

## EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG FÜR PI AUSBILDUNGSTEILNEHMER

Durch die Aufnahme als TeilnehmerIn in unserer Ausbildung beginnt für Dich ein intensives Ausbildungsprogramm, mit dem Du - Dein Einverständnis und Deine Disziplin vorausgesetzt - den Weg zum/r professionell Praktizierenden beginnen kannst.

### 1) Vorbereitung zum Training

Als Vorbereitung für die (gegenwärtige) Ausbildung sollte sich jede/r TeilnehmerIn auf diejenigen der folgenden Bereiche konzentrieren, in denen er oder sie am meisten aufzuholen hat.

**KRAFT** Tiefe Körperarbeit erfordert Kraft und Ausdauer des gesamten Körpers. Bereite Deinen Körper vor Beginn der Ausbildung durch geeigneten Sport und Fitness-Trainings vor. Ein kleines Fitness-Programm wäre ein 25-40-minütiges Training drei mal wöchentlich in Aktivitäten, die den ganzen Körper trainieren wie Laufen, Tanzen, Schwimmen. Fitness-Übungen sollten nicht durchgeführt werden, um Muskeln übermäßig zu entwickeln oder ein Ungleichgewicht zwischen Muskelgruppen durch exzessives Gerätetraining zu bewirken. Allerdings ist eine zusätzliche Kräftigung der Finger, der Handgelenke, der Unterarme und des Rückens notwendig. Mittlere Gewichtübungen, Fingerübungen in Ton oder mit Plastikbällen sind nur einige Beispiele zur Vorbereitung. Leichte Massage zu geben ist ausgezeichnet, aber nur ein fester Druck wird deine Hände für tiefe Bindegewebsarbeit bedeutend kräftigen.

**BALANCE- und BEWEGUNGSBEWUSSTSEIN** Kontrolle und Fluss unserer Arbeit hängen von dem aus unserem gesamten Körper kommenden Energiefluss, ausbalanciert in unserem Becken, ab. Tai Chi, Yoga, Akrobatik oder Tanzen können Dir helfen, dieses Zentrum zu finden. Die Alexander- oder Feldenkrais-Methode können helfen, den ganzen Körper um dieses Zentrum herum einzusetzen.

**BERÜHRUNGSBEWUSSTSEIN** Jede Person, mit der Du arbeitest, erfordert eine individuelle Arbeitsweise hinsichtlich Druck, Berührung und zeitlichem Vorgehen. Versuche so oft wie möglich, sensiblen Kontakt mit vielen unterschiedlichen Personen herzustellen. Berühre sie mit variierenden Griffen und Druckstärken und beobachte die Stufen der Weichheit in den inneren und äußeren Lagen des Bindegewebes. Beobachte, welche Bereiche des Körpers angespannter, kraftlos oder reaktionslos sind. Wende alle Massagetechniken an, die du beherrschst - aber versuche keine tiefe Bindegewebsarbeit anzuwenden, bevor du mit der Ausbildung begonnen hast.

**ATEM** Zusammen mit der Bindegewebs-Manipulation werden wir auf- und entladende Atmung anwenden. Jegliche Art von Yoga, Reich'scher Arbeit, Bioenergetik wird hilfreich sein, um diese zu unterstützen. Beobachte die Atemmuster der verschiedenen Körpertypen.

**GEFÜHLE** Während wir mit dem Körper arbeiten, können verdrängte Gefühle bzw. Emotionen bewusst wahrgenommen werden und dadurch können sich neue Gefühle und Einstellungen entfalten. Als zugelassene/r TeilnehmerIn wirst Du bereits Erfahrungen in Körperarbeit gewonnen haben, aber es ist wichtig, dass Du so oft wie möglich emotionale Prozessarbeit erfährst und Du gleichzeitig die während der Arbeit an die Oberfläche aufkommenden Gefühle genau betrachtest. Posturale Integration, Energetische Integration, Lomi Arbeit, Reich'sche Arbeit, Bioenergetik und körperorientierte Gestaltarbeit sind alle wertvoll. Hilfreich können ebenfalls Polarity, Shiatsu und Rolfing sein, wenn dem emotionalen Prozess Aufmerksamkeit eingeräumt wird.

