

NSTI® DIPLOMLEHRGANG 2023/2024

**NSTI® ALS
KOMPLEMENTIERUNG DER
EXPANSIONSMETHODE NACH
DR. SHAI TUBALI**

Diplomarbeit

Vorgelegt von: Marcus Huber

MÜNCHEN, den 10.05.2024

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG.....	03
2. SPIRITUELLE ARBEIT UND NSTI®.....	05
2.1. Einführung in die Expansionsmethode nach Dr. Shai Tubali.....	05
2.1.1. Emotionale Transformation nach Dr. Shai Tubali.....	06
2.1.2. Innere Weisheit nach Dr. Shai Tubali.....	08
2.2. Gefahren spiritueller Arbeit.....	09
2.2.1. Instinkt und höheres Selbst.....	09
2.2.2. Die fünf Ego-Aspekte.....	10
2.3. Einführung in NSTI® nach Stephanie Maurer.....	13
2.3.1. Thema 1: Die Präsenzfähigkeiten.....	13
2.3.2. Thema 2: Das SIBAM-Modell.....	15
2.3.3. Thema 3: Die Charakterstrukturen.....	16
3. PRAKTISCHE ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN.....	18
4. FAZIT.....	21
5. ANHANG.....	22
5.1. Literaturverzeichnis.....	22
5.2. Eidesstattliche Erklärung.....	22
5.3. Danksagung.....	22

1. EINLEITUNG

Das, was mich am meisten im Leben interessiert, ist persönliche und spirituelle Entwicklung, sowohl meine eigene Entwicklung als auch das Fördern der persönlichen und spirituellen Entwicklung von anderen. So beschäftige ich mich seit 15 Jahren mit meiner eigenen persönlichen Entwicklung und vor ca. zehn Jahren ist der Bereich der Spiritualität dazu gekommen. Im Zeitraum von Oktober 2020 bis Juni 2023 habe ich dann zwei Ausbildungen bei dem spirituellen Lehrer Dr. Shai Tubali gemacht, die beide auf dessen Expansionsmethode basieren. Die beiden Ausbildungen heißen „Emotionale Transformation“, welche sich vor allem mit dem Bearbeiten von emotionalen Zuständen und Traumata beschäftigt und „Innere Weisheit“, bei der es um das Erreichen erweiterter Bewusstseinszustände und das Bearbeiten von Glaubenssätzen und Identifikationen geht. Die Expansionsmethode funktioniert sehr gut und effektiv und hilft schnell dabei, die Grenzen des eigenen Bewusstseins zu erweitern und innerhalb dieser Zustände dann die richtigen Schritte zu unternehmen, um die innere Arbeit schnell und effektiv auszuführen.

Allerdings hat sich mir bereits in der Ausbildung immer wieder die Frage gestellt, ob diese Methode auch sicher genug ist. Ich selbst habe des Öfteren nach intensiven Sitzungen in der Rolle als Klient festgestellt, dass mein System sich mehrere Tage lang in einem unruhigen und ungeerdeten Zustand befunden hat und mein Körper schnell an die Grenzen seiner Belastungsfähigkeit gebracht wurde. Durch meine Erfahrung in Meditation und der Annahme von unangenehmen Zuständen habe ich mir zwar immer die Zeit genommen und mich intensiv mit der Integration der ausgelösten Prozesse beschäftigt, aber mir wurde schnell klar, dass diese Methode für einige Menschen, die vielleicht weniger Erfahrung mit erweiterten Bewusstseinszuständen haben oder weniger stabil in ihrem eigenen Körpergefäß verankert sind, auch zu großen Schwierigkeiten führen kann, was dann auch durch einige meiner Mitstudenten bestätigt wurde. Schwierigkeiten waren, nach einer Sitzung wieder sicher im eigenen Körper anzukommen, die spirituelle Erfahrung zu „landen“, also im Körper zu verankern und zu integrieren. Problematisch war es auch, mit den unangenehmen und traumatischen Anteilen, die da in den Tiefen unseres Seins schlummern, angemessen umzugehen, diese Zustände in Sicherheit zu halten, anzunehmen und zu verarbeiten.

Dies ist eine Problematik, die bei Weitem nicht nur in der Expansionsmethode zu finden ist, sondern ein generelles Problem in der spirituellen und transformativen Arbeit darstellt und in schamanischen Reisen, energetischer Arbeit, tiefen Meditationen, Traumatherapie und Hypnose, dem Arbeiten mit spirituellen Substanzen wie z.B. Ayahuasca und sogar im Yoga

und körperorientierter Arbeit vorkommen kann. Immer dann, wenn man die Grenzen des Bewusstseins, des Nervensystems und des Körpers erweitert und bisher unbekanntem Anteilen begegnet, immer wenn man ungewohnte Zustände der Freiheit und Grenzenlosigkeit erlebt, braucht es vor allem drei Dinge: Sicherheit, Präsenz und Ressourcen. Sowohl im Klienten, um sich den schwierigen Themen stellen zu können, zu erkennen, wo die eigenen Grenzen sind und um das Erlebte auch sicher integrieren zu können. Aber auch im Begleiter, einem gut regulierten Gegenüber, welcher den „Raum halten“ kann, also genügend Stabilität und Präsenz besitzt, um die Prozesse des Klienten zu begleiten und im bei der Integration des Erlebten zu helfen.

