Ventil bei Unruhe darstellt.*
- *Sie nimmt wieder bewusster wahr was ihr essenstseitig gut tun und was weniger und probiert neue Dinge aus – Ihr Bedürfnis nach gesunder Ernährung steigt.*
- *Sie spürt regelmäßiger und bewusster in ihren*

*Körper hinein und hört vermehrt darauf.*

- *Sie achtet beim Bewerbungsprozess deutlich stärker darauf, ob sie sich wohl fühlt, mit wem sie zusammenarbeitet und ob ihr der Inhalt Freude macht und einen Sinn gibt.*
- *Sie spricht ihre Bedürfnisse um Ruhe, Rückzug & alleine Sein immer offener an.*
- *Sie arbeitet daran ihre Sensibilität als eine Qualität zu sehen und sowohl ihr Bedürfnis nach Ruhe als auch die Tatsache, dass sie nicht immer „strahlt“ anzunehmen und sich zu lieben und zu schätzen wie sie gerade ist.*
- *Sie beobachtet wieder ein stärkeres Bedürfnis danach kreativ zu sein und tut dies.*

### **Visionsentwicklung & Zukunftsgestaltung**

- *Sie hat Klarheit gewonnen, dass sie derzeit noch einen Job in ihrem Bereich sucht, wo ihr jedoch ein gutes Arbeitsklima und ein Sinn im Ziel wichtig sind. Diesen hat sie gefunden und startet in Kürze.*
- *Sie hat für sich erkannt, dass sie Menschen an ihrer Basis unterstützen möchte und, dass ihr das Arbeiten mit Menschen Freude und Sinn gibt.*
- *Sie hat eine Ausbildung zur Mentaltrainerin begonnen die sie in Kombination mit dem Resilienztraining mittelfristig auch beruflich umsetzen möchte.*

### **Selbstwirksamkeit (Vertrauen in sich und in die eigene Gestaltungskraft)**

- *Sie erinnert sich wieder an Methoden die sie gestärkt und geerdet haben, z.B. Atmung.*
- *Durch positive Erfahrungen mit Bewegung, sozialen Events, mit dem Beginn der neuen Ausbildung, durch die Arbeit im Mentalcoaching und mit der Zusage zum neuen Job wächst das Vertrauen und sie wird darin bestätigt, dass wenn sie etwas in die Hand nimmt und sich vornimmt es auch funktioniert.*

### **Resilienztests**

Die Auswertungen des persönlichen Resilienztests nach Resilienzfaktoren von Amann ergeben eine Steigerung von zwei Punkten bei Selbstregulation & Fürsorge, zwei Punkten bei Selbstwirksamkeit und eine Verminderung der Visionsentwicklung & Zukunftsgestaltung um einen Punkt. Diese letzte Entwicklung wurde im Gespräch jedoch relativiert, da Frau B nochmals die sehr positive Entwicklung was den neuen Job, die begonnene Weiterbildung und auch eine klarere Vision für die längerfristige berufliche Zukunft hervorgehoben hat und die „negative“



Veränderung auf eine kritischere Betrachtung der Fragen zurückführt.

Bei der allgemeinen Resilienzmessung nach Lepert zeigt sich eine Steigerung um vier Punkte auf eine höhere Gesamtresilienz.

### **Abschlussgespräch & Feedback**

- *Auf die Frage wie gesund und vital sie sich auf einer Skala von 1-10 körperlich fühlt, gibt sie eine Verbesserung von (6-7) auf (8) im Vergleich zum Erstgespräch an.*
- *Auf die Frage wie gesund und vital sie sich psychisch & emotional auf einer Skala von 1-10 fühlt, gibt sie eine Verbesserung von (4) auf (7) im Vergleich zum Start vor drei Monaten an.*

Frau B setzt die Empfehlungen zu mehr Bewegung und gezielten Dehnungen in einer für sie passenden Weise um und nutzt Atmung, zeitweise auch die Bauchmassage und die Akkupunkturpunkte als für sie hilfreiche zusätzliche Tools zur Eigenanwendung.

Abschließend sagt Frau B, dass sie im Laufe der letzten drei Monate mehr Körpergefühl gewonnen hat, wieder Freude am gesunden Essen und eine stärkere Verbindung von Körper und Geist spürt. Shiatsu hat sie darin unterstützt in dieser Zeit aus der Starre und der Opferrolle auszusteigen, die eigenen Kräfte zu spüren und diese auch zu nutzen.

Sie ist der Meinung, dass Shiatsu für die Resilienzsteigerung eine äußerst wertvolle Methode darstellt, vor allem in Verbindung mit mentalen Techniken, es jedoch ihrer Meinung nach durchaus vom Menschentyp abhängt, wie und ob dieser Ansatz fruchtet.

### **11.1.3. TEILNEHMERIN 3 - FRAU C**

Frau C ist Anfang vierzig, in Beziehung, ohne Kinder. Beruflich war sie viele Jahre als in Führungspositionen und im Marketing tätig und ist Resilienz- und Mentaltrainerin.

Frau C wirkt sportlich, aktiv, zielstrebig, sehr kommunikativ und offen, hat feingliedrige Extremitäten, ist sehr feinfühlig, aufmerksam und stellt sehr hohe Ansprüche an sich selber.

### **Geschichte & aktuelle Themen**

Frau C hat persönlich viel an sich gearbeitet und hatte im Beruf und in ihren Beziehungen einige Möglichkeiten zu wachsen und ihre Resilienz weiterzuentwickeln.

Sie ist sehr bewusst und klar und setzt ihre Ziele meist sehr rasch und effizient um. Sie kennt und nutzt viele Techniken und Methoden und hat in ihrer persönlichen Geschichte bereits mehrfach bei sich selber bestätigt, dass mentale Arbeit, positive Gedanken und Visualisierungen hervorragend wirken, auch bei körperlichen Problemen und Aufgabestellungen.

Sie ist seit längerer Zeit privat wie beruflich erfüllt, hat, bis auf zeitweise Verspannungen im Nacken-Rückenbereich keine besonderen Beschwerden, ist jedoch an neuen Ansätzen interessiert und daran sich immer ein Stück weiterzuentwickeln. Im Rahmen der Resilienzfaktoren definiert sie konkrete Ziele und meint, dass sie vor allem etwas mehr von Pausen-Machen und auch alles mal Sein-Lassen gut vertragen könne.

### **Resilienzfaktoren**

Im Resilienzfragebogen nach Leppert RS-13 erreicht Frau C mit 81 Punkten von 91 eine hohe Resilienz, lediglich bei der Aussage „Ich nehme die Dinge wie sie kommen“ kreuzt sie die Mitte an. Dies stellt sich im Gespräch jedoch als eine sehr bewusste Entscheidung und als eine ihrer Stärken heraus, Dinge nicht einfach hinzunehmen. Sie hat durch ihre starke Selbstwirksamkeitsüberzeugung bereits öfter anfangs unveränderbar Scheinendes in ihre Wunschrichtung gedreht. Dennoch ergibt sich hieraus, dass das Thema Akzeptanz eines ist auf das sie sehr bewusst schauen kann um ihren persönlichen Ressourceneinsatz abzuwägen.

Im Fragebogen nach Amann zeigt sich bei den Faktoren Selbstregulation & Selbstfürsorge, Akzeptanz & Realitätsbezug und Zukunftsgestaltung & Visionenentwicklung Potential, wenn auch auf höchstem Niveau.

Im nachfolgenden Gespräch zu den aus ihrer Sicht interessanten Resilienzfaktoren nennt Frau C Beziehungen, Selbstfürsorge und damit zusammenhängend ein wenig das Thema Akzeptanz im Sinne von einmal einfach annehmen und sein lassen, auch wenn es nicht ganz so ist, wie sie sich das vorgestellt hat.

### **Körperanalyse**

Im Hara sind die Leber- und Gallenblasenzonen etwas mehr unter Spannung als der Rest, sowie auch zeitweise der Blasenbereich. Die Milzzone ist ein wenig leerer. Die Hände und Füße sind feingliedrig, der obere und mittlere Rücken (Holzbereich & Erde)



sind recht dicht.

## Zungenbild

Die Zunge ist rundlich, mit weißem Belag der hinten etwas stärker wird. Sie ist insgesamt eher rötlich, vor allem vorne, etwas dicker und am Rand mit etwas Zahnabdrücken.

## Ziele / Themen

- *Es ist OK auch mal schwach, unsicher, energie-los und bedürftig zu sein.*
- *Hilfe nachfragen können, sie bekommen und auch dankbar annehmen können.*
- *Dazwischen öfter zur Ruhe kommen, einfach nur sein & loslassen.*
- *Noch tiefer zu mir kommen und zu meinen Bedürfnissen.*
- *Hierdurch die Faktoren Selbstfürsorge, Akzeptanz und Beziehungen bearbeiten.*  
*„Kraftvolle Ruhe“ oder „Voller Einsatz und sein lassen in bewusstem Wechselspiel“*

## Strategie

1) Einstieg je nach Spannungszustand auf den Yangmeridianen (Dickdarm-, Magen-, Gallenblase) und Lebermeridian. Ziel: bewegen und in Fluss bringen, Strenge und alte Muster lösen, das Gefühl „nicht genug zu haben/wissen/können“ etwas beruhigen.

2) Fokus und Kern in den Elementen Erde – Magen & Milzmeridian (Beziehungen, Sein ohne etwas tun zu müssen, Pausen, die eigenen Bedürfnisse) und Wasser – Blasen- und Nierenmeridian (Ruhe in sich, Tiefe, Vertrauen).

3) Die Erde wird jedoch auch stark über Ernährung und Pausen / Nichts-Tun unterstützt und somit kann in den Sitzungen das Wasser im Vordergrund stehen.

4) Abschluss je nach Zeit und Fokus Ampuko (Zusammenführung von Wasser & Erde, zur eigenen Mitte kommen, Zentrierung, Vertrauen), oder einfach 2-3 Minuten Ni1 halten.

## Verlauf

Frau C setzt ihr erstes Ziel im Bereich Beziehungen und Netzwerke bereits von Beginn an um, nach einigen Sitzungen werden auch einige Ernährungsveränderungen, Auszeiten und das Ansprechen von Bedürfnissen von ihr in ihr tägliches Leben integriert.

Nach 6 Terminen betont Frau C, dass sie nach den Shiatsusitzungen körperlich und emotional Veränderungen und Wirkungen spürt, für die sie jedoch gerne einiges mehr an Zeit dazwischen hätte um zu verarbeiten und sickern zu lassen. Diesem Wunsch wird nachgegangen und nach einer 3-wöchigen Pause die gemeinsame Weiterarbeit wieder aufgenommen und an einem für sie passenden Rhythmus angepasst.

