



DIE METHODE

Die MimoSonanz® ist eine Methode unbewusste Anteile einer seelischen oder körperlichen Problematik sichtbar zu machen. Dies geschieht durch Bewegung, pantomimische Mittel und gestischen Ausdruck. Sowohl die Entstehung als auch die Lösung jeder problematischen Situation sind im Körper-Energie-System eines jeden Menschen gespeichert und haben einen körperlichen Ausdruck, in den man sich durch die MimoSonanz ‚einlebt‘, um ihn körpersprachlich wiederzugeben.

Das eigene Thema auf diese Art dargestellt zu bekommen, kann schon an sich als sehr eindrucksvoll und heilend erlebt werden. Danach kann man selbst in diesen Körperausdruck einsteigen, um dadurch den Hintergrund der momentanen Lebenssituation und einen möglichen Lösungsansatz auf eine ganz neue Art zu erleben. Tiefe, unbewusste Gefühle steigen auf und können bearbeitet werden.

Die MimoSonanz® Methode ist bei jeder Art von Lebensthematik von einzelnen Menschen, aber auch von Organisationen unmittelbar hilfreich.

DER LEHRGANG

Ausgehend von der Erkenntnis, dass unser Körper Informationsquelle und Ausdrucksmedium gleichzeitig sein kann, ist die von Walter Samuel Bartussek entwickelte MimoSonanz® Methode ein Weg, das im Unbewussten Verborgene für sich selbst und für andere sichtbar und erlebbar zu machen. Somit stellt dieser Lehrgang auch einen wunderbaren, heilenden Selbstentfaltungs-Prozess dar und hilft, die eigene körperliche Sensibilität und Ausdrucksfähigkeit zu steigern.

Die Bereitschaft an sich zu arbeiten und durch diesen Prozess hindurch zu gehen wird vorausgesetzt. Ebenso ist die eigenverantwortliche, selbständige Arbeit in Peer-Groups zwischen den Modulen verpflichtend.

Mit der MimoSonanz® Methode steht allen, die in der Persönlichkeitsarbeit oder in beratenden und heilenden Berufen tätig sind, ein ungewöhnliches, aber äußerst eindrückliches Instrument zur Verfügung, den Bewusstwerdungsprozess jedes Einzelnen tiefgreifend zu unterstützen.

DIE INHALTE

Modul 1

Grundlagen des Körperausdrucks und die MimoSonanz® in der Praxis

- ↳ Erleben der MimoSonanz® zu verschiedenen Themen mit Erläuterung der Vorgangsweise
- ↳ Die der MimoSonanz® zu Grunde liegenden Prinzipien
- ↳ Selbstwahrnehmung in Ruhe und Bewegung
- ↳ Körpersprache: mein Körper spricht zu mir, mein Körper spricht zu andern
- ↳ Expressivität des Körperausdrucks

Modul 2

Das Wahrnehmen von Energien als Grundvoraussetzung für die MimoSonanz® und das Resonanzphänomen

- ↳ Sich körperlich vorbereiten
- ↳ Sich physisch klären
- ↳ Sich mental einstellen
- ↳ Sich leer machen und verbinden
- ↳ Meine Aufrichtung, meine Mitte
- ↳ Ausdrucksübungen für Mimik, Gestik und Haltung

Modul 3

Das Spektrum der Beobachtungskriterien für nonverbale Botschaften und deren Deutungsmöglichkeiten

- ↳ Physische und energetische Signale
- ↳ Der 3-Stufen-Prozess
- ↳ Feedback und Ich-Botschaften
- ↳ Pantomimische Ausdrucksmittel zur Verdeutlichung der Körperwahrnehmung

Modul 4

Das Körperwissen, Empathie, Analyse, Intuition und deren Bedeutung in der Körperwahrnehmung

- ↳ Der eigene Werde-Gang
- ↳ Gelebte und ungelebte Aspekte deiner Persönlichkeit
- ↳ Die Drei-Gliederung im Körperaufbau und die Zuordnungen von links und rechts

Modul 5

Themen und der Einsatz der MimoSonanz® in verschiedenen Seins-Ebenen

- ↳ Horizontale Erweiterung, der Rollenwechsel in der MimoSonanz®-Darstellung
- ↳ Vertikale Erweiterung, die MimoSonanz® als Vergrößerungsglas
- ↳ Die zeitliche Ausweitung, die MimoSonanz® für Rückblicke und Vorschau

Modul 6

Technik und Praxis, Vertiefung und Verfeinerung der MimoSonanz®-Arbeit

- ↳ Dein Potenzial im Spiegel der MimoSonanz®
- ↳ Energien und Informationen in Worten, Objekten und Plätzen
- ↳ Ist- und Soll-Darstellungen und der ‚nächste Schritt‘
- ↳ Die stabile innere Haltung, kontinuierliches Sich-reinigen und Sich-schützen

Modul 7

Die MimoSonanz® Methode als Coaching-Werkzeug

- ↳ Die Anwendungsmöglichkeiten der MimoSonanz® für persönliche und berufliche Themen
- ↳ Die MimoSonanz® als Hilfe beim Konflikt-Management
- ↳ Die „Kombi-Arbeit“: MimoSonanz® in Verbindung mit Aufstellungsarbeit (mit Hemma Moshhammer: www.lebensberaterin-hemma.at)
- ↳ Die Einsatzmöglichkeiten im eigenen Beruf