Als ich mir dessen bewusst wurde, habe ich damit angefangen, mich nach Ausbildungen und Methoden umzuschauen, die dabei helfen, Ressourcen, Sicherheit und Stabilität und Präsenz im eigenen Körper aufzubauen. Dabei bin ich auf NSTI® (Neurosomatische Traumaintegration) nach Stephanie Maurer gestoßen, was sich schnell als die perfekte Ergänzung zu der effektiven aber mehr oder weniger unsicheren Arbeit mit der Expansionsmethode herausgestellt hat.

In dieser Arbeit werde ich zunächst die Expansionsmethode nach Shai Tubali beschreiben, dann auf die Gefahren, die bei der spirituellen und transformativen Arbeit auftreten können, aufzuführen und dann verschiedene Methoden aus dem NSTI® vorstellen. Ich werde beschreiben, wie NSTI® eine wichtige und wertvolle Ergänzung zur spirituellen Arbeit im Allgemeinen und mit der Expansionsmethode im speziellen darstellt und wie ich plane, NSTI® konkret in meine berufliche Praxis zu integrieren.

2. SPIRITUELLE ARBEIT UND NSTI®

2.1. Einführung in die Expansionsmethode nach Dr. Shai Tubali

Im Vorfeld möchte ich darauf hinweisen, dass einige Formulierungen aus dem Umfeld der Expansionsmethode nicht oder nur teilweise der Sichtweise im NSTI® entsprechen. Da es in dieser Arbeit ja aber gerade darum geht, diese Methode durch eine traumasensiblere Herangehensweise des NSTI® zu ergänzen und zu erweitern, habe ich mich entschieden, die etwas kritischen Formulierungen beizubehalten und in Anführungsstriche zu setzen.

Die Expansionsmethode von Dr. Shai Tubali bietet einen innovativen Ansatz zur Bewusstseinsweiterung, der es ermöglicht, „sich von langjährigen psychologischen Mustern und Traumata, Glaubenssätzen, Zweifeln und Identifikationen zu befreien“. Dies geschieht durch das Erschaffen erweiterter Bewusstseinszustände, welche durch die ausgebildeten Begleiter ähnlich wie bei einer Hypnose eingeleitet werden. Hierbei ist sowohl die Technik als auch der eigene erweiterte Bewusstseinszustand der Begleiter essentiell. Mit dieser Methode kann jeder beliebige geistige (oder emotionale) Zustand „expandiert“, also erweitert werden, der passend zum angestrebten Prozess ausgewählt werden kann. Hier kann man mit negativen oder positiven Emotionen arbeiten, mit traumatischen Erinnerungen, mit Geisteszuständen, Bedürfnissen, Erinnerungen, Träumen und vielen mehr. Die Klienten können dadurch in tiefe Prozesse eintauchen und indem sie „durch diese bei der Expansion hindurchgehen und die jeweiligen Themen auflösen“. Die Wahrnehmung und Interpretation der eigenen Vergangenheit oder Gegenwart kann durch diese erweiterten Bewusstseinszustände grundlegend verändert werden. Die Expansionsmethode umfasst eine Vielzahl von Anwendungsbereichen, darunter die Bewältigung von Sucht, emotionalen Ungleichgewichten, geringem Selbstwertgefühl, Ängsten und Beziehungsschwierigkeiten, sowie innere Zweifel, Entscheidungsprobleme, Glaubenssätze und Identifikationen. Durch die einzigartige Kombination von spiritueller Freiheit und tiefgreifender psychologischer Arbeit bietet sie einen Weg zu wahrer innerer Kraft (true inner power) und Selbsttransformation.

Die fünf Prinzipien der Expansionsmethode sind:

1) Bewusstsein über den Geist:

Indem wir unser Bewusstsein über den Verstand stellen, können wir unsere Emotionen und Gedanken auf intuitivere und schnellere Weise verändern. Dies ermöglicht es uns, die Realität basierend auf der Kraft unseres inneren Lehrers zu gestalten.

2) Kontraktion bedeutet Leiden:

Um Expansion zu erfahren, muss der Geist zuvor eingeschränkt gewesen sein. Unsere Seele wählt die Begrenzung, um die Freude der Expansion erleben zu können. Durch das Verständnis dieses Prinzips wird der gesamte Prozess bedeutsam.

3) Expansion ist Glückseligkeit:

Die Expansion des Bewusstseins führt zur Freude und Erfüllung.

4) Selbstautorität ist das Ziel:

Echte Individualität und Unabhängigkeit von äußeren Einflüssen entstehen durch die Entwicklung des Bewusstseins. Dadurch erkennen wir, dass wir die Schöpfer unseres Lebens sind.