## Hausübungen, Empfehlungen & Werkzeuge zur Eigenanwendung

- *Regelmäßig ein warmes Frühstück mit Brei, Tee und Zeit*
- *Kaffee reduzieren*
- *Bei Unruhe Ampuko Bauchmassage*
- *Dehnungsübungen für Leber- und Blasenmeridian nach Masunaga*
- *Selber täglich die Punkte Le2+3 und Ma36 drücken.*

## Resümee, Ergebnisse & Erfolge

### Selbstregulation & Selbstfürsorge – In Kombination mit Akzeptanz

- *Sie nimmt sich Zeit für sich und für Shiatsusitzungen obwohl es gerade eine sehr intensive berufliche Phase ist.*
- *Sie reduziert ihren Kaffeekonsum von 4-5 auf 2-3 täglich. Dazwischen hat sie eine Phase von 2 Wochen wo sie gänzlich kein Bedürfnis nach Kaffee hat.*
- *Sie isst bewusst öfter ein warmes Frühstück und spürt, dass es ihr gut tut.*
- *Sie legt in dieser Zeit einige Sonntage ein an denen sie NICHTS macht.*
- *Sie verbringt einen Urlaub in dem sie von Anfang an beschließt nichts zu tun außer sich zu erholen.*
- *Sie spricht es an, dass ihr die Sitzungsfrequenz zu hoch ist.*
- *Sie verlegt den Start eines geplanten Lehrganges, damit sie weniger Druck hat und mehr Zeit.*
- *Sie sagt einer tollen Möglichkeit einer Weiterbildung vorerst ab.*
- *Ihr Wahrnehmung, ihr Spüren und das in den Körper hineinhören ist gesteigert.*

### Beziehungen (Andere um Unterstützung bitten, diese bekommen und annehmen)

- *Sie fragt bewusst nach Unterstützung, nimmt diese an und bekommt dies auch von rundhe-*

rum und aus Richtungen, die sie nicht erwartet hätte.

- *Sie lässt zu sich vom Shiatsu-Praktiker unterstützen zu lassen, sie spricht offen an wenn sie sich energielos fühlt, wenn sie Spannungen fühlt, wenn etwas nicht so läuft wie sie sich das wünscht – sie lässt sich ein Stück weit führen und fallen.*

### **Resilienztests**

Die Auswertungen des persönlichen Resilienztests nach Resilienzfaktoren von Amann ergeben eine Steigerung von jeweils einem Punkt bei Beziehungen und bei Visionsentwicklung (obwohl dies nicht direkt im Fokus stand). Bei Selbstfürsorge, dem Schwerpunkt der Sitzungen ist viel im Laufen, jedoch fehlt Frau C noch die Bestätigung über längere Zeit und es ist ein Punkt wo man immer noch ein Stück mehr machen kann. Hier bleibt es bei dem hohen Ergebnis des Anfangs.

Bei der allgemeinen Resilienzmessung nach Leppert steigert sich die Gesamtpunktzahl um 2 Punkte, wobei es eine Frage gibt, wo Frau C im Abschlussgespräch eine niedrigere Wertung gibt. Diese niedrigere Wertung wird jedoch von Frau C und mir als Praktiker in ihrem Falle absolut positiv bewertet.

- *„Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen“ ist nun für sie nicht mehr so wichtig – im Gegenteil, sie möchte dies nicht mehr in der Form wie sie es früher konnte und auch machte.*

### **Abschlussgespräch & Feedback**

- *Auf die Frage wie gesund und vital sie sich auf einer Skala von 1-10 körperlich fühlt, gab sie bereits zum Erstgespräch eine 10 an, wie auch bei der Frage nach der psycho-emotionalen Befindlichkeit. Im Abschlussgespräch meint Frau C sie würde diese Fragen jetzt etwas differenzierter sehen und vielleicht nicht mehr mit den vollen 10 beantworten, was durchaus für eine tiefere Wahrnehmung und Akzeptanz dessen spricht, dass es völlig OK sein kann, auch wenn nicht alles perfekt ist.*

Abschließend betont Frau C, dass sie im Laufe der letzten drei Monate wieder an Erkenntnissen gewonnen hat und einiges an Veränderungen spürt, was in der gemeinsamen Arbeit initiiert oder vertieft wurde.

Sie als Resilienzexpertin ist der Meinung, dass Shiatsu für die Resilienzsteigerung eine tolle Methode ist, vor allem was Selbstfürsorge & Selbstregulati-

on, Lernbereitschaft, Selbsteinschätzung und allgemein die Stärkung der Eigenverantwortung betrifft. Darüber hinaus hängt es ihrer Meinung nach stark vom individuellen Thema ab und davon wie aktiv die Klient\_innen selber mitarbeiten.

## **11.1.4. TEILNEHMERIN 4 - FRAU D**

Frau D ist Mitte zwanzig, Angestellte, Resilienztrainerin in Ausbildung, ledig, keine Kinder.

Die Teilnehmerin wirkt schon beim ersten Termin sehr offen und sehr interessiert. Sie ist jung und dynamisch, ihre Augen strahlen, sie ist mittelgroß, schlank und hat helle Haut. Sie macht aktuell die Ausbildung zur Resilienz Trainerin.

### **Geschichte & aktuelle Themen**

Die Teilnehmerin fühlt sich im Großen und Ganzen sehr gut, gesund und vital. Sie spürt ihren Körper gut und ist sehr selbstreflektiert. Nackenverspannungen kommen durch ihre Bürotätigkeit immer wieder vor. Stress schlägt sich bei ihr entweder auf den Rücken oder auf den Magen. Im beruflichen Kontext gibt es einige Verbesserungswünsche. Hier weiß sie zu Beginn der Sitzungen aber noch nicht, wie sie diese umsetzen kann.

### **Resilienzfaktoren**

Im Resilienzfragebogen nach Leppert RS-13 erreicht sie eine „hohe Resilienz“. Im Fragebogen nach Amann finden sich die Faktoren Akzeptanz & Realitätsbezug sowie Lösungsorientierung & Kreativität mit der geringsten Punktzahl, wobei diese aber sehr hoch ist. Grundsätzlich möchte die Teilnehmerin berufliche Veränderung erreichen, weshalb ihr der Faktor Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung auch sehr wichtig ist.

### **Körperanalyse**

Das Hara weist eine gute, passende Grundspannung auf. Wobei das größte Jitsu im Magen abwechselnd mit der Gallenblase zu finden ist. Das größte Kyo ist in der Nierenanalysezone. In den Meridianen ist auch der Magen auffällig sowie der Dickdarm und die Blase am meisten unter Spannung.

### **Zungenbild**

Bei der ersten Sitzung weist die Zunge einen weißlichen Belag auf. Zahnabdrucke sind am Zungenrand leicht zu sehen. Die Zahnabdrücke verschwinden allerdings fast komplett im Laufe der 10 Termine.

## Ziele

Als Ziel für die Shiatsu-Sitzungen formulierte sie, dass die Sitzungen ihr dabei helfen sollen, die Veränderungen, die sie vorhat auch umzusetzen.

## Strategie

1) Die 1. Familie zu unterstützen und vor allem den Magen und den Dickdarm zu sedieren sowie die Lunge und die Milz zu stärken. Vor allem das Abgrenzen und Nein sagen können, soll durch die Arbeit mit dem Dickdarmmeridian gefördert werden.

2) Durch den Ausgleich in der 1. Familie und mit zusätzlichen Behandlungen für Niere und Blase soll das Wasser beruhigt werden, damit sie noch genauer herausfinden kann, was sie will und wie es mit ihren Zielen und Visionen weitergeht.

3) Mit einem Fokus auf Holz möchte ich sie in die Aktivität und Umsetzung ihrer Pläne und Visionen bringen.

## Verlauf

Schon beim 2. Termin erzählt die Teilnehmerin, dass viel passiert ist, sie ein Gespräch mit ihrer Chefin hatte und nach der 1. Sitzung alles viel klarer für sie wurde, was sie verändern will. Durch die Berührungen sind die Themen „Grenzen setzen“ und „Was will ich wirklich?“ stark hochgekommen. Im Laufe der Sitzungen kommen z.B. beim 3. Mal Magenschmerzen und immer wieder leichte Schmerzen im Rückenbereich vor, die durch die Sitzungen sofort gelindert werden und am Tag darauf verschwinden. Bei der 6. Sitzung kommt nochmals das Thema „Wie erreiche ich meine Visionen“ hoch. An diesem Tag behandle ich die Teilnehmerin in der Seitenlage mit Fokus auf die Gallenblasen-Umsetzungsenergie. In der 7. Sitzung erzählt mir die Teilnehmerin, dass sie sich für eine neue Weiterbildung angemeldet hat und auch in ihrem aktuellen Job Veränderungen kommen werden, die ihr große Freude machen. Außerdem erzählt sie, dass sie sich ausgeglichener fühlt und sie sich „nicht mehr so reinsteigert“ in verschiedenste Themen. Ihre Gefühlswelt ist nun viel mehr in Balance.

## Hausübungen, Empfehlungen & Werkzeuge zur Eigenanwendung

- Ernährung ist immer wieder Thema während unserer Termine. Die Wichtigkeit von warmen Essen, weniger Kaffee ist ihr sehr bewusst und versucht sie auch noch mehr zu integrieren.
- Außerdem erzähle ich ihr im Zusammenhang

mit ihrem Myom von Progesteron fördernden Nahrungsmitteln: Miso, Brokkoli, Reis sowie Hirse und Frauenmanteltee, Mönchspfeffer oder der Yamswurzel.

- Die Magen-Meridian Dehnung und die Blasen-Meridian Dehnung habe ich ihr als Tipp mitgegeben, wenn sich das nächste Mal etwas auf ihren Magen oder auf ihren Rücken „schlagen sollte“.

## Resümee, Ergebnisse & Erfolge

Folgende Punkte haben sich im Laufe der 10 Sitzungen bei der Teilnehmerin entwickelt:

## Visionentwicklung & Zukunftsgestaltung

- Die Teilnehmerin hat sich für die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin angemeldet.
- In ihrem aktuellen Job haben sich bei Gesprächen mit ihrer Chefin und dem Geschäftsführer neue Aufgabenfelder ergeben, die für sie sehr spannend sind und die sie sehr gerne übernehmen möchte.
- Sie hat ihre Visionen für sich nun gut vor Augen und möchte diese Schritt für Schritt umsetzen. Diese Schritte sind für sie realistisch, was sie sehr zufrieden macht.
- Sie sagt, dass Shiatsu ihr dabei geholfen hat „ihren Weg zu finden“ und aus dem „Gedankenkreisen“ rauszufinden.

## Akzeptanz & Realitätsbezug

- Die Teilnehmerin spricht Probleme oder Themen, die sie beschäftigen nun offen an. Sie unterscheidet dabei aber auch gut, ob es Sinn macht dieses Thema anzusprechen oder nicht.
- Für sie ist es nicht mehr so wichtig, wie andere über sie denken.
- Sie spricht ihre Meinung bzw. ihre Bedürfnisse nun auch in „engeren“ Beziehungen aus und an, was sich „sehr befreiend“ für sie anfühlt.
- Sie wird respektiert für ihre Meinung und sie fühlt sich mit ihr selbst im Reinen.

## Weiteres

- Die Teilnehmerin fühlt sich ausgeglichener. Sie fühlt die Entspannung nach den Sitzungen und kann sich nun auch selber besser auf dieses Level „zurück holen“. Sie spürt nun besser, wie sie mit eigenen Methoden wieder dorthin kommt und findet: „Das Pendel schlägt nicht mehr so weit aus“.
- Ihre Rückenbeschwerden haben sich gebessert und die Verspannungen sind weniger.