Einen Monat vor Beginn der Ausbildung solltest Du keine tiefe Bindegewebsarbeit mehr erhalten, ohne mit Deinem Trainer Rücksprache genommen zu haben. Nach diesem Zeitpunkt sollte emotionale Arbeit eher integrierend sein, weniger darauf ausgerichtet, tiefliegende Blockaden zu befreien. Du und Dein Körper benötigen eine Zeit der Ruhe, um zu Beginn einer intensiven Ausbildung frisch und empfänglich zu sein.

**ANATOMIE** Während der Ausbildung wird die traditionelle Terminologie der Anatomie zur Lokalisierung und Beschreibung von Körperstrukturen verwendet. Auch um Diskussionen folgen zu können, ist es notwendig, dieses Grundlagenvokabular zu erlernen. Die Arbeit an sich ist intuitiv und wenn wir in das Bindegewebe eindringen, werden wir nicht versuchen, die anatomische Struktur zu analysieren. Wir halten unsere anatomischen Erläuterungen, Erklärungen und Analysen unterstützend im Hintergrund, damit die eigentliche Arbeit einen Rahmen erhält, in der unsere Intuition effektiv arbeiten kann. TeilnehmerInnen, die intuitiv arbeiten, werden diese verbalen Vorgaben für überflüssig erachten, andere mögen mehr eine anatomische Orientierung benötigen, bevor sie ihre Selbstsicherheit entwickeln.

**LITERATURLISTE** Die Literaturliste ist nicht erschöpfend, noch wird von Dir erwartet, mit sämtlichen Werken vertraut zu sein. Sie kann verstanden werden als eine Angabe von Referenzen, die in der Ausbildung erwähnt werden und sowohl als Vorbereitung wie auch der weiteren Vertiefung dienen.

## **2) Persönliches Einverständnis**

Die Ausbildung ist gleichzeitig ein gruppendynamischer Prozess. Es ist notwendig, dass wir kontinuierlich miteinander zusammen arbeiten und kooperieren. Zusätzlich zu den Vereinbarungen, die die Gruppe als ein Ganzes eingeht, bist Du als TeilnehmerIn mit den folgenden Punkten einverstanden:

**FINANZEN** Deine Vorauszahlung wird als Einwilligung für Deine Teilnahme an einer Ausbildung verstanden. Du solltest mit Deinem Trainer Anzahlung, Zahlungsweise und Sondervereinbarungen geklärt haben.

**ANWESENHEIT** Regelmäßige Anwesenheit während der Ausbildungsstunden ist Voraussetzung zur Erlangung eines Diploms. Die Abwesenheit eines Teilnehmers würde die Gruppe daran hindern, jede Phase des Gruppenprozesses beenden zu können. Es liegt in der Verantwortung jedes einzelnen Teilnehmers, dafür zu sorgen, dass versäumte Ausbildungsstunden in Absprache mit dem Trainer nachgeholt

werden können. Anderweitig erlangte Lernstunden können als solche anerkannt werden. Wie Anwesenheit ist auch Pünktlichkeit wichtig für den Gruppenprozess.

**AUSTAUSCH** Die Ausbildung ist ein praxisorientierter gruppenspezifischer Lernprozess. Wir lernen gemeinsam, indem wir miteinander zusammenarbeiten. Von jedem Teilnehmer wird erwartet, dass er/sie sich voll einbringt und dies nicht nur durch die Bereitschaft, andere an sich praktizieren zu lassen, sondern auch dadurch, an anderen zu praktizieren. Diejenigen Teilnehmer, die zusammen praktizieren möchten, finden dazu die Möglichkeit. Darüber hinaus wird erwartet, die bestehenden Einschränkungen hinsichtlich der Anzahl der Teilnehmer, deren Größe und Gewicht, Zeit und Raum zu berücksichtigen. Es könnte auch vorkommen, dass von Dir erwartet wird, zu praktizieren, obwohl Du lieber ausruhen möchtest.

Nachdem im Verlauf des Ausbildungsprozesses unser Körper viele Sitzungen tiefer Körperarbeit erhalten hat, können Frustration, Angst und Verwirrung auftreten. Während jeder Sitzung wird Zeit eingeräumt, um solche Probleme aufzuarbeiten. Falls notwendig, wird zusätzliche Zeit bereitgestellt.