5) Das neue Gehirn:

Wahre Intelligenz kommt nicht aus dem Gehirn, sondern aus der Verbindung mit den feinstofflichen Feldern des Bewusstseins. „Das Reinigen des Gehirns von Erinnerungen ermöglicht eine schnellere Therapie und Flexibilität“.

2.1.1. Emotionale Transformation nach Dr. Shai Tubali

Die Methode der „emotionalen Transformation“, eine Ausbildung von Dr. Shai Tubali, die ich in den Jahren 2020 und 2021 absolviert habe, beschäftigt sich mit der Expansion von emotionalen Aspekten des menschlichen Seins. Es handelt sich um einen tiefgreifenden Prozess, der darauf abzielt, die Art und Weise zu verändern, wie Individuen mit ihren Emotionen umgehen, um eine verbesserte psychische Gesundheit, persönliches Wachstum und ein erfülltes Leben zu erreichen. Die Methode basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der verschiedene Elemente aus antiken yogischen Bewusstseinsmodellen, Erkenntnissen der positiven Psychologie und modernen psychotherapeutischen Techniken integriert. Ein zentraler Aspekt der emotionalen Transformation ist die Fähigkeit, negative Emotionen als wichtige Signale für unerfüllte Bedürfnisse oder ungelöste Konflikte zu erkennen und konstruktiv damit umzugehen. Anstatt Emotionen zu unterdrücken oder zu vermeiden, geht man durch die Methode der Expansion tief in Kontakt mit den emotionalen Mustern. Expansion ist in dem Zusammenhang nichts anderes als eine tiefe Annahme, da alles, was ist, da sein darf und sogar noch expandiert - erweitert - werden kann. So können Emotionen, Traumata und Bedürfnisse erforscht werden und als kraftvolle Ressource für das persönliche und spirituelle Wachstum genutzt werden. Dies führt zu einem Gefühl der inneren Stärke, Resilienz und Selbstwirksamkeit.

Als Grundlage für die Expansion von Emotionen dienen die fünf feinstofflichen Felder:

Feld 1: Elektromagnetisches Feld oder Feld der Lebenskraft

Dieses Feld umgibt den physischen Körper und besteht aus energetischen Strukturen wie Chakren, dem Zentralkanal und den Nadis. Es kann von den energetischen Feldern anderer Menschen oder der Erde beeinflusst werden.

Feld 2: Mental-emotionales Feld (Unbewusstes)

In diesem Feld sind mentale und emotionale Muster und Erinnerungen gespeichert, sowohl individuelle als auch kollektive. Es beeinflusst die Wahrnehmung und Interpretation der Welt und kann durch Ausdehnung und Befreiung von Blockaden eine therapeutische Wirkung entfalten.

Feld 3: Mental-spirituelles Feld

Dieses Feld geht über den reinen Verstand hinaus und ermöglicht spirituelle Einsichten, intuitive Erkenntnisse und eine Verbindung zu höheren Dimensionen. Es vermittelt ein Gefühl von Freiheit, Liebe und Ewigkeit und kann durch spirituelle Praktiken oder Nahtod-ähnliche Erfahrungen erreicht werden.

Feld 4: Kosmisches Seelen-Feld (Großes Bewusstsein, Geist Gottes)

Hier liegt die verborgene Logik des Universums, der göttliche Wille und der Sinn des Lebens. Es ist die Quelle von Weisheit und Einsicht und ermöglicht ein objektives Verständnis der Realität. Spirituell erleuchtete Menschen bewegen sich in diesem Feld, sie sind von tiefer Weisheit geprägt und erleben sich als göttlich.

Feld 5: Einheit des Bewusstseins, reines Gewahrsein

Dieses Feld geht über die Dualität von Kognition hinaus und führt zur Erfahrung von Grenzenlosigkeit und Einheit mit dem Universum. Es wird mit Begriffen wie Nirvana oder Brahman beschrieben und ermöglicht die direkte Erfahrung der Quelle von allem.

Die emotionale Transformation arbeitet damit, dass wir jeden beliebigen Zustand, den wir im mental-emotionalen Feld finden wie z.B. positive oder negative Gefühle, traumatische Erfahrungen oder Bedürfnisse, durch die Methode der Expansion als Sprungbrett verwenden, um das nächst höhergelegene Feld zu erreichen, das mental-spirituelle Feld. Da diese Feld einen erweiterten Bewusstseinszustand darstellt, welcher über dem Verstand steht, können aus diesem Blickwinkel heraus die emotionalen Zustände, die ursprünglich üblicherweise als unangenehm und belastend empfunden wurde, aus der Vogelperspektive neutral und liebevoll betrachtet und dadurch mit der Unterstützung des Begleiters losgelassen oder umgeschrieben

werden. Durch die Integration und Harmonisierung dieser beiden Felder können tiefgreifende Transformationen, Heilung und spirituelle Erweckungserlebnisse stattfinden.