- Sie war seit Herbst nicht krank, auch in den sehr kalten Wochen und trotz stressiger Zeiten immer fit und gesund.
- Sie spürt sich und ihren Körper immer besser und kann gegensteuern wenn etwas nicht passt.

### Resilienztests

Die Auswertungen des persönlichen Resilienztests nach Resilienzfaktoren von Amann ergeben eine Steigerung bei Lösungsorientierung & Kreativität um einen Punkt. Bei den Punkten Akzeptanz & Realitätsbezug sowie Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung ergeben sich punktemäßig keine Veränderung, im Gespräch und in ihren Berichten hat sich aber sehr viel getan wie unter Resümee & Ergebnisse und Erfolge beschrieben.

Bei der allgemeinen Resilienzmessung nach LepPERT zeigt sich eine Steigerung von 82 auf 84 Punkte.

### Abschlussgespräch & Feedback

- Auf die Frage wie gesund und vital sie sich körperlich fühlt entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (7-8) auf (9-10) im Abschlussgespräch.
- Auf die Frage wie gesund und vital sie sich psychisch & emotional fühlt, entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (8-9) auf (9) im Abschlussgespräch. Frau D fühlt sich im Moment rundherum wohl.

Insgesamt gibt Frau D eine hervorragende Rückmeldung zur Arbeit an Resilienz mit Hara-Shiatsu. Sie schätzt das Wirkungspotential von Shiatsu in Bezug auf Resilienz sehr hoch ein, mit dem Kriterium, das Shiatsu zu dem Klienten passen muss. Sie würde Shiatsu, wenn es typ-mäßig passt, zu 100% weiterempfehlen.

## 11.1.5. TEILNEHMER 5 – HERR E

Herr E ist Mitte Fünfzig, arbeitet wissenschaftlich an der Verbindung von Körper und Geist.

Er ist mittelgroß, schlank und entspricht von der Konstitution einem Metall-Typ. Er beschäftigt sich viel mit Psycho-Neuro-Immunologie. Er ist sehr gesundheitsbewusst und auch sportlich aktiv.

### Geschichte & aktuelle Themen

Herr E hatte vor ca. 7 Jahren ein Burn Out. Seine Leistungsfähigkeit und seine Konzentrationsfähigkeit waren dadurch reduziert. Durch Selbsttherapie und über Regeneration und bewusst Ernährung hat er sich selbst aus diesem Überlastungszustand ge-

bracht.

Aktuelle Beschwerden nennt er keine, außer dass sein Zeitmanagement ihm manchmal Probleme bereitet, da er in einem Angestelltenverhältnis, aber auch selbständig tätig ist und Vater ist.

### Resilienzfaktoren

Im Resilienzfragebogen nach Leppert RS-13 erreicht er mit 74 Punkten eine „hohe Resilienz“. Im Fragebogen nach Amann finden sich die Faktoren Akzeptanz & Realitätsbezug, Beziehungen & Netzwerke, sowie Improvisation & Lernbereitschaft mit der geringsten Punkte Zahl, wobei diese aber trotzdem sehr hoch ist. Beim Punkt Akzeptanz & Realitätsbezug meint er, dass er immer ein „Hochleister“ gewesen ist und er sich nun erst damit abfinden muss, dass er das jetzt in diesem Ausmaß nicht mehr sein kann. Grundsätzlich möchte der Teilnehmer auch im beruflichen Bereich etwas verändern, die „genaue Vision“ dazu fehlt aber noch, weshalb der Faktor Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung auch sehr wichtig ist. Im Bereich Beziehungen & Netzwerke hat er durch sein vieles Arbeiten viele private und berufliche Kontakte verloren, die er nun wiederaufbauen möchte.

### Körperanalyse

Im Hara zeigt sich eine erhöhte Grundspannung. In der Magen- und Dickdarmzone zeigt sich das größte Jitsu. Auch die Gallenblase und die Blase sind immer wieder unter starker Spannung. Das größte Kyo zeigt sich in der Niere. Auch im Körper sind Magen und Dickdarmmeridiane unter starker Spannung, (sehr auffällige und starke Spannung weist Di 4 auf) und der Nierenmeridian wie auch der Lungenmeridian sind tendenziell leer.

Die Hüften sind sehr blockiert und erlauben kaum Rotationsmöglichkeit. Die Schultern stehen etwas höher und auch hier ist die Bewegungsfreiheit eingeschränkt.

### Zungenbild

Seine Zunge ist eher spitz, dünn, mit weißem Belag im hinteren Bereich.

### Ziele

- Als Ziel wünscht sich der Teilnehmer mehr Zeit für sich und möchte gerne seine Entspannungsfähigkeit erhöhen.

### Strategie

Meiner Ansicht nach ist das Metallelement extrem



dominant. Darunter leidet sowohl das Wasser als auch das Holz. Vor allem das Holz wird durch die starke Metallenergie eingeengt. Deshalb bin ich folgendermaßen vorgegangen:

1) Um die extreme Spannung aus dem Metallelement herauszunehmen und vor allem den Dickdarm zu beruhigen, behandle ich den Dickdarm am Arm, aber auch im Nacken und am Bein. Zusätzlich berühre ich den Lungenmeridian mit einem nährenden Fokus immer mit.

2) Das Wasserelement soll insgesamt gestärkt werden und vor allem die Niere soll gefüllt werden, die Blasenenergie soll beruhigt werden.

3) Das Holzelement soll durch Sitzungen in der Seitenlage verstärkt in seinen freien Fluss kommen, vor allem die Leberenergie soll freier werden, da die Leber die Mutter des freien Chi-Flusses ist.

### **Verlauf**

Nach der 1. Sitzung (Lu, Di, Ni, Bl) verspürt Herr D am Abend Trauer, die aber auch wieder schnell vergeht. Beim 4. Mal erzählt er, dass er sich insgesamt entspannter am Abend fühlte und er bei seinen Yoga-Achtsamkeits- Meditationen tiefer komme. Spannungen der Hüfte erklärt er mit einem „Unfall“ vor 3 Jahren, die Spannungen der Schulter erklärt er mit den „alten Mustern“ aus der Kindheit bzw. auch aus der Schwangerschaft seiner Mutter und dass sein Körper erst wieder umlernen müsse.

Grundsätzlich fühlt er sich nach den Sitzungen „extrem“ entspannt, aber auch „energiegeladen“. Dies hält meist 1-2 Tage an. Ab dem 7. Termin ist die Hüfte etwas offener, was der Teilnehmer auch selber und nachhaltig spürt.

### **Hausübungen, Empfehlungen & Werkzeuge zur Eigenanwendung**

- *Über die Wichtigkeit der warmen Ernährung sprechen wir immer wieder. Der Teilnehmer startet allerdings parallel zu den Behandlungen mit einer Darmsanierung und mit einer Nahrungsumstellung, die absolut ohne schnelle Kohlehydrate wie Reis, Nudeln etc. auskommt und auch bestimmte Nahrungsergänzungsmittel umfasst.*
- *Dickdarm 4 als Loslasspunkt zum selber Drücken gab ich ihm als Tipp mit.*
- *Sport und Meditation macht er so oft wie möglich.*

### **Resümee & Ergebnisse und Erfolge**

Folgende Punkte haben sich im Laufe der 10 Sitzungen beim Teilnehmer verändert:

#### **Akzeptanz & Realitätsbezug**

- *Der Teilnehmer verspürt mehr Energie und dadurch verspürt er auch mehr Zuversicht und kann so besser zu sich selber stehen.*
- *Er versucht aktiv alte Muster aufzulösen und sich auf Neues zu konzentrieren.*

#### **Beziehungen & Netzwerke**

- *Der Teilnehmer versucht nun auch wieder vermehrt Netzwerk-Meetings zu besuchen, um sein Beziehungsnetzwerk wieder zu aktivieren.*

Zum Punkt Improvisation & Lernbereitschaft gibt es keine expliziten Punkte.

#### **Weiteres**

- *Der Teilnehmer spürt, dass sein Energielevel höher ist, „it’s all about energy“, sagt er. Herr E fühlt sich ausgeglichener und der Spannungslevel hat sich reduziert.*
- *Er beschreibt sich als „resilienter“ und gibt ein Beispiel dazu: Einem neuen Seminar, das er bald halten wird, sieht er sehr zuversichtlich entgegen, früher wäre ein gewisses Maß an Nervosität bereits aufgekommen.*
- *Außerdem berichtet er, dass er insgesamt „energiereicher“ ist, aber auch achtsamer geworden ist und viel besser auf sich schaut. Er spürt auch sofort, wenn etwas zu viel ist und kann früher gegensteuern.*

#### **Resilienztests**

Die Auswertungen des persönlichen Resilienztests nach Amann ergeben bei folgenden Resilienzfaktoren eine Steigerung um jeweils 1 Punkt: Akzeptanz & Realitätsbezug, wie auch bei Beziehungen & Netzwerke und bei Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft.

Bei der allgemeinen Resilienzmessung nach Lepert zeigt sich eine Steigerung von 74 auf 77 Punkte.

#### **Abschlussgespräch & Feedback**

- *Auf die Frage wie gesund und vital er sich körperlich fühlt entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (7) auf (7,5) im Abschlussgespräch. Der Wert wäre allerdings an einigen Tagen während des Sitzungszyklus auch schon höher gewesen, erklärt Herr E.*
- *Auf die Frage wie gesund und vital er sich psychisch & emotional fühlt, entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstge-*



sprach (7) auf (8) im Abschlussgespräch.

Insgesamt gibt Herr E eine gute Rückmeldung zur Arbeit an Resilienz mit Hara-Shiatsu. Er schätzt das Wirkungspotential von Shiatsu in Bezug auf Resilienz als gut ein. Um die Resilienz zu steigern und verbessern, meint der Teilnehmer, dass Shiatsu eine optimale Ergänzung in Verbindung mit Bewegung, Ernährung, Verhaltenstraining und regenerierenden Maßnahmen wie Meditation oder z.B. auch Sauna bietet.

Es ist darauf hinzuweisen, dass der Teilnehmer sein Programm mit Mentaltraining, Meditationsübungen und spezieller Ernährungsumstellung weitergeführt hat während der Sitzungen und diese positiven Ergebnisse als multifaktoriell gesehen werden müssen.

Der Teilnehmer ist sich aber sicher, dass die Shiatsu-Sitzungen einen sehr guten unterstützenden Beitrag zu seinem Wohlbefinden geleistet haben. Für ihn war es im Sinne der Selbstfürsorge eine wichtige Zeit, die er für sich selbst genommen hat, in der er reflektieren konnte und seine Achtsamkeit schärfen konnte.

### 11.1.6. TEILNEHMERIN 6 – FRAU F

Resilienztrainerin, KINESIOLOGIN und QI GONG TRAINERIN, in Partnerschaft, keine Kinder, Anfang 40.

Die Teilnehmerin ist schon beim ersten Termin neugierig und sehr interessiert. Sie ist sehr kommunikativ und ihre Augen zeigen gutes Shen, sie ist mittelgroß und mittelschlank. Sie ist sehr sportlich, fährt viel und oft mit dem Rad und Mountainbike, läuft gerne und macht viel und gerne Bewegung vor allem an der frischen Luft.

