

Gestalt-Netzwerk Südwest e.V.

Gabriela von Witzleben:

Bauch-Herz-Kopf-

Die embodimentale Aktivierung von Ego-States mit dem triadischen Prinzip

In Zuge der Kombination der Teile-Arbeit mit Aufstellungsansätzen hat sich die Prozessarbeit mit den drei Zentren Bauch, Herz und Kopf (BHK) als ein strukturiertes, komplexitätsreduzierendes Format bewährt. Dieses als triadisches Prinzip bezeichnete Vorgehen stellt ein innovatives Aufstellungsformat dar, das drei Kernbedürfnisse fokussiert:

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

Die Aufstellung erfolgt durch den Einsatz von Bodenankern, wodurch die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung gezielt in das jeweils zu aktivierende Zentrum gelenkt werden. Dies ermöglicht es den Beteiligten, Bauch, Herz und Kopf als unterschiedliche, körperbasierte Kompetenzzentren zu erleben. Die Personalisierung jedes Zentrums, gepaart mit der direkten Ansprache als Ego-State, fördert einen fortlaufenden zirkulären Perspektivenwechsel. Diese Grundaufstellung kann erweitert werden mit weiteren Bodenankern für jüngere Anteile, Blockaden, Symptome, transgenerationale Kontexte, etc..

Das triadische Prinzip findet Anwendung in den Bereichen Beratung, Coaching und Psychotherapie. Bei der Bearbeitung von Traumata kann diese Methode eine klare Struktur bieten, da oft nicht alle Zentren gleich stark von den Folgen betroffen sind. Die BHK-Triade schafft somit einen Bezugsrahmen für die Prozessbegleitung und unterstützt eine kontextbezogene, differenzierte Herangehensweise.

Inhalt des Workshops

- Die drei embodimentalen Zentren Bauch, Herz, Kopf und die dazugehörigen Kernbedürfnisse.
- Die Bedeutung der drei Kernbedürfnisse in der Beratung.
- Das Anliegen als Fokus in der BHK-Triade.
- Echtzeitaltertraining als Stabilisierung.
- Die eigene Version etablieren.
- Die Unterschiedsbildung zwischen transgenerationalen und biographischen Traumata.

Gabriela v. Witzleben ist Heilpraktikerin für PT, Leiterin von I.T.S Institut für triadische Systemik und Buchautorin:
Bauch, Herz und Kopf - mehr Lösungskompetenz mit dem triadischen Prinzip und Das triadische Prinzip

Termin:	Freitag/Samstag, 20./21.02.2026
Freitag:	19:30 Uhr geselliges Beisammensein, 20:00 Uhr Vortrag
Samstag:	9.00 - 18:00 Uhr Workshop
Ort:	Ort wird noch bekannt gegeben
Kursgebühr:	€ 120,- Mitglieder und € 180,- Gäste

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop „Bauch-Herz-Kopf....“ an. Ich verpflichte mich zur Teilnahme an der o.g. Fortbildung. Bis 4 Wochen nach Erhalt der Ausschreibung werden Mitglieder bevorzugt! Danach erfolgt die Teilnahme in der Reihenfolge der Anmeldung. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich, danach sind die Fortbildungskosten zu zahlen, falls es nicht gelingt, den Platz wieder zu besetzen.

Anmeldung an: info@gestalt-netzwerk.de

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Mail: _____

(Ort)

(Datum)

(Unterschrift)

Bitte um Überweisung des Betrages auf Konto Nr.:

Sparkasse Heidelberg. IBAN: DE62 67250020 0009099530 BIC: SOLADES 1 HD