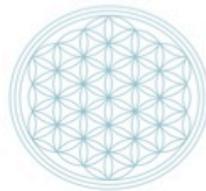


Reorganizational Healing

Physische und mentale Neuorganisation



PERFORMANCE
& WELLBEING CENTER
TRANSFORM TO PERFORM

Die **Triade der Veränderung** ist das zentrale Bezugssystem innerhalb des Reorganizational Healing-Konzepts

Das von Dr. Donald Epstein entwickelte Konzept Reorganizational Healing (ROH) basiert auf der Re- oder Neuorganisation physischer und mentaler Prozesse.

Die Triade der Veränderung (Triad of Change) beschreibt in diesem Gesamtkonzept die Ebenen, auf denen diese Neuorganisation stattfindet bzw. stattfinden kann. Unser sichtbares Verhalten ist hierbei das Ergebnis unserer Wahrnehmung im Rahmen unserer strukturellen Möglichkeiten. Eine wirkungsvolle und nachhaltige Veränderung auf einer der drei Ebenen setzt gleichzeitige Veränderungen auf den zwei anderen Ebenen voraus, wie sie andererseits Veränderungen bewirkt. So bewirkt eine Veränderung in der Struktur (z.B. Verletzung) Veränderungen im Verhalten (z.B. Schonhaltung) und der Wahrnehmung (z.B. einer Treppe als Hindernis).

Neuere Theorien in der Humanwissenschaft berücksichtigen immer mehr die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist, gleichwohl der Körper und seine Rolle als Mitgestalter psychischer Prozesse noch weitgehend ausgeblendet wird.

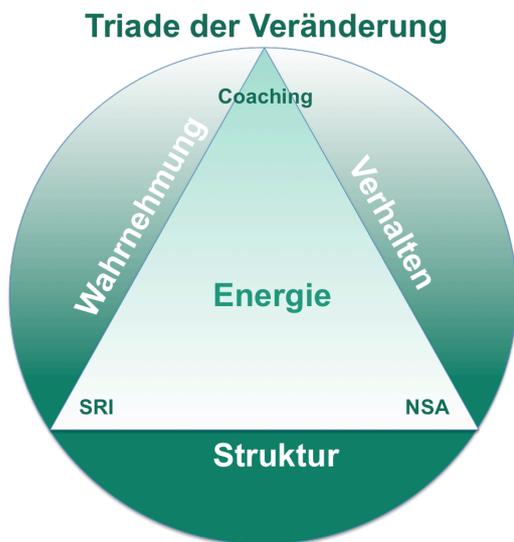
Übersicht

1

Die **Triade der Veränderung** beschreibt grundlegende Elemente des Veränderungsprozesses:
Wahrnehmung
Verhalten
Struktur

2

Die **Triade der Veränderung** ist ein Werkzeug, das uns hilft, leichter durch einen Veränderungsprozess zu navigieren.



Jede Veränderung beinhaltet Struktur, Verhalten und Wahrnehmung

Die Triade der Veränderung

Struktur, Verhalten
und Wahrnehmung
stehen in
Wechselwirkung
zueinander und
definieren sich
gegenseitig.

Das Verständnis dieser Wechselwirkungen zueinander ist aber elementar für jeden Heilungs- bzw. Veränderungsprozess:

Für jede Struktur gibt es ein entsprechendes Verhalten und eine entsprechende Wahrnehmung, für jedes Verhalten eine entsprechende Struktur und Wahrnehmung und für jede Wahrnehmung bestimmte Strukturen und Verhaltensmuster, durch die sie definiert sind und jeweils unterstützt werden.

Wahrnehmung beschreibt hierbei eine gewählte Perspektive, die Art und Weise, mit der wir unsere fokussierte Aufmerksamkeit lenken.

Verhalten ist definiert als eine beobachtbare Aktion, die ein Ziel verfolgt und eine Einstellung zum Ausdruck bringt. Jedes Verhalten – auch das unbewusste – ist zweckgerichtet.

Leid ist z.B. nicht zwingend das Erleben von Schmerz, wird diesem aber oft zugeschrieben. Leiden ist die Reaktion auf die Wahrnehmung von Schmerz und wird damit assoziiert. Wahrnehmung ist insofern die Konsequenz aus Fokussierung und Bedeutungszuschreibung.

Struktur ist definiert als die Form, die einer Information oder Energie als Gefäß dient. Struktur betrifft nahezu jeden Bereich: das Bewusstsein, die Aufmerksamkeit, die Haltung, den Körper, die Beziehung, das gegenseitige Verständnis, die Arbeit, Organisationen, wie auch Planungen.

- - -

Unser Bewußtsein, unsere Wahrnehmung und unser Verhalten steht in Resonanz zu den Eigenschaften, der Spannung und Form unseres Körpers.



Die Triade der Veränderung unterstützt uns dabei, durch den Veränderungsprozess zu navigieren.

Die Struktur definiert die Beziehung zwischen den physischen und energetischen Systemen unseres Körpers.

Die wahren Synergien ergeben sich aus der Kongruenz der Triade: Das Verständnis von 2 Seiten unterstützt das Verständnis der jeweils dritten Seite. So beeinflussen z.B. Wahrnehmung und Verhalten die Struktur und unterstützen die Bildung neuer Formen.

Die Triade ist auch nicht an irgendeine Jahreszeit des Wohlbefindens (siehe auch: Newsletter Nr.1) gebunden. In jeder Jahreszeit steht uns das gesamte Spektrum der Triade zur Verfügung.

Bei der Arbeit mit der Triade der Veränderung liegt ein Schwerpunkt auf den Aspekten, die uns leicht fallen oder uns einen besonders guten Zugang verschaffen. Dem Einen fällt es z.B. leichter, sich auf der strukturellen Ebene zu bewegen, dem Anderen gelingt der Zugang auf der Ebene der Wahrnehmung besser.

Der bewusste Einsatz dieser Stärken unterstützt den Veränderungsprozess. Stehen wir mit allen drei Seiten in Kongruenz, das heißt, setzen wir alle drei Seiten in einer uns angemessenen Art und Weise ein, ist die Veränderung fast zwangsläufig.

Die Triade der Veränderung ist ein Werkzeug, das dabei hilft, sich leichter durch einen Veränderungsprozess zu navigieren und um zu wachsen, sich zu entwickeln und die Erfahrung des Wohlbefindens (well being) auch in herausfordernden Lebensumständen zu machen.

Vergleichbar einer Veränderung in der Proteinsequenz des DNA-Stranges, verändert die Sequenz, mit der wir die Seiten der Triade ansprechen, die Art und Weise, mit der wir unser Bewußtsein zum Ausdruck bringen und macht damit den Unterschied aus zwischen Anstrengung und dem mühelosen Umsetzen unserer wahren Natur.

PERFORMANCE & WELLBEING CENTER

Münchheide 106
47877 Willich

www.performance-and-wellbeingcenter.de