2.1.2. Innere Weisheit nach Dr. Shai Tubali

Die Methode der „Inneren Weisheit“, eine Ausbildung von Dr. Shai Tubali, die ich in den Jahren 2022 und 2023 absolviert habe, beschäftigt sich im Gegensatz zur Methode der „Emotionalen Transformation“ ausschließlich mit geistigen Zuständen wie Glaubenssätzen, Identifikationen, Träumen, Entscheidungsfindung und Lebensvisionen. Durch Expansion bringt man den Klienten in einen erweiterten geistigen Zustand, der der „Erwachte Geist“ genannt wird. In diesem findet ungestörtes Wahrnehmen ohne das Eingreifen des Egos statt, was wir als „Innere Weisheit“ bezeichnen. Im Gegensatz zu reinem intellektuellem Wissen ist die innere Weisheit eine Qualität des Bewusstseins, die es ermöglicht, die Welt und das eigene Leben auf eine tiefere, klarere Weise zu verstehen. Die Erforschung dieses Phänomens ist von entscheidender Bedeutung, um die Rolle der Inneren Weisheit bei der persönlichen Entwicklung zu verstehen.

Der erwachte Geist zeichnet sich durch diese Eigenschaften aus:

-Stilles Wissen. Weisheit kommt nicht aus analytischem Denken, sondern aus einem tiefen inneren Verständnis, das frei von jeglichem Zweifel ist.

-Flexibilität und Freiheit von starren Perspektiven und Anhaftungen, Zweifeln und Verwirrung.

-Kreativität, kein Denken in festen Mustern oder Grenzen.

-Meditative Wachheit: Die Erfahrung der Inneren Weisheit geht oft mit einem Zustand meditativer Achtsamkeit einher, der es ermöglicht, den gegenwärtigen Moment klar und präsent zu erleben.

2.2. Gefahren im Umgang mit erweiterten Bewusstseinszuständen

Jede Form der spirituellen „Arbeit“ wie beispielsweise das Eintreten in erweiterte Bewusstseinszustände, schamanische Reisen, aber auch die oben vorgestellte „Expansionsmethode“ beinhaltet die Gefahr, dass der Bezug zum eigenen Körper bzw. der Körperpräsenz verloren gehen kann, wenn die spirituelle Erfahrung nicht oder nur unzureichend „gelandet“, also im Körper integriert wird. Die Folgen können von einer destabilisierenden Wirkung auf das individuelle psychische Gleichgewicht bis hin zu schwerwiegender Retraumatisierung und zum Verlust von psychologischen Fähigkeiten reichen.

2.2.1. Instinkt und Höheres Selbst

Der Instinkt spielt eine entscheidende Rolle bei bewusstseinserweiternden Erfahrungen und ist eng mit dem Überleben verbunden. Auf der Instinktebene werden die grundlegenden Überlebensmechanismen wie Kampf, Flucht und Erstarrung aktiviert. In extremen Situationen, in denen eine Überforderung des Menschen droht, weicht das System auf den Instinkt aus, um unser Überleben zu sichern. In diesem Zustand reagieren wir automatisch und instinktiv, ohne Zugriff auf unsere Gedanken zu haben. Es ist eine Art tiefer Reflex, der auf genetischem Wissen basiert und es uns ermöglicht, schnell zu handeln. Zusätzlich sind wir in diesem Zustand auch anfälliger für Manipulationen, da unsere Denkprozesse ausgeschaltet sind. Eine bewusste Rückkehr aus dem Instinkt in ein stabiles Körpergefäß ist entscheidend, um eine sichere Landung nach spirituellen Erfahrungen zu gewährleisten.

Das höhere Selbst wird als jener Aspekt beschrieben, der ins Spiel kommt, wenn bewusstseinserweiternde Erfahrungen gemacht werden. Es ermöglicht den Zugang zum kollektiven Unbewussten und zum Wissen der Ahnen. Das höhere Selbst kann als eine Art Schutzmechanismus aktiviert werden, wenn höhere Energien im System nicht mehr gehalten werden können. Spirituelle Erfahrungen im höheren Selbst können so eine Ruhe inmitten von intensivem Stress bieten. Es ist jedoch wichtig, zu verstehen, dass ohne Bewusstsein darüber, dass man sich im höheren Selbst befindet, die Erfahrung süchtig machen oder zu verwirrenden und dissoziativen Zuständen führen kann. Es ist daher wichtig, zwischen einem stabilen Körper-Ich und dem höheren Selbst zu pendeln, um eine gesunde Integration spiritueller Erfahrungen zu gewährleisten.

2.2.2. Die 5 Ego-Aspekte

In der spirituellen Arbeit ist oft die Rede vom „Loslassen des Egos“. Der Hintergrund hierbei ist, dass man durch die spirituelle Arbeit erkennen kann, dass das Ego nicht das ist, was uns in unserer tiefsten Essenz ausmacht. So kann dieses losgelassen werden, um dadurch Erleuchtung zu erlangen. Hierbei ist es jedoch von sehr großer Bedeutung, das „Ego“ in fünf Teil-Aspekte zu unterteilen, in die sogenannten „Ego-Aspekte“, um so genauer zu betrachten, welche Teile des Egos sehr wohl essentiell für uns sind.

