Resilienz – die innere Kraft in der Biodynamischen Craniosacral Therapie fördern

Fazit aus meiner praktischen Arbeit (Diplomarbeit)

Was ist Resilienz?

- “zurückspringen, abprallen“, innere Widerstandkraft im Mensch, die hilft Krisen besser zu bewältigen, Resilienz ist lernbar und nicht angeboren!
- Resilienzfaktoren
  - Emotionssteuerung: Gefühle bewusster wahrnehmen und steuern
  - Impulskontrolle: Verhalten auch unter Stress steuern
  - Kausalanalyse: Fehler analysieren, reflektieren – keine Wiederholung
  - Selbstwirksamkeit: etwas selber verändern, vom Opfer zum Schöpfer
  - Realistischer Optimismus: auch etwas Gutes sehen -> trotz Schmerzen, was ist sonst noch da? Gibt etwas im Körper, dass sich angenehmen anfühlt?
  - Empathie: Fähigkeit sich in andere Menschen reinzuversetzen
  - Zielorientierung: klare Ziele

Durch Cranio, Zentrieren, Ressourcen, Felt Sense, Titrieren und Pendulieren werden Resilienz-Faktoren gestärkt!!

Resilienz in der Biodynamischen Craniosacral Therapie

- Meine Hypothese: Nach 6 Craniosacral Behandlungen wird die Resilienz gefördert. Wenn die Resilienz gefördert wird, werden auch die „Themen oder Symptome“ der Klienten „weniger und leichter“ werden
- Es haben sich 5 Personen gemeldet
- Die 6 Behandlungen wurden alle innerhalb 2 Monate durchgeführt

..und, kann Cranio nach 6 Behandlungen die Resilienz stärken?
Ergebnisse

„Sehr positiver Eindruck, sehr angenehm, gibt mir Ruhe und Geborgenheit“ – „Das Spiel der Energien, welche ich wahrnehme, sind faszinierend» *K, 74-jährig, Psycholog*

Thema	**Punktzahl vor Behandlung**	**Punktzahl nach Behandlung**
Grundhaltung	19	15.5
Persönliche Kompetenzen	16	20
Soziale Ressourcen	15.5	21.5
Weitere Ressourcen	26	26.5
Total	**76.5**	**83.5**

Themen	**Fazit nach der Craniosacral Behandlungsserie**
Störende, intensive Kindheitsbilder	keine Veränderung
Intensive Träume	Nach den Behandlungen haben sich die Träume intensiviert, somit resultierte für ihn eine Verschlechterung
Leere im Kreuz	Verbesserung
Bei Erwartung, selber akzeptieren	keine Veränderung
Allgemeines Wohlbefinden nach den Craniosacral Sitzungen	Leichte Verbesserung

„Super! Ich weiss nun, dass ich Körpergefühle und Kraft gut spielen und fliessen lassen kann. Ich finde rasch in bestimmte „Haltungen“ wie z.B. Stolz zurück. Bei Einschlafproblemen kann ich mich selbst beruhigen.“,

F, 45-jährig, Assistentin

Thema	**Punktzahl vor Behandlung**	**Punktzahl nach Behandlung**
Grundhaltung	15	18.5
Persönliche Kompetenzen	14.5	17
Soziale Ressourcen	17	18
Weitere Ressourcen	19	22.5
Total	**65.5**	**76**

Themen	**Fazit nach der Craniosacral Behandlungsserie**
Lernen sich abzugrenzen	verbessert
Gelassenheit üben	verbessert
Besser schlafen	verbessert
Allgemeines Wohlbefinden nach den Craniosacral Sitzungen	bedeutsame bis grosse Verbesserung

„Die Ruhe und es einfach wirken zu lassen, haben mir sehr gut getan.“ „Mehr innere Ruhe und eine bessere Körperwahrnehmung.“
„Anderer Umgang (mit etwas mehr Distanz) mit Stress/Wut.“
S, 33-jährig, Masseur

Thema	Punktzahl vor Behandlung	Punktzahl nach Behandlung
Grundhaltung	13	16
Persönliche Kompetenzen	11	15
Soziale Ressourcen	14	15.5
Weitere Ressourcen	22	25.5
Total	**60**	**72**

Themen	Fazit nach der Craniosacral Behandlungsserie
Eifersucht in einer Beziehung	Hat sich verbessert
Guter Umgang mit offenen Fragen	Hat sich verbessert
Allgemeines Wohlbefinden nach den Craniosacral Sitzungen	Bedeutsame Verbesserung

„Positiv erachte ich, dass man sich Zeit nimmt, den eigenen Körper wahrzunehmen. Es fördert viele Aspekte der Gesundheit wie Atmung, Entspannung und Achtsamkeit. Ich nehme v.a. mit, das Bewusstsein für das eigene Körperempfinden.“ *B, 31-jährig, Psychologie Student*

Thema	**Punktzahl vor Behandlung**	**Punktzahl nach Behandlung**
Grundhaltung	17	18
Persönliche Kompetenzen	14	17
Soziale Ressourcen	16	18
Weitere Ressourcen	18	22
Total	**65**	**75**

Themen	**Fazit nach der Craniosacral Behandlungsserie**
Dauerhafte Erschöpfung	Gleich geblieben
Schlechte Schlafqualität	Hat sich verbessert
Allgemeines Wohlbefinden nach den Craniosacral Sitzungen	Leichte bis bedeutsame Verbesserung

„Mir gefällt die sanfte, behutsame Begegnung mit dem eigenen Körper. Die Therapiemethode entspricht mir sehr. Mir gefällt das Erforschen, das Zentrieren, das „Lauschen“ und „in Kontakt“ treten mit mir selbst.“

D, 34jährig, Lehrerin

Thema	**Punktzahl vor Behandlung**	**Punktzahl nach Behandlung**
Grundhaltung	16	19
Persönliche Kompetenzen	15	16
Soziale Ressourcen	19	19
Weitere Ressourcen	21	27
Total	**71**	**81**

Themen	**Fazit nach der Craniosacral Behandlungsserie**
Mobilisieren der inneren Energie	Hat sich stark verbessert
Ausgeglichenheit	Hat sich bedeutsam verbessert
Geduld	Hat sich verbessert
Prophylaxe/Umgang mit Verspannung/Kopfschmerzen	Hat sich verbessert
Allgemeines Wohlbefinden nach den Craniosacral Sitzungen	Hat sich stark verbessert

Schlussfolgerung

- Meine Hypothese konnte bestätigt werden
- Fragebogen aller 5 Klienten wurde nach 6 Craniosacral Behandlungen besser beurteilt
- Feedback der Klienten: Was hat sich verbessert?
  - Leere im Kreuz, lernen sich abzugrenzen, Gelassenheit, bessere Schlafqualität, Eifersucht in einer Beziehung, guter Umgang mit offenen Fragen, Mobilisieren der inneren Energie, Ausgeglichenheit, Geduld, Prophylaxe/Umgang mit Verspannungen/Kopfschmerzen, allgemeines Wohlbefinden
- Alle Klienten haben Wahrnehmungsübungen oder sogar Felt Sense in ihrem Alltag integriert. Dadurch konnten sie lernen, sich selber zu regulieren.

Danke für die Aufmerksamkeit