#### **Geschichte & aktuelle Themen**

Frau F hat bereits als Kind sehr viel Verantwortung und Arbeit innerhalb der Familie übernommen, ihre Kindheit war insgesamt sehr fordernd. Nach Bandscheibenvorfällen und einem Unfall hat sie sich mit Kinesiologie und Qi-Gong wieder fit gemacht. Körperlich fühlt sie sich am Beginn der Sitzungen auf 7 der Skala von 1-10. Sie möchte gerne noch beweglicher werden, abnehmen und noch ein besseres Körpergefühl bekommen. Sie hat noch ein wenig Beschwerden im Arm, emotionale Themen schlagen sich auf die HWS oder LWS und ihr Knie meldet sich, wenn sie zu stur etwas verfolgt (das Knie hat sie sich bei einem Radunfall als Kind verletzt). Emotio-

nal gibt sie sich einen Wert von 9. Sie möchte gerne noch gelassener werden, und sich zum Beispiel auch im Sommer keine Sorgen machen, die sie im Moment als Selbstständige hat.

#### **Resilienzfaktoren**

Im Resilienzfragebogen RS-13 erreicht sie eine „hohe Resilienz“ mit 74 Punkten. Im Fragebogen nach Amann finden sich die Faktoren Selbstregulation & Selbstfürsorge sowie Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung und Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft mit der geringsten Punkte Zahl, wobei diese aber sehr hoch ist. Selbstregulation & Selbstfürsorge ist der Punkt an dem sie am intensivsten arbeiten möchte.

#### **Körperanalyse**

Das Hara weist eine höhere Grundspannung auf. Die Teilnehmerin verwendet die Hormonspirale, ev. könnte dadurch die Spannung auch oder zusätzlich erhöht sein. Das größte Jitsu findet sich in der Blase und an manchen Sitzungstagen auch in der Leber und im Magen. Das größte Kyo war in der Nieren-Analysezone. In den Meridianen war auch die Blase gespannt, genauso wie der Magen und der Dickdarm. Ihr Gewebe ist fest und sie ist grundsätzlich sehr beweglich (Hüften, Schulter), fast „überbeweglich“.

#### **Zungenbild**

Die Zunge ist eher spitz. Bei der ersten Sitzung weist die Zunge einen weißlichen Belag auf, die Ränder sind rot und die Zunge insgesamt eher trocken. Der Belag ist an manchen Tagen weniger, die Trockenheit blieb.

#### **Ziele**

- *Als Ziel für unsere gemeinsame Arbeit formuliert sie, dass sie gerne ihr Selbstvertrauen stärken möchte und auch bei Herausforderungen „groß“ bleiben will.*

#### **Strategie**

1) Durch die Behandlung von Nieren- und Blasenmeridian soll das Wasser unterstützt werden, und das Urvertrauen sowie ihr Selbstvertrauen gestärkt werden. Für ihr gutes und starkes Feuer, ist ihr Wasser-Element etwas zu gering ausgeprägt. Barfuß-Shiatsu soll diesen Wasserschwerpunkt zusätzlich unterstützen.

2) Um die Themen mit ihrer Herkunftsfamilie zu lösen, wird der Dickdarm behandelt, vor allem am Arm mit Di 10 und 11 und intensiv mit Di 4. Der

Lungenmeridian soll unterstützend dazu aufgefüllt werden.

3) Um sie vermehrt in ihre Mitte zu bringen und so ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstliebe zu stärken, wird Ampuko wenn es sich zeitlich gut ausgeht am Ende der Sitzung gemacht.

4) Da ihre alten Beschwerden nach 2 Sitzungen wiederaufgetaucht sind, habe ich an diesen Tagen in Seitenlage mit dem Fokus auf Ausleiten behandelt.

## **Verlauf**

Schon beim 2. Termin erzählt die Teilnehmerin, dass sie mehr Energie hat und aktiver ist. Außerdem fühlt sie sich „Präsenter“, z.B. auch beim Qi Gong und sie beginnt mit dem Lesen von Zen Büchern. Nach der 2. Sitzung erkrankt sie an Grippe und fällt für 3 Wochen aus. Bei der 3. Sitzung behandle ich Niere, Blase in Bauchlage sowie Milz (inkl. 4, 6) und Magen (inkl. 36, 42), Nacken, Hände und Dickdarm 4.

Nach dieser Sitzung kommen „alte Beschwerden“ wieder zum Vorschein und sie spürt ihre Nackenverspannungen wieder, genauso wie Knie- und Ellbogenschmerzen. Mental fühlt sie sich trotzdem besser und sie meint sie könne diese Beschwerden „gut nehmen“ was sie früher so nicht konnte. Auch nach der 6. Sitzung bei der ich wiederum Milz und Magen, Füße, Nacken und Arme mit Lunge und Dickdarm (4, 10, 11) behandle sowie zum Abschluss Ampuko mache, kommen diese alten Beschwerden massiv wieder für ca. 1 Woche. Zusätzlich hat sie auch starke Blähungen, was sie davor noch nie hatte. Bei den letzten Sitzungen berichtet sie nur von positiven Veränderungen und von sehr guter Entspannung nach den Sitzungen, vor allem in Verbindung mit Barfuß-Shiatsu.

## **Hausübungen, Empfehlungen & Werkzeuge zur Eigenanwendung**

- Ernährung war immer wieder Thema während unserer Termine. Im Speziellen lege ich ihr gekochte Malzeiten ans Herz, auch zum Frühstück.
- Dickdarm 4 zur Selbstbehandlung setzt sie konsequent um, sie spürt wie ihr dieser Punkt gut tut und die Intensität des Punktes lässt stark nach.
- Empfehlungen sich Zeit für sich selbst und alleine einzuplanen.

## **Resümee & Ergebnisse und Erfolge**

### **Selbstregulation & Selbstfürsorge**

- Die Teilnehmerin spürt bei diesem Faktor, dass sich für sie viel verändert hat. Sie schaut verstärkt

auf sich und ihre Bedürfnisse.

- Sie nimmt sich Zeit für ihren Töpferkurs, besucht den Kurs jede Woche und hat große Freude an den dabei entstandenen Kunstwerken.
- Sie „schafft“ es auch alleine Laufen zu gehen und sich dabei wohl zu fühlen.
- Sie macht nun nicht zu viel auf einmal, somit findet sie Platz für die Selbstfürsorge & Selbstregulierung.
- Sie nimmt sich Zeit für ein Frühstück.
- Sie überisst sich nicht mehr.
- Sie hat Körpergewicht verloren, was sie an einem Loch in ihrer Gürtelschnalle erkennt und fühlt sich so auch in ihrem Körper wohler.
- Entspannung wird für sie ein wichtiger Punkt in der Selbstfürsorge, sie hat auch fest vor mit den Shiatsu-Sitzungen weiterzumachen.

## **Zukunftsgestaltung & Visionenentwicklung**

- Die Teilnehmerin kann sich nun besser auf Themen einlassen. Sie sieht nun das Potential darin und möchte an Themen verstärkt dranbleiben und sich darauf einlassen.
- Sie kann besser mit ihren Verlustängsten umgehen. Sie nimmt die Angst nun an, denn sie weiß, nur so ist Veränderung für sie möglich.

## **Improvisation & Lernbereitschaft**

- Die Teilnehmerin hat gelernt, anders mit Klienten, die hoch wissenschaftlich arbeiten und die kinesiologische Arbeitsweise nicht gut annehmen können, umzugehen. Sie kann nun annehmen, dass diese Klienten zu verkopft sind und versucht ihnen zu helfen, um sich besser öffnen zu können.

## **Weiteres**

- Die Teilnehmerin hat nun ein „anderes“ Verhältnis zu ihrer Herkunftsfamilie. Sie ist toleranter gegenüber ihren Eltern und kann sie besser annehmen wie sie sind. Ein entspannter Umgang ist nun für sie möglich.
- Ihre Empathie hat sich im privaten Bereich, gegenüber ihren Eltern, aber auch gegenüber ihrem Partner verbessert. Dies war ihr vor den Sitzungen nicht bewusst. In ihrem Beruf als Kinesiologin hat sie jede Menge Empathie für ihre Klienten, dass diese aber im privaten Bereich zu wenig ausgeprägt war, wurde ihr erst bewusst.
- Sie zieht sich vermehrt farbenfroh an und meint, dass sie in der letzten Zeit „zu ernsthaft“ war, das hat sie nun wieder abgelegt.

- *Sie schläft besser und wacht munterer und frischer auf am Morgen.*

### **Resilienztests**

Bei der Auswertung des persönlichen Resilienztests nach Amann hat sich beim Faktor Selbstregulation & Selbstfürsorge eine Steigerung um 3 Punkte ergeben. Auch der Faktor Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung steigert sich um einen Wert von 2 Punkten und bei Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft ergibt sich eine Steigerung von 1 Punkt.

Bei der allgemeinen Resilienzmessung nach Lepert zeigt sich eine Steigerung von 74 auf 81 Punkte.

### **Abschlussgespräch & Feedback**

- *Auf die Frage wie gesund und vital sie sich körperlich fühlt entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (7) auf (9) im Abschlussgespräch.*
- *Auf die Frage wie gesund und vital sie sich psychisch & emotional fühlt, entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (9) auf (7-8) im Abschlussgespräch. Dies erklärt sie so, dass nun „ein paar Vorhänge aufgegangen sind, um dahinter aufzuräumen“. Sie möchte nun weniger verdrängen. Außerdem ist die Offenheit gegenüber der Shiatsu Praktikerin am Ende der Sitzungsreihe stärker als beim 1. Termin.*

Insgesamt gibt Frau F eine sehr gute Rückmeldung zur Arbeit an Resilienz mit Hara-Shiatsu. Sie schätzt das Wirkungspotential von Shiatsu in Bezug auf Resilienz sehr hoch ein. Für sie ist der wichtigste Faktor der in der Resilienz bearbeitet werden kann die Selbstregulation & Selbstfürsorge. Shiatsu stellt für sie eine optimale Kombination mit anderen Ansätzen dar. Alleine ist keine Methode optimal. Die Kombination Kinesiologie und Shiatsu möchte sie nun vermehrt weitergeben, da sich die positiven Effekte dieser beiden Methoden nach ihren Erfahrungen optimal ergänzen.

### **11.1.7. TEILNEHMERIN 7 – FRAU G**

Ende vierzig, Angestellte, Resilienztrainerin, 2 Kinder. Die Teilnehmerin ist mittelgroß, schlank und wirkt etwas erschöpft. Das Shen in ihren Augen ist aber gut sichtbar. Sie ist kommunikativ und erzählt offen was sie beschäftigt.

### **Geschichte & aktuelle Themen**

Frau G hatte keine einfache Kindheit. Nach ihren Worten hat ihr „ein Nest gefehlt“ und ihre Sicher-

heit hat gelitten. Sie findet aber auch etwas Positives an dieser Gegebenheit, denn sie meint, dass sie schon sehr früh sehr selbständig wurde.