1. Körper-Ego:

Das Körper-Ego bildet die Grundlage unserer Identität und ist eng mit unserem physischen Körper verbunden. Es umfasst nicht nur unsere äußere Erscheinung, sondern auch unsere körperlichen Empfindungen, Bedürfnisse und Fähigkeiten. Ein stabiles Körper-Ich ist von entscheidender Bedeutung, da es uns ein Gefühl von Sicherheit und Verwurzelung vermittelt. Es ermöglicht uns, uns in unserem Körper sicher und wohl zu fühlen und eine solide Basis für unsere spirituelle Reise zu schaffen. Ein stabiles Körper-Ich kann durch die Förderung der sogenannten Präsenzfähigkeiten hergestellt werden, die weiter unten genauer vorgestellt werden.

2. Individuelles Ego:

Das individuelle Ego bezieht sich auf unsere einzigartigen Gedanken, Gefühle, Impulse und Erfahrungen. Es ist der Teil von uns, der uns als individuelle Persönlichkeiten definiert und dazu führt, dass wir uns von anderen unterscheiden. Ein gesundes individuelles Ego ermöglicht es uns, unsere eigenen Bedürfnisse zu erkennen, auszudrücken und zu erfüllen, während es gleichzeitig Raum für Selbstreflexion und persönliches Wachstum bietet.

3. Rollen-Ego:

Das Rollen-Ego bezieht sich auf die verschiedenen sozialen Rollen, die wir im Laufe unseres Lebens einnehmen, wie z.B. als Eltern, Partner, Mitarbeiter oder Freunde. Es umfasst die Fähigkeit, in verschiedenen Kontexten stabil zu bleiben und angemessen auf die Anforderungen und Erwartungen unserer Rollen zu reagieren. Ein ausgeprägtes Rollen-Ego ermöglicht es uns, unsere Identität in Beziehungen und sozialen Interaktionen zu wahren und Grenzen zu setzen, um unsere Rollen erfolgreich auszufüllen.

4. Beobachter-Ego:

Das Beobachter-Ego ist der Teil von uns, der in der Lage ist, die anderen Ego-Aspekte zu beobachten und zu reflektieren. Es ermöglicht, uns selbst und unsere Handlungen aus einer

distanzierten und objektiven Perspektive zu betrachten. Ein starkes Beobachter-Ego fördert ein tieferes Verständnis unserer eigenen Motivationen, Verhaltensweisen und Beziehungsmuster und ermöglicht es uns, bewusste Entscheidungen zu treffen und unser Verhalten entsprechend anzupassen.

5. Integriertes Ego:

Das integrierte Ego entsteht, wenn alle vorherigen Ego-Aspekte in einem ausgewogenen und harmonischen Zustand vereint sind. Es repräsentiert ein ganzheitliches Selbstverständnis und eine gefestigte Persönlichkeit, die es uns ermöglicht, flexibel und authentisch in verschiedenen Lebensbereichen zu agieren. Ein integriertes Ego ist frei von übermäßiger Identifikation mit einem bestimmten Aspekt des Selbst und ermöglicht es, uns auf unsere spirituelle Reise zu begeben, ohne uns von äußeren Einflüssen oder internen Konflikten ablenken zu lassen.

Hat man diese Aspekte einmal unterteilt, ist es wichtig zu verstehen, dass nur einige dieser Aspekte losgelassen werden können, ohne das gesamte Körper-Geist-System in Gefahr zu bringen und zu destabilisieren.

Das individuelle Ego: Das Loslassen der Identifikation mit Gedanken, Impulsen, Emotionen, Beobachtungen und der Vergangenheit ermöglicht eine De-Identifikation und ein Eintauchen in spirituelle Erfahrungen. Es erfordert jedoch ein stabiles Körper-Ich, um nicht in den Instinkt zu fallen oder in Dissoziationen (höheres Selbst) und Retraumatisierungen abzugleiten.

Das Rollen-Ego: Die Identifikation mit einer Rolle loszulassen, ist entscheidend für den spirituellen Weg. Befreit von äußeren Bewertungen, finden wir unser wahres Selbst jenseits sozialer Konventionen. Dies ermöglicht authentisches Leben und tiefere spirituelle Verbindung. Der Prozess erfordert jedoch schrittweise Entwicklung anderer Selbstaspekte für ein stabiles Fundament. Anmerkung aus der NSTI® Sichtweise heraus: das bewusste Einnehmen einer Rolle kann eine wichtige Ressource sein, die Stabilität und Sicherheit bietet.

Die Aspekte des Egos, die nicht losgelassen werden können:

Das Körper-Ego ist von entscheidender Bedeutung, da es die Grundlage für das Verständnis und die Verarbeitung und Integration von spirituellen Erfahrungen bildet. Ein stabiles Körper-Ego ermöglicht es, spirituelle Erfahrungen zu integrieren, ohne in den Instinkt zu verfallen oder in Dissoziation zu geraten. Ohne diese Verankerung kann das Erleben von Spiritualität zu einer Überforderung des Nervensystems führen und das Risiko von Traumatisierung erhöhen.