**TRAINER.** Jede Ausbildungsgruppe hat unterschiedliche Bedürfnisse. Es ist besser, Deine Erwartungen an den/die TrainerIn kontinuierlich einzubringen, als damit bis zum Ende der Ausbildung zu warten. Manchmal können diese Erwartungen nicht innerhalb der Ausbildungsstruktur erfüllt werden, aber Begrenzungen werden zur Kenntnis genommen. Im Verlauf der Ausbildung werden die Trainer von sich aus weniger Unterstützung anbieten und eher darauf warten, dass die Teilnehmer mit deren Bitte um Unterstützung auf sie zukommen. Dies ist eine Möglichkeit für Dich, aus einer Abhängigkeit herauszuwachsen, um Dir eine Chance zu geben, die eigene Intuition, den eigenen Stil zu entwickeln. Sei verantwortlich für die Erfüllung Deiner eigenen Bedürfnisse.

### 3) Professionelles

Du begibst Dich hiermit in eine Gruppe von angehenden Professionellen mit dem Ziel, die eigenen Fähigkeiten und Wahrnehmungen zu entwickeln, um später andere Menschen begleiten zu können. Die Qualität unserer Gruppe kannst Du verbessern, indem du vermeidest, hinter dem Rücken Kritik an der Ausbildung oder an einzelnen GruppenteilnehmerInnen auszuüben; oder andere Methoden von Körperarbeit zu diskreditieren; oder mit Selbstrechtfertigung über unangemessene Kritik seitens Vertreter anderer Ansätze zu reagieren. Stattdessen solltest Du Dir der eigenen Stärken und Schwächen bewusst werden. Indem wir uns unsere Gefühle direkt mitteilen und austauschen, können wir uns kontinuierlich verbessern und auf veränderte Bedürfnisse reagieren.

Je mehr du Dir selbst vertraust und je mehr Du dem Wert Deiner Arbeit traust, umso mehr wirst Du positive Energie anziehen, einschließlich zahlender Klienten. Du wirst denen weniger Aufmerksamkeit schenken, die vor den möglichen tief wirkenden Veränderungen durch Körperarbeit Angst haben oder denen, die davon überzeugt sind, dass professionelle Effektivität das Ergebnis vermeintlicher "elitärer" Einschätzungen ist. Du kannst stolz darauf sein, ein professionell Praktizierender zu werden und uns allen, Praktizierenden und Trainern hilfreich sein, dies bei jeder Gelegenheit zu präsentieren.

Hier folgen einige der professionellen Qualitäten, die wir miteinander teilen und als Ziel verfolgen:

**SELBSTVERANTWORTUNG UND SELBSTEINSCHÄTZUNG** Wir stellen Dir Informationen, Beispiele und den Schatz unserer langjährigen Berufserfahrung zur Verfügung. Nur Du kannst die Initiative ergreifen, um mit Gefühlen von Unzulänglichkeit, die möglicherweise aufkommen, umzugehen. Dir werden häufig Beispiele gegeben wie zu arbeiten ist, aber letztendlich gibt es keinen Königsweg. Du wirst über alte Lernmuster hinausgeleitet werden, in denen Du zuerst Einzelheiten lernst, um mit dem Gesamten umgehen zu können. Häufig wirst du Dich in einer Situation befinden, mit der komplexen Gesamtheit einer Person arbeiten zu müssen, unabhängig davon wie unsicher Du selbst gerade sein magst. In so einem Augenblick kann Deine Bereitschaft, in der Gruppe und im Prozess zu bleiben und Dich selbst zu beobachten die wohl hilfreichste Einstellung sein.

**EINZIGARTIGKEIT** Unsere Arbeit ist weder die Kopie einer anderen Richtung von Körperarbeit noch ist sie eine eklektische Zusammenstellung verschiedener Techniken. Es gibt einige andere Richtungen von Körperarbeit, die die Bedeutung von der Manipulation von Bindegewebe in den Vordergrund stellen oder aber die Befreiung des Atems oder auch mit beiden arbeiten, dem Körper und dem Geist. In der Posturalen Integration sehen wir menschliche Veränderung in all diesen Aspekten unserer Energie **gleichzeitig** stattfinden. Im Grunde genommen können wir das Bindegewebe nicht verändern, so lange wir nicht gleichzeitig mit dem Auf- und Entladen des Atems arbeiten; so lange Erinnerungen, Gedanken, und Gefühle nicht auf irgendeine Art und Weise ausgedrückt werden können - nicht, solange die Gesamtpersönlichkeit, die wir als Praktizierende begleiten, auf vielen Ebenen Veränderung zulässt.