Gesundheitlich fühlt sie sich chronisch erschöpft. Sie leidet unter einem Reizdarmsyndrom und hat somit Probleme mit der Verdauung, Einschlaf- und Durchschlafproblemen, wobei sie sehr oft zwischen 5:00 und 5:30 Uhr aufwacht. Zusätzlich leidet sie an immer wiederkehrender Blasenentzündung.

### **Resilienzfaktoren**

Im Resilienzfragebogen RS-13 erreicht sie mit 65 Punkten eine „niedrige Resilienz“. Im Fragebogen nach Amann finden sich die Faktoren Akzeptanz & Realitätsbezug, Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung und Beziehungen & Netzwerke mit der geringsten Punkte Zahl. Für die Teilnehmerin ist der Punkt „Akzeptanz“ am wichtigsten. Da sie sich aber auch beruflich noch verändern möchte, ist auch die Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung zu Beginn für sie ein wichtiger Punkt um daran zu arbeiten.

### **Körperanalyse**

Das Hara weist grundsätzlich eine passende Grundspannung auf. Wobei das größte Jitsu im Magen abwechselnd mit der Leber zu finden ist. Das größte Kyo ist in der Milz, die sehr stark pocht. In den Meridianen war auch der Magen auffällig und unter starker Spannung, wie auch der Blasenmeridian. Der Lungenmeridian fühlte sich tendenziell leer an.

### **Zungenbild**

Die Zunge ist eher dünn, trocken und mit einer roten Zungenspitze.

### **Ziele**

- *Als Ziel der Shiatsu-Sitzungen wünscht sie sich mehr Gelassenheit.*
- *Sie möchte besser Loslassen können.*
- *Und sie möchte ihr eigenes System besser verstehen.*

### **Strategie**

Erde und Wasser stehen meiner Meinung nach hier im Spannungsfeld. Da sie keine geborgene Kindheit mit ihren Eltern erfahren konnte, weist das Erdelement einen Mangel auf, der starke Auswirkung auf das Wasserelement hat.

1) Da im Wasserelement die meisten Auswirkungen zu sehen sind, war mein erster Ansatz die Nieren zu stärken und die Blasenspannung raus zu nehmen. Mit dem Nacken habe ich fast immer begonnen, da

die Klientin so am besten abschalten und loslassen konnte.

2) Zusätzlich habe ich aber auch wenn möglich die erste Familie mitgenommen, vor allem den Dickdarm und Di4 zum Loslassen und Annehmen wie es ist und Milz, vor allem Mi 3 und 6 sowie Ma 36 zum Aufbauen von Energie.

3) Mit Holzbehandlungen versuche ich die Leber Stagnation zu lösen und Chi verstärkt ins Fließen zu bringen auch um die Visionsgestaltung zu unterstützen.

### **Verlauf**

Für die Teilnehmerin sind die Behandlungen sehr wohltuend, sie kann gut loslassen und fühlt sich nach den Sitzungen sehr entspannt. Dieser Zustand hält allerdings nicht lange, da sie im Moment sehr viele Themen zu bewältigen hat. Diese Faktoren verstärken auch ihr Reizdarmsyndrom wie auch ihre Schlafprobleme. Zwischendurch berichtet sie von kurzfristigen Verbesserungen im Darm und Schlaf aber dies hält nie länger an. Bei fast jedem Termin gibt es ein „akutes“ Problem zu bearbeiten.

### **Hausübungen, Empfehlungen & Werkzeuge zur Eigenanwendung**

- Ernährung war immer wieder Thema während unserer Termine. Im Speziellen lege ich ihr gekochte Malzeiten ans Herz, auch zum Frühstück. Grundsätzlich weiß die Klientin was ihr gut tut und was nicht.
- Ich rate ihr den Kaffee komplett wegzulassen, nichts Scharfes zu essen und zusätzlich Magnesium – Öl anzuwenden.
- Außerdem zeige ich ihr Ni 6 und Blase 62 zur Selbstakupressur genauso wie das Stock gehen.
- Weiters erzähle ich ihr vom Hiba-Bad für Anwendungen bei ihren Blasenentzündungen.

### **Resümee & Ergebnisse und Erfolge**

#### **Akzeptanz & Realitätsbezug**

- Die Teilnehmerin meint, dass sie sich selber nun besser „zuschauen“ kann.
- Selbstakzeptanz und Selbstliebe waren große Themen der letzten Wochen. Dabei ging es auch um das Thema Älter werden. Sie erkennt dabei mehr und mehr an, dass „Widerstand zwecklos ist“.
- Sie beobachtet sich nun oft wie einen guten Freund und kann sich schneller aus verschiedenen Themen „wieder rausholen“.

- Sie versucht jetzt mit der Welle mit zu schwimmen, als gegen sie an zu schwimmen.

#### **Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung**

- Die Teilnehmerin versucht eine Pause dabei zu machen. Im Moment ist es ihr nicht möglich für ihre Zukunft Pläne zu schmieden, da so viele verschiedene akute Themen überhand haben.
- Sie möchte sich den Raum geben und sich später damit auseinandersetzen.

#### **Weiteres**

- Die Teilnehmerin erzählt, dass sie weniger Probleme mit ihrer Mensis hat.
- Sie findet, dass sie sich schneller erholt.
- Nach den Sitzungen hat sie meist gut geschlafen.
- Ihre Reizdarm-Beschwerden haben sich zwischendurch kurzfristig gebessert.
- Sie wurde in den letzten Wochen trotz Kälte und Stress nicht krank.

#### **Resilienztests**

Bei der Auswertung des persönlichen Resilienztests nach Amann hat sich beim Faktor Akzeptanz & Realitätsbezug eine Steigerung um 1 Punkte ergeben. Die anderen Faktoren blieben gleich.

Bei der allgemeinen Resilienzmessung nach Lepert zeigt sich eine Steigerung von 65 auf 73 Punkte.

#### **Abschlussgespräch & Feedback**

- Auf die Frage wie gesund und vital sie sich körperlich fühlt entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (5) auf (5-6) im Abschlussgespräch.
- Auf die Frage wie gesund und vital sie sich psychisch & emotional fühlt, blieb die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (6-7-8) gleich im Abschlussgespräch.

Insgesamt gibt Frau G eine gute Rückmeldung zur Arbeit an Resilienz mit Hara-Shiatsu. Sie findet allerdings, dass es nur 1 Bestandteil von mehreren sein kann. Vor allem die Selbstfürsorge und Selbstregulation wird durch die Shiatsu Sitzungen gestärkt, denn man nimmt sich auf jeden Fall Zeit für sich. Die Impulse, die an den Körper gegeben werden, sind sehr wohltuend und hilfreich, genauso wie die Tipps und Ernährungsempfehlungen für den Alltag. Dies ist im Sinne der Selbstverantwortung, die auch für die Resilienz extrem wichtig ist, essentiell. Sie schätzt das Wirkungspotential von Shiatsu auf die Resilienzstärkung sehr gut ein. Sie betont dabei



aber auch, dass es natürlich auf die Häufigkeit und Regelmäßigkeit der Shiatsu-Sitzungen ankommt.

Sie sagt auch: „Der Shiatsu Praktiker ist ein aktiver Impulsgeber für eine resiliente Lebensgestaltung durch das Gespräch, die Ernährungs- und Hausapotheke-Tipps sowie durch die Berührung.“

### 11.1.8. TEILNEHMERIN 8 – FRAU H

Frau H ist Mitte dreißig, in Beziehung, keine Kinder. Sie ist selbstständig als Beraterin im psycho-sozialen Bereich und macht laufend weitere Ausbildungen wie auch zur Resilienztrainerin. Frau H ist von der Statur her eher zart.

#### **Geschichte & aktuelle Themen**

Frau H erzählt schon beim ersten Gespräch recht offen darüber, dass sie in ihrer Jugend unter Anorexie litt. Viele ungelöste Themen wurden von den Eltern auf sie übertragen. Sie lernte schon früh Verantwortung zu übernehmen. Sie hat sich mit Körperwahrnehmungsübungen, Atemübungen, Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen auseinandergesetzt und hat es geschafft, die jahrelange Erkrankung zu überwinden.

Durch ihre Sensibilisierung auf Grund ihrer Erfahrungen zeigte sich, dass sie bereits einen reflektierten Umgang mit Herausforderungen und somit bereits eine große Ressource zur Verfügung hat. Die lange Körperarbeit ließ sie auch erkennen wann ihre Grenzen erreicht sind und dass sie ab und zu eine Auszeit benötigt.

Aktuell sind ihre somatischen Reaktionen in Stress Situationen Magen Schmerzen, Bauch Krämpfe, Übelkeit und Schulterverspannung.

Derzeit schätzt sie ihre psychisch-emotionale Gesundheit als 9,5/10 ein. Ihrer physischen Verfassung gibt sie die Note 7/10.

#### **Resilienzfaktoren**

Im Resilienzfragebogen nach Leppert RS-13 erreicht Frau H eine „hohe Resilienz“ ohne Punkten die mittelmäßig oder schwächer wären (insgesamt 81 Punkte). Im Fragebogen nach Amann zeigt sich bei den Faktoren Selbstregulation/Selbstfürsorge und Akzeptanz/Realitätsbezug das meiste Entwicklungspotential.

Im nachfolgenden Gespräch zu den aus ihrer Sicht verbesserungswürdigen Resilienzfaktoren nennt Frau H Selbstregulation/Selbstfürsorge und Akzeptanz/Realitätsbezug als die ihr am wichtigsten erschein-

enden Faktoren an denen sie arbeiten möchte. Sie erzählt, dass sie mehr auf sich achten möchte und die ihre Grenzen rechtzeitig erkennen und beachten will. In Hinblick auf Akzeptanz ist sie in der Lage die Situationen zu akzeptieren, schafft es aber oft nicht das Hinterfragen sein zu lassen. Sie wünscht sich mehr Gelassenheit und Gleichgültigkeit in dieser Hinsicht.

#### **Körperanalyse**

Zu allererst fällt mir auf, dass Frau H ein starkes Hohlkreuz hat. In der Hara Diagnose sind eine extrem leere Niere (Kjo) und sehr schwache Blase zu erkennen. Auffällig waren weiters Magen- und Milzmeridian.

#### **Zungenbild**

Die Zunge ist eher rötlich, etwas rissig, mit einem leicht weißlichen Belag und einer leicht bläulichen Unterseite.

#### **Ziele**

- *Mich und meine Bedürfnisse in den Vordergrund stellen.*
- *Meine Grenzen beachten und nicht den extra Schritt darüber hinausgehen.*
- *Dinge leichter anzunehmen und Altes leichter loslassen können.*

#### **Strategie**

1) Nachdem mir als erstes die extreme Anspannung im Hohlkreuz und das tiefe Kjo in der Niere als auch die angespannten Nieren und Blasen Meridiane aufgefallen sind, möchte ich ihr als Einstieg ein Gefühl der Sicherheit und des Ankommens durch Behandlung des Wassers ermöglichen. Weiters ist meinem Erachten nach die Wasser Energie zu stärken, da dort der Ursprung der Traumen und schweren Erkrankungen liegt. Die viele Unsicherheiten, die in der Kindheit vorhanden waren, liegen vermutlich einer Wasser Schwäche zu Grunde.