Das Beobachter-Ich spielt eine entscheidende Rolle bei spirituellen Erfahrungen und der

Integration von Traumata. Es dient als Vermittler zwischen den verschiedenen Ich-Aspekten und ermöglicht es, spirituelle Erfahrungen sicher zu "landen". Das Beobachter-Ich stellt kritische Fragen zur Verkörperung, Individualität und Rollenidentität während solcher Erfahrungen. Eine starke Verankerung im Körper-Ich ist entscheidend, um den Kontext spiritueller Erfahrungen zu verstehen und mögliche Desorientierung zu vermeiden. Durch die Stärkung des Beobachter-Ichs können wir Weisheit und Selbstreflexion entwickeln, um die Herausforderungen spiritueller Erfahrungen zu bewältigen und sie sicher zu integrieren.

2.3. Einführung in NSTI® nach Stephanie Maurer

NSTI® (Neurosomatische Traumaintegration) ist ein körperorientierter traumatherapeutischer Ansatz nach Stephanie Maurer zur Bearbeitung von Traumata, Bindungsproblematiken und belastenden Verhaltensmustern und zur Selbst- und Coregulation des autonomen Nervensystems. NSTI® basiert auf einem tiefen Verständnis der modernen Neurobiologie der Traumareaktionen und deren Einfluss auf die individuelle Entwicklung und legt großen Wert darauf, neurosomatische Muster und Strategien ohne Vorurteile (bei Aufrechterhaltung der Würde des Klienten) zu beobachten und individuelle Übungen zur Stärkung der Selbstregulation anzubieten. Dabei ist die Anerkennung der Individualität als Heilweg von zentraler Bedeutung, da jeder Mensch von seiner einzigartigen Geschichte und traumatischen Erlebnissen geprägt ist. NSTI® verwendet unterschiedliche Methoden und Tools bei der traumatherapeutischen Arbeit. Grundlage des therapeutischen Settings sind das 4 Felder-Modell und die therapeutische Berührung (NSTI® Touch), welche ihre Ursprünge in der craniosakralen Therapie hat. Des Weiteren gibt es im NSTI® viele weitere Tools und Methoden, die Aufschluss geben über die Zustände des Nervensystems, die Charakterstrukturen und die Körperpräsenz und Wahrnehmung des Klienten, um den traumatherapeutischen Prozess möglichst sicher und effektiv zu gestalten. Drei der Methoden aus dem NSTI®-Umfeld sollen im folgenden genauer vorgestellt werden.

2.3.1. Die Präsenzfähigkeiten

Die NSTI®-Präsenzfähigkeiten sind entscheidende psychologische Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, im Hier und Jetzt präsent zu sein und eine bewusste Verbindung zu unserem Körpergefühl aufrechtzuerhalten. Erdung ist die Fähigkeit, fest auf dem Boden zu stehen, die Realität zu überprüfen und außersinnliche Wahrnehmungen zu verankern. Energiemanagement beinhaltet das Beherrschen und Steuern von Emotionen, hochenergetischen Energien sowie das Gefühl der Selbstunterstützung und Sinnlichkeit. Zentrierung ermöglicht es, das eigene Zentrum wahrzunehmen, sich von innen heraus zu fühlen, ein starkes Ich-Gefühl in verschiedenen Rollen zu bewahren und Selbstwertgefühl zu entwickeln. Grenzen setzen die physischen, energetischen und sozialen Grenzen fest und ermöglichen es, Raum und Platz im sozialen Kontakt zu schaffen.

Diese Überbegriffe werden in viele verschiedene psychologische Fähigkeiten unterteilt und dienen als Stabilisierung und Orientierung im Körper, und sie sind maßgeblich für die Bewältigung von Traumata. Die zugrunde liegenden psychologischen Fähigkeiten können in unterschiedlichen Entwicklungsphasen in unserer Kindheit entstehen, wenn sie richtig an das

Nervensystem „angeschlossen“ werden, d.h., dass diese in den verschiedenen körperlichen Strukturen wie Muskeln, Bindegewebe, Faszien usw. als gesunde Funktion integriert und von nun an abrufbar sind. Dies ist der Fall, wenn die wichtigen Bezugspersonen dem Kind im Kontakt ein Gefühl von Sicherheit vermitteln und dieses dabei unterstützen, dass es die notwendigen Entwicklungsschritte machen kann, während es im Kontakt ist und dabei koreguliert wird. Wichtig ist dabei, dass die Bezugspersonen diese Fähigkeiten selbst bei sich entwickelt und an das Nervensystem angeschlossen haben. Ist dies nicht der Fall, kann keine Koregulation stattfinden und die körperlichen Strukturen sind entweder unterentwickelt (hypoton) oder werden durch ein falsches Maß an Aktivierung zu stark ausgeprägt (hyperton), was beides zu einer nicht gesunden Funktionsweise der jeweiligen Fähigkeiten führen kann.

