

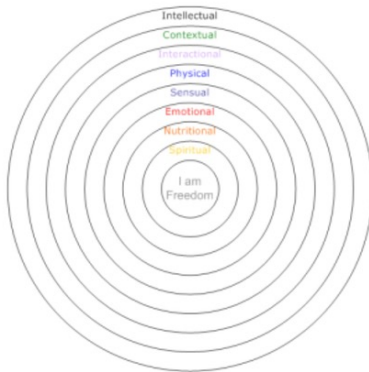
Handout: Die Seele zum Leuchten bringen

Workshop mit Dipl. Psych. Anett Renner

Konzept: SACHT Systemische Achtsamkeit nach Anett Renner (2013)

- Grundlagen: systemische, hypnosystemische, humanistische, neurobiologische, körper- und traumatherapeutische Ansätze, gesundheitspsychologische Forschung und Praxis, Polyvagalthorie, Energetische Psychologie, Rituale Naturvölker
- Skulpturarbeit im Workshop: Weiterentwicklung: Gesundheits-/Ressourcenrad nach Virginia Satir

Virginia Satir- Das Ressourcenrad



ACHT SACHT- Kräfte (Leuchtkräfte der Seele) anhand von systemischer Skulpturarbeit inkl. somatischen Markern demonstriert und mit Klient*in sowie Gruppe erlebbar gemacht (Bewegung, Musik, Poesie, Tanz, Sinne, Atem,...)

1- Sicherer Ort/ Wohlfühlort



2- Verbundenheit/ Beziehungen

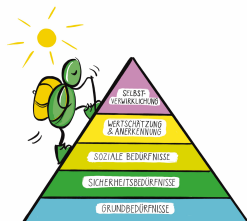


3- Verstand

4- Körper

5- Sinne

6- Bedürfnisse (....., Verbundenheit, Autonomie, Liebe, Muse, Sinn, Kreativität,...) nach Manfred Max Neef



7- Gefühle

erkennen, ressourcenorientiert verstehen/ beschreiben und gestalten mit der SACHT RessourcenACHT nach Renner (2013)

Unterscheidung: **destruktiven** von **konstruktiven** Phänomenen und Prozessen (Stress, Aggression, Emotion,...)



Hin zur Konstruktivität, Selbstverantwortung/ Selbstwirksamkeit, Gesundheit, achtsamen Kontextgestaltung



8- Spiritualität

Systemisch achtsam:



Gesundes, achtsames, gewaltfreies Leben / gesunde Arbeit mit SACHT/ Systemischen Ressourcen-Management SRM®

Ressourcen sind innere und äußere Quellen des Menschen und betreffen z. B. Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken, die bewusst und oft auch unbewusst sind. Auf der **organisationalen Ebene** sind Ressourcen z.B. Strukturen, Energie, Kultur, Geld oder auch Handlungs- und Entscheidungsspielräume.

Nutzen:

- Erkennen, Verstehen, ressourcenorientiert beschreiben und Gestalten
- Heraus aus Ohnmacht hin zur Handlungsfähigkeit
- Konzept mit Modell und Tools für konstruktives Stress- und Emotionsmanagement auf individueller und sozialer Ebene

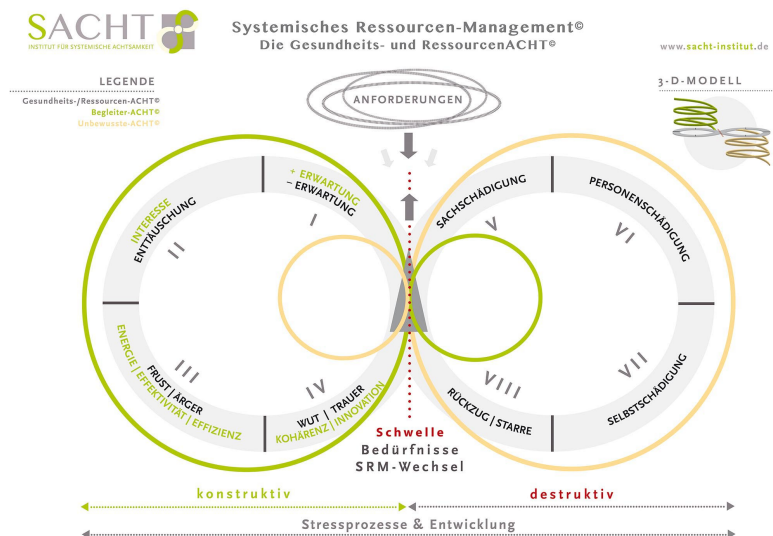
Das Systemische Ressourcen-Management® (auch Konzept der **Systemischen Achtsamkeit SACHT®**) ist ein umsetzungsleitender Ansatz