2) Als zweiten Schritt möchte ich die erste Familie stärken. Ihr Ziel Grenzen nicht zu überschreiten möchte ich durch Stärkung der Dickdarm Energie erreichen. Altes leichter loszulassen und Neues anzunehmen ohne darüber viel grübeln zu müssen, kann ich durch Kräftigung der Magen/Milz und Lunge/Dickdarm Energie erzielen. Eine Milz und Dickdarm Stärkung hilft sich zu schützen, zu nähren und abzugrenzen.

3) Als weiteren Schritt möchte ich sie durch eine Holzbehandlung weiter in ihren Aktivitäten unter-



stützen und den freien Qi Fluss unterstützen, so dass sie ihre Ziele und Visionen zufriedenstellend erreichen kann. Außerdem möchte ich sie dahingehend unterstützen, dass sie weiterhin in ihre Kraft kommt und ihr wahres „Ich“ leben kann trotz schwierigen Voraussetzungen, die sie in ihrer Kindheit erlebt hat.

### **Verlauf**

Frau H ist äußerst motiviert und beobachtet bei jedem Mal etwaige Veränderungen.

Nach dem ersten Mal erzählt sie mir, dass sie nach der ersten Behandlung so eine Art „Muskelkater“ hatte, obwohl sie keine sonstigen sportlichen Tätigkeiten in diesem Zeitraum gemacht hat. Nach der zweiten Behandlung erzählt sie mir, dass es schwierig ist für sie sich abzugrenzen und gute Dinge wie eine Shiatsu Behandlung annehmen kann. Bisher war sie meistens selbst aktiv in der Helfer Rolle. Bei der dritten Behandlung spürt sie sich „energievoll in ihrer Mitte“ und merkt, dass ihr die Shiatsu Behandlungen sehr gut tun, da sie sich gezielt Zeit für sich nimmt und in absolute Entspannung kommen kann. Seit der ersten Behandlung merkt sie auch, dass ihre Energie Reserve nach einer Shiatsu Behandlung länger ausreicht als bisher. Nach der vierten Sitzung erzählt sie, dass sie sich sehr kräftig fühlt und sich geistig und körperlich klar und stark für die universitären Herausforderungen empfindet.

Aufgrund meiner Schwangerschaft musste ich eine Pause einlegen und konnte nur insgesamt 7 Behandlungen mit ihr durchführen, wobei die ausstehenden Sitzungen noch nachgeholt werden.

In zwischenzeitlichen Telefonaten erzählt mir Frau H, wie gut ihr die regelmäßigen Shiatsu Termine getan haben. Aufgrund der gezwungenen Pause hat sie dann auch den Unterschied gemerkt, wie sehr ihr diese fix eingeplante und regelmäßige Entspannungszeit gefehlt hat.

### **Hausübungen, Empfehlungen & Werkzeuge zur Eigenanwendung**

- *2-3x/Woche (Yoga) Übungen machen um bei sich zu bleiben und Grenzen zu wahren*
- *Täglich den Körper bewusst wahrnehmen und Zeit für die Bedürfnisse nehmen*
- *Ev. Ampuko Selbstmassage vor dem Schlafengehen um den Kontakt mit dem Selbst zu wahren und die Eigenliebe zu stärken*
- *Stock gehen vor dem Schlafengehen*
- *Akkupunkturpunkte täglich 2 Minuten pro Punkt*

*beidseitig selber drücken: Ni1, Di4, Mi6*

- *Zucker möglichst reduzieren*

### **Resümee, Ergebnisse & Erfolge**

Frau H berichtet, dass sich ihr Schlaf während der Shiatsu Sitzung gebessert hat. Sie konnte nach den Behandlungen immer sehr gut einschlafen. Weiters erzählt sie auch, dass ihr die Regelmäßigkeit der Behandlungen sehr gut getan haben. So konnte sie sich auf diese Weise wöchentliche eine fix eingeplante Entspannungszeit gönnen, die sie sich sonst nicht eingerichtet hätte. Einen Fixpunkt zu haben, der ihr erlaubt nur Zeit für sich zu haben, hat der Selbstfürsorge deutlich zugesagt.

Es war aber auch interessant zu beobachten, dass in der Zeit, in der sie keine Sitzungen bekommen hat, sich ihr gefühlter Zustand leicht verschlechtert hat (siehe unten).

### **Selbstregulation & Selbstfürsorge**

- *Sie genießt die wöchentlichen Fixpunkte, genießt die Shiatusitzungen und nur Zeit für sich zu haben*
- *Der Schlaf verbessert sich*

### **Resilienztests**

Nach einer mehrwöchigen Pause habe ich die bisherigen Ergebnisse abgefragt. Laut Rückmeldungen von Frau H während der Behandlungen vermute ich, dass es zu einem anderen Ergebnis gekommen wäre, wenn die 10 Behandlungen regelmäßig bis zum Abschluss stattgefunden hätten. Während der Behandlungen hat mir Frau H regelmäßig positive Ergebnisse rückgemeldet.

Die Auswertungen des persönlichen Resilienztests nach Resilienzfaktoren von Amann ergeben eine Minderung bei Selbstregulation & Fürsorge um einen Punkt als auch bei Akzeptanz/Realitätsbezug um ebenfalls jeweils einen Punkt von mittel auf weniger gut.

Bei der allgemeinen Resilienzmessung nach Lepert zeigt sich eine geringe Änderung der Punktzahl von 81 auf 80.

### **Abschlussgespräch & Feedback**

- *Auf die Frage wie gesund und vital sie sich körperlich fühlt blieb die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch gleich bei (7) auf (7) im Abschlussgespräch.*
- *Auf die Frage wie gesund und vital sie sich psychisch-emotional fühlt, entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch*

(9,5) auf (8,5) im Abschlussgespräch.

Frau H ist dennoch der Meinung, dass Shiatsu für den Resilienzfaktor Selbstfürsorge ein wesentlicher Bestandteil ist, da man hier gezielt Zeit für sich nehmen kann.

### 11.1.9. TEILNEHMERIN 9 – FRAU I

Frau I ist Mitte vierzig, geschieden, in einer neuen Partnerschaft, hat zwei fast erwachsene Söhne, ist Trainerin, Psychologin und Coach.

Sie hat ein offenes und freundliches Gemüt, ist sehr warmherzig und interessiert. Frau I ist ein sehr sportlicher Typ. Sie geht gern spazieren und macht regelmäßig Übungen und hält ihre Ruhephasen, wenn sie das Bedürfnis danach verspürt.

#### **Geschichte & aktuelle Themen**

Frau I erzählt mir, dass sie seit 11 Jahren alleinerziehende Mutter ist und dass dies in der Gesamtsituation oft sehr anstrengend und stressig war und immer noch ist. Bereits als Kind hat sie viel Verantwortung übernommen. Sie leidet an Neurodermitis, was eine erhebliche Einschränkung für sie ist.

Derzeit schätzt sie ihre psychisch-emotionale Gesundheit in einer Skala von 10 möglichen Bestpunkten als 8-9/10 ein. Ihrer physischen Verfassung gibt sie die Note 8/10, da sie vor dem ersten Treffen erkältet war. Momentan gibt es keine anderen aktuellen Themen, außer, dass sie viel Stress hat und Entspannung und Zeit für sich benötigt. Loslassen fällt ihr schwer und Stress macht sich in Verspannungen an der Schulter bemerkbar.

#### **Resilienzfaktoren**

Im Resilienzfragebogen nach Leppert RS-13 erreicht Frau I eine „hohe Resilienz“ mit nur wenigen mittelmäßigen Punkten. (insgesamt 78 Punkte).

Im Fragebogen nach Amann zeigt sich bei den Faktoren Selbstregulation/Selbstfürsorge und Beziehungen/Netzwerke und Improvisationsvermögen/Lernbereitschaft das meiste Entwicklungspotential.

Im nachfolgenden Gespräch zu den aus ihrer Sicht verbesserungswürdigen Resilienzfaktoren nennt Frau I Selbstregulation/Selbstfürsorge und Beziehungen/Netzwerke und als die ihr am wichtigsten erscheinenden Faktoren.

Sie erzählt, dass sie gerne in der Lage wäre, sich mehr entspannen zu können und sie das Loslassen üben möchte.

#### **Körperanalyse**

Zu allererst fällt mir auf, dass Frau I eine extrem starke Körperanspannung hat. Der ganze Körper fühlt sich an wie ein gespanntes Drahtseil. In der Hara Zone sind Lunge und Dickdarm im Jitsu. In der Nieren Diagnose Zone zeigt sich ein starkes Jitsu und die in der Blasen Zone ein tiefes Kjo. Weiters ist der Herz Konstriktor sehr gespannt.

Der Blasen- und Nierenmeridian an den Beinen ist angespannt, wobei es sich hier nur um eine Oberflächen Spannung handelt. Nach ein paar Berührungen kommt ein tiefes Kjo in den Meridianen zum Vorschein. Am Rücken ist das Nieren Yang unter starker Spannung und das Nieren Yin fühlt sich recht leer an. Die Milz Energie ist zeigt ein starkes Kjo und die Magen Spannung ist deutlich spürbar.

#### **Zungenbild**

Die Zunge wird schnell rausgestreckt und zeigt sich aber sehr ruhig also ohne zittern. Sie ist blass und hat einen leichten Belag, hat keine Zahnabdrücke.

#### **Ziele**

- *Entspannen und Loslassen üben, Kontrolle abgeben*
- *Meine Grenzen beachten und Hilfe annehmen wenn nötig*

*„Ich muss nicht immer stark sein“*

#### **Strategie**

1) Als erstes ist mir die extreme Anspannung im ganzen Körper und das starke Jitsu in der Niere als auch die angespannten Nieren und Blasen Meridiane aufgefallen, daher möchte ich ihr als Einstieg ein Gefühl der Sicherheit und des Ankommens durch Behandlung des Wassers ermöglichen. Weiters möchte ich es ihr ermöglichen, ihren starken Kopf zu entspannen und mehr Energie auf die Erdung lenken.

2) Nachdem ich beim ersten Schritt für Entspannung gesorgt habe, kann ich Frau I nun dahingehend unterstützen, dass sie ihre Kontrolle abgibt in dem ich Lunge und Dickdarm entspanne. Loslassen und Kontrolle abgeben sowie für Abgrenzung zu sorgen ist der nächste Schritt.

3) Als dritten Schritt möchte ich die Eigenliebe durch Stärkung der Milz Energie und Sedierung der Magenspannung unterstützen.

#### **Verlauf**

Frau I kann sich sehr gut entspannen und genießt es

die Kontrolle abgeben zu können. Sie sagt von sich aus, dass ihr die Wasser-Behandlungen sehr gut tun und sie dadurch ihren Kopf richtig ausschalten kann. Weiters erzählt sie, dass sie beginnt nun mehr anzunehmen. Sie war immer gewohnt alles alleine schaffen zu müssen und merkt, dass sie das Thema Hilfe annehmen ausbauen möchte. Nach den einzelnen Sitzungen ist ein deutlicher Unterschied im Hara bemerkbar.

Aufgrund meiner Schwangerschaft und einer 6-wöchigen Kur von Frau I musste ich eine Pause einlegen. Die ausstehenden Behandlungs-Termine werden nachgeholt.