Die Präsenzfähigkeiten sind entscheidend für die Integration von Traumata, Schockenergien sowie von erweiterten Bewusstseinszuständen und außerkörperlichen Erfahrungen, da ein bewusstes Körpergefühl und die Fähigkeit zur Präsenz essentiell sind, um diese dabei entstehenden hohen Energien zu verarbeiten und zu integrieren. Sie dienen als Ressourcen, und durch individuelle Ankerübungen können sie gestärkt werden. Die Zuordnung der Präsenzfähigkeiten zu bestimmten Körperstrukturen und Muskeln ermöglicht ein tieferes Verständnis und gezielte Übungen zur Stärkung der Präsenzfähigkeiten. In der Arbeit im NSTI®-Umfeld ist es essentiell, dass die Begleiter ihre eigenen Präsenzfähigkeiten in einem Maß geschult und durch eigene Therapiesitzungen koreguliert haben, dass sie zu jeder Zeit in der Lage sind, sicher im eigenen Körpergefäß zu ruhen und präsent zu sein, um somit Affekte, hohe Energien und Schockreaktionen der Klienten abfangen und koregulieren zu können.

Hierbei kommen die eigene Präsenz-Praxis und Ankerübungen wie z.B. die Zungen- oder Mitten-Meditation oder der bewusste Einsatz von Augenkontakt zum Einsatz. Die Zungenmeditation betont die Verbindung des faszialen Systems durch Zungenkontakt mit dem Gaumen, während die Mitten-Meditation die Verbindung zwischen Bauchnabel und Epiphyse zur Regulation des eigenen Rhythmus betont. Durch den bewussten Einsatz von Augenkontakt kann die Tiefe des zwischenmenschlichen Kontaktes auf einfache und effektive Art und Weise reguliert werden. Dies war eins der wichtigsten Aha-Erlebnisse für mich, da ich bisher fast ausschließlich dazu tendiert habe, durch den Augenkontakt mit meinem gegenüber zu verschmelzen. Diese Übungen helfen dabei, in zwischenmenschlichen Begegnungen präsent zu bleiben und eine Aktivierung oder Vermischung der Nervensysteme, sogenannte Übertragungen zu vermeiden. Die Übungen haben eine starke Wirkung auf die Körperpräsenz und helfen, Grenzen klar zu definieren.

2.3.2. Das SIBAM-Modell

Das SIBAM-Modell, entwickelt von Peter Levine im Rahmen von Somatic Experiencing (SE), ist ein Konzept zur ganzheitlichen Betrachtung von Affekten und ihrer Integration im Körper und Geist. Es umfasst fünf "Pfeiler", in denen ein Affekt sich zeigen kann.

1. Sensation (S):

Hier geht es um die Wahrnehmung des eigenen Körpers und körperliche Reaktionen. „Kann ich meinen Körper wahrnehmen und mich in ihm verankern?“

2. Image/Impression (I):

Dies bezieht sich auf die Sinneswahrnehmungen, aber auch innere Bilder, Erinnerungen usw. „Kann ich mir die Situation mit allen Sinnen vorstellen?“

3. Behavior (B):

Verhalten steht im Mittelpunkt. „Wie reagiere ich auf die Situation?“

4. Affection (A):

Emotionen spielen eine zentrale Rolle, da sie sowohl den Körper als auch den Geist beeinflussen. „Kann ich meine Emotionen spüren und benennen?“

5. Meaning (M):

Dieser Pfeiler betrifft die Bedeutung, die wir der Situation zuschreiben. „Was denken wir über die Situation und ihre Konsequenzen?“

Die Integration eines Affekts ist dann vollständig, wenn alle fünf Pfeiler zugänglich sind. Fehlen jedoch einige Pfeiler, können "festgefahrene" Reaktionen entstehen, wie visuelle Flashbacks, Panikanfälle oder Vermeidungsreaktionen. Das Modell hilft dabei, festzustellen, welche Pfeiler möglicherweise fehlen und wie diese gestärkt werden können. Es bietet auch eine Möglichkeit, Über- und Unterkopplungen zu erkennen, die auftreten können, wenn Affekte durch Traumata nicht integriert werden können. Die Stärkung von Ressourcen ist ein wichtiger Aspekt der Arbeit mit dem SIBAM-Modell. Dies kann durch gezielte Übungen erfolgen, die darauf abzielen, die fehlenden Pfeiler unabhängig von der aktuellen Situation zu stärken. Dies könnte beispielsweise das Sehen emotional berührender Filme, das Erlernen neuer Fähigkeiten oder das bewusste Erleben angenehmer Sinneswahrnehmungen umfassen. Insgesamt ermöglicht das SIBAM-Modell eine umfassende Betrachtung und Integration von Affekten, die sowohl den Körper als auch den Geist mit einbeziehen und somit einen ganzheitlichen Ansatz für die

Traumatherapie bietet.