Versuche nicht, unsere Methode durch den Vergleich mit anderen zu beschreiben, sondern spreche über Deine eigene Erfahrung und von dem was Du direkt gefühlt und gesehen hast.

**OFFENHEIT** Unsere Ausbildung spricht besonders solche TeilnehmerInnen an, die bereit sind, praxisorientiert zu lernen und wirkungsvolle Methoden innovativ anzuwenden, - auch wenn diese nicht erklärt werden können. TeilnehmerInnen unserer Ausbildungen mögen über einen akademischen Hintergrund oder gewisse berufliche Vorerfahrung verfügen - oder auch nicht. Wichtig ist die Bereitschaft, sich mit anderen TeilnehmerInnen einzulassen und die eigene Kraft und Intuition anzuwenden. Wenn Du den Menschen, mit denen Du arbeitest, offen begegnest, sie zu einer Rückmeldung ermutigst und ihnen Deine Gefühle mitteilst - auch die Deiner Unvollkommenheit - werden die Ergebnisse für sich selbst sprechen.

**WACHSTUM** Die Ausbildung ist prozessorientiert. Du wirst im Verlauf einer ausgedehnten Ausbildung nicht nur neue Fähigkeiten erlernen und diese auch praktizieren, sondern Du wirst selbst auch viele Einzelsitzungen in tiefer Körperarbeit erhalten. Du wirst die Gelegenheit haben, Dich mit Deinen alten Blockaden zu konfrontieren und 'unerledigte Geschäfte' aufzuarbeiten, um Dich so für neue Lebensenergie und -qualität in Dir selbst und bei anderen öffnen zu können.

**VERTRAUEN** Im Rahmen der Ausbildung wirst Du mit anderen TeilnehmerInnen tiefliegende Gefühle und Erfahrungen austauschen. Als Schutz für Dich und die anderen solltest Du Informationen oder Gefühle anderer Menschen nur für Dich selbst behalten. Du bist aufgefordert, die Klärung und den Austausch von Gefühlen

lieber öffentlich vor der gesamten Gruppe vorzunehmen anstatt in Privatgesprächen außerhalb des Gruppenraums.

**VERHALTENSKODEX** Als TeilnehmerIn wird von Dir erwartet, dass Du den von ICPIT, der Internationalen Vereinigung der Trainer in PsychoCorporal (Bodymind) Integration vorgegebenen Bestimmungen des Verhaltenskodex folgst (siehe ICPIT Informationen oben oder vom Deinem Trainer zu beziehen).

**VIelfÄLTIGKEIT.** Wir setzen uns als TeilnehmerInnen, Praktizierenden, TrainerInnen verschiedenster Herkunft, ethnischer Gruppen und Nationalitäten zusammen. Unsere Fähigkeiten und Arbeitsweisen haben sich aus der Interaktion und Kommunikation zwischen allen möglichen Arten von Individuen herauskristallisiert: erdverbundenen, intelligenten, ernsthaften, sympathischen, weiblichen, männlichen, weißen, farbigen, aggressiven, passiven usw. Diese Vielfalt an unterschiedlichen Energien sowie Charakter- und Körperstrukturen gibt uns die Möglichkeit zur Weiterentwicklung unserer Arbeit mit Postural Integration.

**TEILNEHMER - NICHT TRAINER** Die Ausbildung von zahlreichen TeilnehmerInnen weltweit hat zur Entwicklung unseres Ausbildungskonzepts beigetragen. Respektiere die Einzigartigkeit und Komplexität und verstehe, dass es einen langen Ausbildungsprozess erfordert, um Trainer zu werden. Während der Ausbildung ist es TeilnehmerInnen untersagt, weder Ausbildungsinhalte noch -methoden an Dritte weiterzugeben, zu praktizieren oder zu unterrichten.

Bitte eine Kopie unterschrieben an den/die TrainerIn sowie eine Kopie für die eigenen Unterlagen.

Ich habe obiges gelesen und bin mit den Bedingungen und der Zielsetzung einverstanden. Ich verstehe die Geisteshaltung, in die ich mich mit der Teilnahme an der vorgesehenen Ausbildung begeben werde.

Unterschrift:

Datum: