



Haben Sie manchmal auch das Gefühl, dass Beziehungen kompliziert sind?

Das soziale Panorama befasst sich mit der Klärung von der Beziehung zu sich selbst und zu anderen. Das Soziale Panorama nach Lucas Derks gibt Ihre erlebte soziale Realität in einem 360° Blickwinkel wieder.

Dabei erkennen Sie was Sie als Störung oder Behinderung erleben und was in Ihrer Erinnerung einen repräsentativen Platz hat. Im Coaching geben Sie Ihren Erinnerungen und Potentialen einen neuen guten Platz.

Was ist das soziale Panorama?

Die Art und Weise, wie Sie sich und andere Menschen wahrnehmen, spielt eine Rolle für die innere Abspeicherung von Erinnerungen und Beziehungen (innere Repräsentation). Diese innere Landkarte benutzen Sie zur Gestaltung von Ihren Beziehungen im Alltag. Im Coaching wird die innere Repräsentation nach aussen gebracht, dadurch wird sie bewusst und veränderbar.

Diese vorerst unbewusste Repräsentation wirkt in die Gestaltung Ihrer Beziehungen, in Ihr Handeln und Verhalten ein. So kann es passieren, dass eine schwierige Beziehung, z. B. mit Nähe und Distanzproblemen oder eine Person mit der Sie ein einschneidendes Erlebnis in der Vergangenheit hatten, einen prominenten Platz in Ihrer Repräsentation erhält. Dies wirkt sich in Ihrem Verhalten aus. Sie können sich nicht lösen oder denken unentwegt an die Person und die Situation. Dieser Zustand blockiert und zieht innere wie auch äussere Konflikte nach sich.

Mit dem sozialen Panorama geben Sie Ihren Beziehungen den richtigen Platz im Leben. Dabei ist wichtig zu wissen, dass nicht die Person, mit der Sie verbunden sind, sich verändert, sondern Ihre Erinnerung an die Person neu gespeichert wird.

Möchten Sie behindernden Beziehungen lösen? Loyalitäten aufdecken und verändern? Möchten Sie ein gesundes Beziehungsnetz aufbauen?

Gerne begleite ich Sie durch diesen Prozess.

Neuroplastizität

Die Wissenschaft ist sich uneinig wie gross die Speicherkapazität in unserem Gehirn ist. Das Fassungsvermögen entspricht jedoch ganzen Bibliotheken.

Damit dieses Erinnerungsvermögen ein Leben lang anhält ist es wichtig, das Gehirn zu trainieren, ihm immer wieder neue Möglichkeiten zum Lernen zu geben. Das erhöht die Elastizität im Gehirn.

Mit Neuroplastizität wird die Elastizität unseres Gehirns beschrieben. Das Gehirn verliert an Neuroplastizität, wenn wir in den gleichen Denk- Gefühls und Verhaltens- und Beziehungsmustern bleiben. Eine Nervenzelle verbindet sich ca. mit 10`000 anderen Nervenzellen. Zwischen den Zellen sind die Synapsen, diese leiten den Reiz (Information) an die Rezeptoren weiter. Viele Rezeptoren bedeuten eine hohe Neuroplastizität.

Das sagen Kunden:

„Das Soziale Panorama half mir, meine Beziehungen neu zu ordnen und innerlichen Frieden herzustellen“.

Vreni M.

„Ich konnte mein Selbstvertrauen steigern durch die Arbeit mit dem sozialen Panorama.“ *Ruth K.*