### **Hausübungen, Empfehlungen & Werkzeuge zur Eigenanwendung:**

Frau I ist generell schon sehr diszipliniert und macht ihre Übungen regelmäßig, hat auch einen genauen Ernährungsplan auf Grund ihrer Neurodermitis an dem sie sich im Großen und Ganzen recht gut hält. Weitere Vorschläge aus Shiatsu Sicht sind:

- *Ampuko Selbstmassage vor dem Schlafengehen um den Kontakt mit dem Selbst zu wahren und die Eigenliebe zu stärken*
- *Stock gehen vor dem Schlafengehen*
- *Akkupunkturpunkte täglich 2 Minuten pro Punkt beidseitig selber drücken: Ni1+3, Di4+11, Ma16+36, Mi4+6*
- *Affirmation: „Ich darf mir Hilfe holen, wenn ich sie brauche.“ Loslassen und Kontrolle abgeben übe ich jeden Tag mit einer Kleinigkeit, die ich mir selbst aussuche.*

### **Resümee, Ergebnisse & Erfolge:**

Frau I hat früher schon regelmäßig Shiatsu erhalten und ist sich der positiven Wirkung bewusst und genießt die Zeit der Behandlungen, da sie sich dadurch auch in ihrer Selbstfürsorge kräftigt.

### **Selbstregulation & Selbstfürsorge**

- *Sie genießt die Zeit für sich, genießt die Shiatsusitzungen.*

### **Beziehungen & Netzwerke**

- *Es fällt ihr leichter Familie und Freunde um Unterstützung zu fragen.*

### **Resilienztests**

Die Auswertungen des persönlichen Resilienztests nach Resilienzfaktoren von Amann ergeben eine Steigerung bei Selbstregulation & Fürsorge um einen Punkt und eine Steigerung bei Beziehungen &

Netzwerke, sowie Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung und Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft um ebenfalls einen Punkt von gut auf sehr gut.

Nur bei Akzeptanz & Realitätsbezug gab es eine Verringerung von sehr gut auf gut, somit eine Minderung von einem Punkt.

Bei der allgemeinen Resilienzmessung nach Lepert zeigt sich eine Änderung nach unten von 78 auf 76. So wie einige andere Teilnehmer\_innen führt Frau I diese Veränderungen auf ein tieferes und noch bewussteres Wahrnehmen und eine kritischeres Hinterfragen zurück.

### **Abschlussgespräch & Feedback**

- *Auf die Frage wie gesund und vital sie sich körperlich fühlt entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (8) auf (9) im Abschlussgespräch.*
- *Auf die Frage wie gesund und vital sie sich psychisch & emotional fühlt, entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (8) auf (9) im Abschlussgespräch.*

Frau I ist der Meinung, dass Shiatsu zur Stärkung von Resilienz sehr sinnvoll ist. Sie ist der Ansicht, dass Selbstfürsorge bei Resilienz ein wesentlicher Faktor ist. Shiatsu fördert die Selbstfürsorge, da man sich gezielt eine Auszeit nehmen und entspannen kann.

Bei der Frage, ob es Änderungen durch die Shiatsusitzungen gab, meinte Frau I, dass die Termine durch ihre Kur etwas zerrissen war, sie sich aber trotzdem jedes Mal auf die Behandlungen gefreut hat und dass es sehr wohl einen Nachhaltigkeitseffekt gab, und dass sie danach immer entspannter und ruhig nach Hause ging. Es hat ihr auch gut getan, dass sie einfach die Kontrolle abgeben konnte und einfach nur entspannen konnte.

Frau I kann Shiatsu für die Arbeit an der Stärkung der Resilienz empfehlen.

## **11.1.10. TEILNEHMER 10 – HERR J**

Herr J ist Anfang vierzig, hat einen Sohn, lebt jedoch getrennt, macht gerade eine Ausbildung zum Resilienztrainer. Herr J ist schlank, groß gewachsen und sehr offen und interessiert. Seine Schultern machen den Anschein, dass sie viel zu tragen haben.

### **Geschichte & aktuelle Themen**

Herr J hatte keine einfache Kindheit, mit einigen Verlusten und Trennungen.

Als er beschlossen hat, sich mehr um sich selbst zu

kümmern und seine Bedürfnisse wahrzunehmen und diese zu verfolgen, bemerkte er, dass er seine Abhängigkeiten von der Familie reduzieren konnte.

Schwierige Zeiten hat er beschlossen als Herausforderung und nicht als Krisen zu betrachten. In Situationen, in denen Resilienz gefragt ist, hat er gelernt eine lockere Einstellung zu behalten und die Dinge mit etwas Abstand zu betrachten sowie das Beste aus einer Situation zu machen und keine hohen Erwartungen zu haben.

Herausforderungen auf körperlicher Ebene spürt er normalerweise im Rücken und Schultern Bereich. Die Themen Selbstfürsorge, Beziehungen und Zukunftsgestaltung sind sehr präsent.

Derzeit schätzt er seine psychisch-emotionale Gesundheit in einer Skala von 10 möglichen Bestpunkten als 8/10 ein. Seiner physischen Verfassung gibt er die Note 8/10.

### **Resilienzfaktoren**

Im Resilienzfragebogen nach Leppert RS-13 erreicht Herr J eine „moderate bis hohe Resilienz“ mit insgesamt 71 Punkten.

Im Fragebogen nach Amann zeigt sich bei den Faktoren Selbstregulation/Selbstfürsorge und Lösungsorientierung/Kreativität das meiste Entwicklungspotential.

Im nachfolgenden Gespräch zu den aus seiner Sicht verbesserungswürdigen Resilienzfaktoren nennt Herr J Selbstregulation/Selbstfürsorge, Beziehungen/Netzwerke und Zukunftsgestaltung/Visionsentwicklung als die ihm am wichtigsten erscheinenden Faktoren an denen er arbeiten möchte. Er erzählt, dass er mehr auf sich achten möchte und weniger die anderen in den Vordergrund stellen möchte.

### **Körperanalyse**

Schon bei der Begrüßung ist mir aufgefallen, dass seine Schultern nach vorne hängen und er dadurch leicht gedrückt wirkt. Bei Lunge 1 spüre ich ein tiefes Kjo. In der Hara Diagnose Zone ist Lunge und Milz in Kjo und Dickdarm, Magen, Niere und Blase in Jitsu.

### **Zungenbild**

Die Zunge zeigt einen leicht gelben Belag, ist leicht zittrig und hat Zahnabdrücke.

### **Ziele**

- *Mich und meine Bedürfnisse in den Vordergrund stellen*

- *Alten Ballast loswerden*
- *Mein Leben ohne schlechtem Gewissen leben*

### **Strategie**

1) Als ersten Behandlungsschritt möchte ich ihm das Gefühl des Vertrauens und Ankommens ermöglichen und wähle als Einstieg eine Wasserbehandlung. Ich habe den Eindruck, dass einige Traumen die Wasserenergie geschwächt haben. Somit möchte ich zusätzlich die Nieren und Blasenenergie stärken.

2) Als zweiten Schritt arbeite ich viel an Lunge und Dickdarm und verbringe viel Zeit bei Lunge 1 (mit Ellbogen) so dass sich dort wieder mehr Energie und Kraft sammeln kann. Der Nacken wird bei der Gelegenheit gleich mitbehandelt. Ich möchte hiermit wieder die PO Energie aktivieren, da ich den Eindruck habe, dass bei Herrn J das „Ja zum Leben“ etwas verloren gegangen ist.

3) Wie ich mir bereits gedacht habe, ist Ampuku bei Herrn J nicht anwendbar, da hier viele ungelöste Themen drinnen stecken, die nur bei passender Gelegenheit und zu (seiner) richtigen Zeit ohne externe Anregungen in Angriff genommen werden sollten. Daher entscheide ich mich, dass ich die Spannung aus Milz und Magen versuchen möchte zu lösen und ihn dahingehend unterstütze, dass er nicht nur durch Lunge 1 mehr Aufrichtung spüren kann, sondern auch seine eigene Wertigkeit und seine Liebe zu sich selbst wahrnehmen kann.

### **Verlauf**

Es war wirklich erstaunlich zu beobachten, was sich bei Herrn J während der Behandlungen verändert hat. Jedes Mal, nachdem die Behandlungen abgeschlossen waren, hat er gemeint, dass er sich nun ein paar Zentimeter größer fühlt. Durch die gefühlte Aufrichtung wurde sein Selbstwertgewinn deutlich gesteigert. Am Ende der Behandlungen erzählt er mir, dass er sich nun erfolgreich getrennt hat, dass er und seine Ex-Frau eine passende Regelung für sein Kind gefunden haben, dass das bisherige gemeinsame Haus bereits verkauft wurde und dass er eine Wohnung in Wien gefunden hat. Weiters hat er nun beschlossen eine Ausbildung in Sozialpädagogik zu starten.

Herr J hat es geschafft das Beste aus einer sehr schwierigen Situation zu holen und ist dabei gestärkt hervorgegangen. Er macht nun vermehrt das, was er möchte ohne „schlechtem Gewissen der Welt gegenüber“.



## Hausübungen, Empfehlungen & Werkzeuge zur Eigenanwendung

- Täglich den Körper bewusst wahrnehmen und Zeit für die Bedürfnisse nehmen
- Beim Essen nicht Fernsehen
- Akkupunkturpunkte täglich 2 Min. pro Punkt beidseitig selber drücken: Lu1+9, Ni1, Mi3

## Resümee, Ergebnisse & Erfolge

Herr J konnte die drei Resilienzfaktoren, denen er ursprünglich das meiste Entwicklungspotenzial zugesprochen hat deutlich steigern. Hier ein Auszug daraus:

### Selbstregulation & Selbstfürsorge

- Er nimmt sich gerne Zeit für die Shiatsu Behandlungen. Er genießt sie und spürt wie wichtig es ist, dass man Zeit für die eigene Körper/Geist/Seele Hygiene benötigt.

### Beziehungen & Netzwerke

- Sein bisheriges Beziehungssystem, was ihn viel Kraft gekostet hat, konnte er erfolgreich auflösen und kann sich nun vermehrt um seine eigenen Bedürfnisse kümmern. Sein Freundschaftsnetzwerk war ihm immer schon wichtig. Nun kann er mehr Zeit für Freunde und seine Bandkollegen widmen.

### Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung

- Ein Neustart wie Herr J ihn in kürzester Zeit erlebt hat, bringt somit auch neue Gestaltungsmöglichkeiten für die Zukunft. Diesbezüglich hat er nun eine klare Vorstellung wie er dieses Thema angehen möchte. Zum einen bewirbt er sich bei ein paar Schulen wo er studieren kann und zum anderen hat er beschlossen die Resilienztrainer Ausbildung die er begonnen hat nun zu beenden.

### Resilienztests

Die Auswertungen des persönlichen Resilienztests nach Resilienzfaktoren von Amann ergeben eine Steigerung um jeweils einen Punkt bei Optimismus/Selbsteinschätzung, Lösungsorientierung/Kreativität, Selbstregulation/Selbstfürsorge, von gut auf sehr gut.