- zum Erkennen, Verstehen, Beschreiben und Gestalten von **konstruktiven** und (Bewältigen von) **destruktiven** psychischen Prozessen im Kontext von Leben, Lernen und Arbeit
- zur Nutzung von menschlichen Ressourcen und Entfaltung von Potenzialen
- zur Stress-, Emotions- und Selbstregulation mit achtsamer Grundhaltung
- dient der Förderung von individueller und organisationaler Gesundheit, Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeiten, Innovationen, Motivation und Synergien

- ist ein Selbst- und Fremdmanagementkonzept für konstruktive Potenzialentwicklung, für konstruktive Gesundheitsförderung und Gewaltprävention



- ist leicht und vielfältig anwendbar
- hat Analyse-/ Diagnostik- und Orientierungsfunktion und ist handlungsleitend
- reduziert Komplexität
- arbeitet mit psychischen und physischen Ressourcen (Fähigkeiten, Gefühlen, Körper, Erfahrungen)
- ist ein Angebot zur Förderung von Orientierung, Plausibilität und Stimmigkeit von Erkenntnis- und Interventionsprozessen im Bereich der individuellen und organisationalen Stress-, Konflikt- und Gewaltprävention



SACHT® Tool- Stresskompass und Ressourcenwecker

- ein wissenschaftlich basierter (Online-) Gesundheitsfragebogen
- basierend auf dem Konzept der Systemischen Achtsamkeit/ Systemischen Ressourcen-Managements®

SACHT- Prinzipien (Auszug) für achtsame gesundheitsförderliche, gewaltfreie Kommunikation:

- ZDF (Was, wann, wo , wie, wer bringt Antwort her), weniger Warum (macht oft stumm!)
- ARD (in eine Andere Richtung Denken)
- SAT 4 (Salutogenese, Kohärenzgefühl)
- RTL 2 (Ressourcen, Resilienz, Talente, Tatkraft, Lust und Liebe fördern)
- Würdigung
- Danke Fehler
- Das Schöne hat Vorrang
- Lust statt Last
- Keiner geht verloren.

- Jedes Verhalten/ Symptom hat einen „guten“ Grund.
- ...

Vom Defizit zur Ressource/ Potenzial:

Warum?	Was, wann, wo, wie, wer,..?
Vergangenheit	Hier und Jetzt Was soll sein?
Einzel/ SymptomträgerIn	Systemische Sicht inkl. Kontext
Egozentrismus	Perspektivwechsel, Empathie
Fokus auf Defizit, Fehler	Gelungenes/ Ressourcen/ Würdigung
Angst	Vertrauen
Ressourcennutzung	Potenzialentfaltung, achtsame Kontext-Gestaltung
Spaltung/Gewalt/ Zerstörung	Miteinander, Umweltbeachtung, Frieden

Video- und Songplaylist:

Bedürfnisse in der ACHT
https://youtu.be/_zuMxX8U6nM
 Positiver Stresskreislauf; Innovationskreislauf
<https://youtu.be/k1K1qdG8j2k>
 Enttäuschungskreislauf
https://youtu.be/YO_XVkhcX0o
 Destruktiver Kreislauf
<https://youtu.be/v9H8I2w9Lkw>
 SACHT-Prinzip: W-Fragen; ZDF; ARD
<https://youtu.be/dEtaGppGv58>

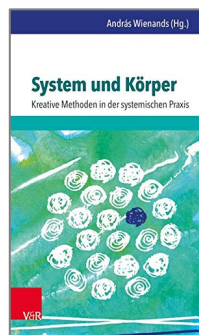
Systemisches Denken und Handeln:
<https://www.youtube.com/watch?v=HnrFKGWShLE&t=171s>

Bewegung/ Körperarbeit für Online Settings:

z.B. Tanzen mit dem Leiter des Stuttgarter Dance Company <https://youtu.be/lr-zlaWieM0>

Atemübung mit Anett für den stressigen Alltag: <https://www.youtube.com/watch?v=rclAVHnhlAQ&t=23s>

Atemarbeit mit Anett in Krisenzeiten: <https://www.youtube.com/watch?v=mT8LTILMu4w&t=6s>



Weiterlesen, Bücher/ Publikationen/ Kurse: www.sacht-institut.de

2. Auflage: bunte Schmuck-Ausgabe: 28,80 Euro (im Buchhandel oder über SACHT), Paperback S/W: 24 Euro ab Sept/ Oktober 2023

(zeitweiser kostenloser) **Onlinekongress:** Bye bye Burnout- Stark durch Krisen mit zwei Videos zu SACHT von Anett Renner
<https://www.digistore24.com/content/423408/36713/sacht8/CAMPAIGNKEY>



Vielen Dank für das Vertrauen und Mitmachen.
 Bleiben Sie gesund und ressourcenvoll.
 Herzliche Grüße
 Anett Renner **www.sacht-institut.de**
 SACHT Ambulanz: www.dieschoepferei.de