

# Anthropologisches Modell IKP

## Körperliche Lebensdimension

- Sinnesorgane: VAKOG-Wahrnehmung
- Bewegungsapparat (Muskelspannung, Haltung, Bewegung, Ausdruck)
- Haut (Berührungs-, Temperaturempfindung, Hautkontakt)
- Vegetatives Nervensystem, Zentralnervensystem
- Organsysteme (Atmungs-, Verdauungsfunktionen, Gedächtnis, etc.)
- Sexualität

## Soziale Lebensdimension

- Beziehungen, beruflich und privat
- Soziale Rolle, Funktion, Status
- Mitwelt (wirtschaftlich, politisch, religiös, kulturell)
- Normen
- Kontakt / Nähe-Distanz-Verhalten
- Kommunikation
- Fremdbewertung (aufwertend – abwertend)

## Psychische Lebensdimension

- Denken (sprechen, schreiben)
- Fühlen (Gefühle, Emotionen, Bedürfnisse)
- Bewusstsein, Vorbewusstes, Unbewusstes
- Selbstkonzept (Selbstbewertung, Abwehrmechanismen)
- Erwachsene, elternhafte und kindliche Gefühleinstellungen bzw. Verhaltensweisen
- Instanzenmodell (Ich / Es / Über-Ich)

## Räumliche Dimension

- Innen – aussen (im Körper)
- Oben – unten (vertikal) / Links – rechts (horizontal, seitwärts)
- Vorwärts - rückwärts (sagittal)
- Hier – dort / Arbeits- und Privaträume / anorganischer – organischer Raum
- Mein Raum – dein Raum – unser Raum

## Zeitliche Dimension

- Gegenwart: jetzt (leben), Vergangenheit: gestern (erinnern), Zukunft: morgen (planen)
- Zeitmass: schnell – langsam
- Lebensspanne (Zeugung, Geburt, Leben, Tod)
- Zeit für mich – für dich – für uns

## Spirituelle, Sinn stiftende Dimension

- Urvertrauen
- Werte
- Lebenssinn
- Gefühl der Verbundenheit mit Höherem, Ordnendem und Sinngebendem (Glaube)
- Philosophieren, Meditieren
- Grenzerfahrungen (Transzendenz)
- Bedeutung von Schicksalsschlägen, Tod

# Fragen zu den Lebensdimensionen

## Körperliche Lebensdimension

- Wie vertraut ist mir mein Körper? Wie gut kenne ich meinen Körper?
- Wie viel Kraft / Energie spüre ich in meinem Körper? Wann spüre ich mehr, wann weniger?
- Wie gut kann ich Signale meines Körpers wahrnehmen und wie gut verstehen?
- Wie wohl fühle ich mich in meinem Körper? Wie viel Sicherheit oder Selbstwertgefühl ziehe ich aus meinem Körpergefühl?
- Wie stimmig ist für mich die gelebte Sexualität, in Partnerschaft / alleine?
- JETZT: Was spüre ich jetzt in meinem Körper? Spannungen, Schmerzen, Wohlgefühl, Wärme, Hunger
- JETZT: Was melden mir meine Sinne?
- JETZT: Was braucht mein Körper?

## Soziale Lebensdimension

- Wie rege ist mein Kontakt zu anderen Menschen? In wie vielen tragfähigen Beziehungen lebe ich?
- Wie geborgen, verbunden oder gehalten fühle ich mich?
- Wie ist der Familienzusammenhalt?
- Wie wohl fühle ich mich mit deinen Arbeitskolleginnen und –kollegen?
- Wie viel Zeit, Raum nehme ich mir für mich selbst?

## Psychische Lebensdimension

- Wie gut spüre ich Emotionen?
- Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Wie äussere ich sie?
- Wie häufig mache ich mir Gedanken um irgendwelche Dinge?
- Wie häufig lese ich ein Buch oder bilde ich mich weiter?
- Wie „kopflastig“ ist mein Beruf?

## Räumliche Dimension

- Wie wohl fühle ich mich zu Hause? An meinem Arbeitsplatz?
- Wie viel Platz habe ich, und wie viel Platz hätte ich gerne?
- Wie häufig bin ich zu Hause, auf der Arbeit? Wo noch und wie häufig?
- Wie nahe kommen mir andere Personen, wie gut kann ich mich räumlich abgrenzen?
- Wie gut spüre ich den Raum / die Grenzen anderer Personen?

## Zeitliche Dimension

- Lebe ich mehrheitlich in der Vergangenheit, im hier & jetzt oder in der Zukunft? Woran merke ich das?
- Wie häufig bin ich in Zeitnot?
- Wie oft lebe ich Momente des Nichtstuns und wie tue ich das?
- Wie häufig verspüre ich Langeweile? Wie geht es mir damit?
- Wie viel Zeit widme ich wem, was und mir selbst?

## Spirituelle, Sinn stiftende Dimension

- Welche Werte sind mir wichtig?
- Glaube ich an eine höhere Macht (Gottheit, Universum, etc.)?
- Wie gross sind meine Quellen des Kräftetankens?
- Wie wichtig sind mir immaterielle Werte? Welche sind das?
- Was ist für mich der Sinn des Lebens?
- Welche Einstellung habe ich zum Tod? Fürchte ich mich oder freue ich mich? Was ist nach dem Tod?

## Meine Ressourcen



## Meine Entwicklungsmöglichkeiten