Bei der allgemeinen Resilienzmessung nach Lepert zeigt sich ebenso eine deutliche Steigerung von 71 auf 83 Punkte von einer moderaten bis hin zu einer hohen Resilienz.

### Abschlussgespräch & Feedback

- Auf die Frage wie gesund und vital er sich

körperlich fühlt stagnierte die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch (8) auf (8) im Abschlussgespräch.

- Auf die Frage wie gesund und vital er sich psychisch & emotional fühlt, entwickelte sich die Antwort bei einer Skala von 1-10 vom Erstgespräch jeweils von (8) auf (9) im Abschlussgespräch.

Herr J übt nun einen bewussteren Umgang mit sich und seiner Umgebung. Er sieht nicht mehr Fern beim Essen, tut vermehrt das worauf er Lust und Laune hat und achtet mehr auf Dinge die ihm gut tun.

## 11.2. ARBEITSBOGEN

Name: Alter: Familienstand:

Familie / Kinder:

Beruf / Aufgabe: Freizeit:

ENTWICKLUNGSPOTENTIALE laut Fragebögen & Gespräch nach dem RESILIENZZIRKEL

Nach Ella Gabriele Amann

Quelle: <http://resilienzforum.com>

ZIELE, WÜNSCHE, BESCHWERDEN laut Gespräch

HARA SHIATSU Analyse-Tools

KÖRPER: MERIDIANE & PUNKTE:

HARA: ZUNGE:

SONSTIGES:

ZUSAMMENFÜHRUNG der Resilienzfaktoren, des Gesprächs und der Analyse-Tools

in der Logik der 5 Elemente, Meridiane, Achsen und Familien.

ARBEITSTITEL

ZIELE

STRATEGIE

1. Schwerpunkt 2. Schwerpunkt 3. Schwerpunkt

HAUSÜBUNGEN / VEREINBARUNGEN

Individuelle WERKZEUGE zur selbstständigen EIGENNUTZUNG

SONSTIGES

SITZUNGEN



1. Sitzung (Datum: )

Aktuelles:

Veränderungen / Besonderes

Etc.

### 11.3. FRAGEBOGEN NACH RESILIENZFAKTOREN

Bitte vergeben Sie folgende Wertungen: -2 (nein, trifft gar nicht zu), -1 (trifft nur selten zu),

0 (manchmal ja, manchmal nein, kommt darauf an), +1 (trifft manchmal / eher zu), + 2 (trifft fast immer zu)

PERSÖNLICHE RESILIENZ nach den Resilienzfaktoren von Amann -2 -1 0 +1 +2

Optimismus/Selbsteinschätzung

Ich sehe das Glas eher halb voll als halb leer und bin optimistisch, dass die Krise wieder vorbeigeht

Ich weiß, was ich kann und traue mir zu, mit der Situation gut zurecht zu kommen.

Akzeptanz/Realitätsbezug

Ich akzeptiere meine Leistungsgrenzen und mache mir realistische Zielvorgaben.

Ich akzeptiere, dass Krisen zum Leben dazu gehören und mich mein Problem derzeit sehr herausfordert.

Lösungsorientierung/Kreativität

Ich erkenne die Probleme und traue mich diese auch offen anzusprechen.

Ich traue mir und anderen zu, Lösungen für die anstehenden Probleme zu finden.

Selbstregulation/Selbstfürsorge

Ich Sorge gut für mich und nehme mir meine Regenerations- und Auszeiten.

Ich weiß, was ich zur Entspannung brauche, um mit dem Stress und den Ängsten besser umgehen zu können.

Selbstverantwortung/Selbstwirksamkeit

Ich warte nicht ab, bis andere eine Entscheidung für mich treffen, sondern übernehme Selbstverantwortung

Auch wenn der nächste Schritt, den ich gehen kann, nur sehr klein ist, ist er besser, als nichts zu tun und passiv zu bleiben.

Beziehungen/Netzwerke

Ich muss nicht alles alleine schaffen. Wenn ich überfordert bin und nicht mehr weiter weiß, dann hole ich mir in der Situation Hilfe und Unterstützung.

Ich weiß, dass ich durch mein Verhalten auch das der anderen beteiligten Personen mitpräge.

Zukunftsgestaltung/Visionenentwicklung

Ich kann mir vorstellen, wie sich mein Leben verändern wird, wenn ich dieses Problem gemeistert habe.

Ich habe eine Idee, inwieweit der Konflikt, den ich gerade habe, sich gegen meine Wertvorstellungen richtet.

Improvisationsvermögen/Lernbereitschaft

Ich erlaube mir, mit der Situation zu experimentieren, Fehler und neue Lernerfahrungen zu machen.

Ich kann das Veränderungsangebot erkennen, welches mit meinem Konflikt verbunden ist.

GESAMTSUMME

(Quelle: Ella Gabriele Amann, Resilienz Taschen Guide, 2. Auflage, S. 114-117)

### 11.4. FRAGEBOGEN ZUR RESILIENZ RS-13 LEPPERT

### 11.5. ERSTGESPRÄCHSFRAGEN

- o Fragen wie im üblichen Shiatsu-Analysegespräch (Alter, Familie, Beruf, Freizeit, ...)*
- o Was hast du zum Thema Resilienz bereits für Vorwissen, Ausbildungen & Erfahrungen?*
- o Was waren schwierigen Situationen in deinem Leben?*
- o Wie haben sich die Situationen / die Stressoren auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden ausgewirkt?*
- o Wie hast du sie gemeistert / überwunden / gelöst und wie und in welchem Zeitraum hat sich deine Gesundheit / dein Wohlbefinden danach verändert oder nicht?*
- o Welche Methoden, Werkzeuge, Techniken, Sitzungen etc. haben dir besonders geholfen und was hältst du aus deinem Wissen und deiner Erfahrung für effektiv?*
- o Was hat sich sonst auf Grund der Situationen in deinem Leben, an deiner Wahrnehmung, deinen Gedanken, deiner Handlungsweise etc. verändert?*

- o Gibt es aktuell eine schwierige Situation oder ein großes Ziel für dich?
- o Was stresst konkret und was wird hier bedroht und wie stark? (welches Ziel?)
- o Wie schätzt du deine Gestaltungsmöglichkeit, dein damit Umgehenkönnen ein?
- o Wie gesund und vital fühlst du dich aktuell körperlich?
- o Wie gesund und wohl fühlst du dich aktuell psychisch und emotional?
- o Bei welchen Resilienzfaktoren siehst du für dich am meisten Entwicklungspotential?
- o Kannst du hierfür eine aktuelle Situation nennen und was du dir konkret wünschst?

## 11.6. ABSCHLUSSGESPRÄCHSFRAGEN

- o Wie gesund und vital fühlst du dich aktuell körperlich?
- o Wie gesund und wohl fühlst du dich aktuell psychisch und emotional?
- o Wie siehst du die Veränderung bei dem Resilienzfaktor „XYZ“?
- o Was konkret hat sich hier verändert? Was machst du anders? Was erlebst du anders?
- o Welche „Übungen/Tipps“ konnten umgesetzt werden bzw. was wurde hier als wirkungsvoll erlebt?
- o Was kann Shiatsu aus deiner Erfahrung zur Resilienzsteigerung beitragen?





*„Where the  
magic happens!“*



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**h**ara  
Shiatsu

Mariahilfer Straße 115  
1060 Wien

☎ +43 1 595 48 48

✉ office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

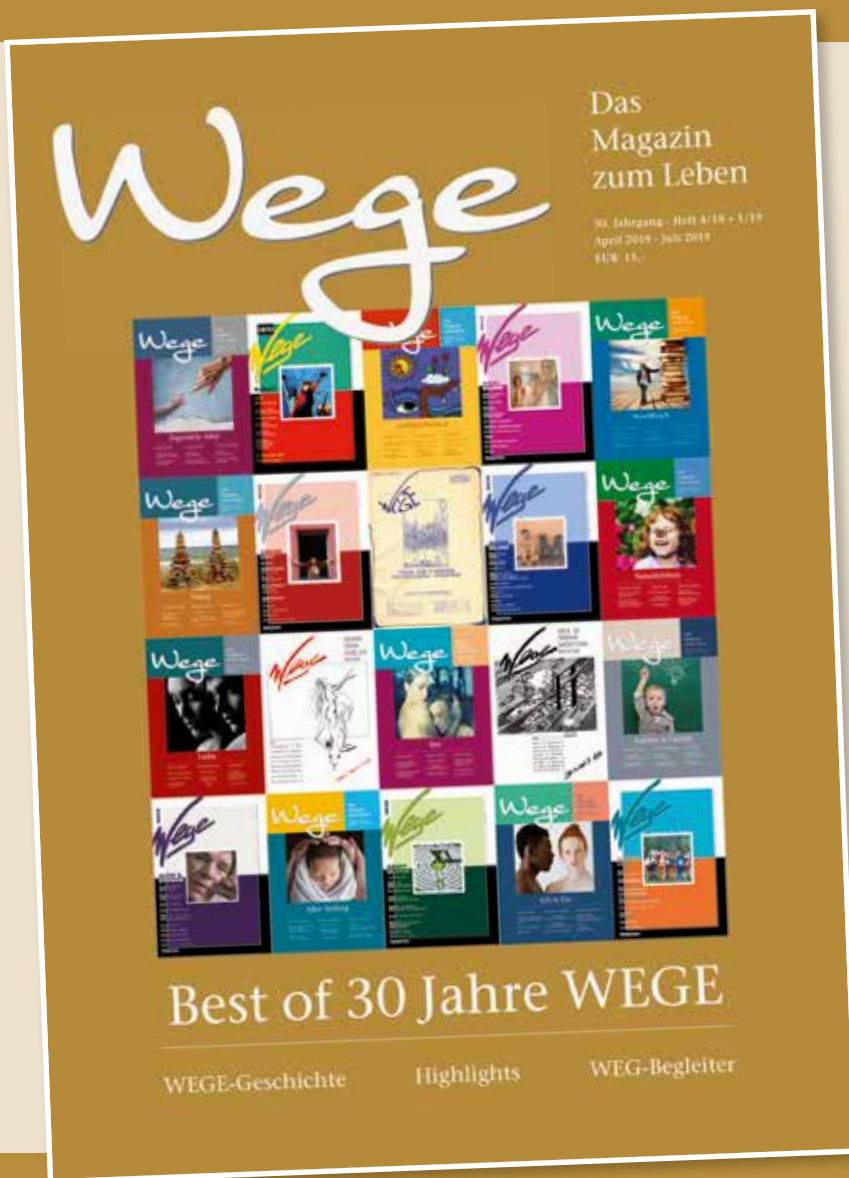
[www.hara-shiatsu.com](http://www.hara-shiatsu.com)



# Jubiläumsausgabe 30 Jahre WEGE

100 Seiten WEGE-Geschichte,  
Highlights, WEG-Begleiter...

Österreichs größte, unabhängige Zeitschrift für • Lebensart • Gesundheit • Beziehungen



Bestellungen & Infos auf [www.wege.at/bestellen](http://www.wege.at/bestellen)

per mail: [redaktion@wege.at](mailto:redaktion@wege.at) oder Tel. +43 (0)7676 / 7017