

## Workshop „PEP meets Triadisches Prinzip – reloaded“

Die Big Five der Lösungsblockaden sind ein zentraler Aspekt in der Arbeit mit PEP. In der Triade von Bauch, Herz und Kopf – BHK-Triade wird sichtbar, welches Zentrum von einem oder mehreren der Big Five betroffen ist. Innerpsychische Konflikte werden so deutlich sichtbar.

Mit dem Triadischen Prinzip wird auf drei Kernbedürfnisse fokussiert:

- Autonomie – Bauch
- Beziehung – Herz
- Sicherheit – Kopf

In jedem der drei Zentren wird die Aufmerksamkeit gezielt auf das jeweilige embodimentale Erleben gelenkt. So werden Bauch, Herz und Kopf als eigenständige Kompetenzräume erfahrbar. Die differenzierte Wahrnehmung der drei Perspektiven ermöglicht eine innere Unterschiedsbildung, so entsteht ein Dialog zwischen Bauch, Herz und Kopf. Dabei wird erkennbar, welche der Big Five gerade wirksam sind.

- Selbstvorwürfe werden in dem Zentrum mittels PEP bearbeitet, in dem sie sichtbar werden.
- Vorwürfe innerhalb der Triade werden wie Fremdvorwürfe behandelt, da ein Zentrum einem anderen etwas vorwirft, was es selbst nicht erfüllen kann.
- Die eigene Version dient als Intervention zur Unterschiedsbildung von Fremd und Eigen.
- Das »Schrumpfen« wird mittels Echtzeitaltertraining bearbeitet und es wird auf das Ausweialter fokussiert.

Die drei Kernbedürfnisse, die gleichzeitig embodimentale Ressourcen sind, bieten den Bezugsrahmen innerhalb der BHK-Triade für die Prozessbegleitung.

### Inhalt des Seminars

- Die drei embodimentalen Zentren und die dazugehörigen Kernbedürfnisse.
- Die Big Five der Lösungsblockaden innerhalb der Triade.
- Eigene Version etablieren (Loyalitäten – Infektionen)
- Echtzeitaltertraining
- Kernbedürfnisorientierte »Kurbelsätze«

### Personenbeschreibung:

Gabriela von Witzleben ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet in eigener Praxis sowohl psychotherapeutisch als auch im Coachingbereich. Mit dem Triadischen Prinzip hat sie ein Verfahren entwickelt, welches u.a. Ego-State-Therapie Elemente beinhaltet und auf hypnosystemischer Kommunikation basiert. Die embodimentale Aktivierung von Anteilen mittels der Fokussierung der Aufmerksamkeit auf Bauch, Herz und Kopf ist ein zentraler Aspekt ihrer Arbeit. An Ihrem Institut (I.T.S) in Konstanz/Bodensee leitet sie zahlreiche Fortbildungen u.a. zum Triadischen Prinzip.

### Buchempfehlungen:

- Das Triadische Prinzip
- Bauch, Herz, Kopf - mehr Lösungskompetenz mit dem triadischen Prinzip
- Selbstwirksamkeit entfalten