2.3.3. Die Charakterstrukturen

Die Charakterstrukturen beschreiben die Entwicklung des Individuums von der frühen Kindheit bis zum Erwachsenenalter. Das Modell der Charakterstrukturen ist eine wichtige Hilfe bei der körperorientierten Traumaarbeit und der Arbeit mit den Präsenzfähigkeiten, weil es dabei hilft, zu verstehen, wie verschiedene körperliche Strukturen wie Muskeln oder Faszien und die dazugehörigen psychologischen Fähigkeiten in den jeweiligen Entwicklungsphasen ausgeprägt werden konnten. Dies ist abhängig davon, wie dem Kind bei der Entwicklung dieser Fähigkeiten von Seiten der Bezugspersonen begegnet wurde.

Wurde dem Kind beispielsweise in der Bedürfnisphase im Alter von einem Monat bis 1,5 Jahren in Sicherheit und in guter Koregulation begegnet, wurde das Kind also mit seinen Bedürfnissen gesehen und es dabei unterstützt, diese zu fühlen und zu äußern, kann das Kind in dieser Phase ein Gefühl von Selbstzufriedenheit entwickeln und die zugehörigen körperlichen Strukturen können in guter Funktion an das zentrale Nervensystem angeschlossen werden. Das Kind lernt sowohl auf psychologischer als auch auf körperlicher Ebene, gleichzeitig mit seinem gegenüber und den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen im Kontakt zu sein. Wurde dem Kind in dieser Phase nicht adäquat begegnet oder die Bezugspersonen haben hier selbst Defizite, können die körperlichen Strukturen und psychologischen Fähigkeiten gar nicht ausgeprägt sein. Dies bezeichnet man als „hypoton“, im Beispiel der Bedürfnisphase kann dies zu einer „verzweifelten“ Grundhaltung des Kindes werden, welche sich unter anderem darin zeigt, dass das Kind die eigenen Bedürfnisse teilweise gar nicht spüren kann, sondern nur die Bedürfnisse der Bezugspersonen. Eine zweite Variante ist die „hypertone“ Ausprägung der Strukturen und Fähigkeiten, was bedeutet, dass den Bedürfnissen des Kindes zwar begegnet wurde, aber es entweder zu viel oder das falsche bekommen hat, so dass eine kompensatorische Überausprägung der Strukturen stattfindet. Dies kann dann in unserem Beispiel zu einer „misstrauischen“ Grundhaltung führen, da das Kind nicht gelernt hat, dass es das bekommt, was es gerade braucht und daher kein stabiles Gefühl für die eigenen Bedürfnisse bekommen hat.

Für die therapeutische Arbeit mit NSTI® sind vor allem die ersten vier Entwicklungsphasen wichtig. Die Existenzphase, die Bedürfnisphase, die Autonomiephase und die Willensphase. Im folgenden werden die Phase kurz vorgestellt und jeweils die drei Ausprägungen „Ausgeglichen“, „Hypoton“ und „Hyperton“ mit ihrer jeweiligen Ausprägung aufgeführt.

1. Existenzphase (3. Schwangerschaftsmonat bis zum 3. Monat nach der Geburt):

In dieser Phase entwickelt das Kind Urvertrauen in sich selbst, das sichere Sein in der Familie und im eigenen Körper. Es bildet die Grundlage für alle weiteren Herausforderungen, einschließlich der Fähigkeit, in Gruppen oder allein zu sein.

Ausgeglichen: Sicheres Sein.

Hypoton: Mentaler Typ, der sich durch abstraktes Denken, Fantasien und Ideen auszeichnet.

Hyperton: Emotionaler Typ, der sich über seine Gefühle definiert und zu emotionalem Drama neigt.

2. Bedürfnisphase (1. Monat bis 1,5 Jahre):

In dieser Phase wird das Kind einem anderen Umfeld ausgesetzt und lernt, physisch eigenständig zu sein, ist aber auch mit seiner eigenen Bedürftigkeit konfrontiert. Es entwickelt Selbstzufriedenheit durch die Befriedigung eigener Bedürfnisse und lernt, Kompromisse in Beziehungen zu finden.

Ausgeglichen: Selbstzufrieden.

Hypoton: verzweifelt, die eigenen Bedürfnisse werden nicht wahrgenommen, neigt dazu, mit dem gegenüber verschmelzen zu wollen.

Hyperton: misstrauisch gegenüber dem eigenen Rhythmus und Bezugspersonen.

3. Autonomiephase (8 Monate bis 2,5 Jahre):

Das Kind entwickelt physische und psychische Autonomie, lernt, alleine zurechtzukommen und sich individuell auszudrücken. Es wird sich seiner Individualität bewusst und lernt, in Beziehungen emotional unabhängig zu sein.

Ausgeglichen: Emotional unabhängig.

Hypoton: ausweichend, die eigenen Impulse verschwinden im Kontakt, für das Gegenüber nicht gut zu greifen.

Hyperton: ablenkend, schnell gelangweilt, kann den eigenen Raum im Kontakt nicht halten.

4. Willensphase (Trotzphase) (2 bis 4 Jahre):

In dieser Phase lernt das Kind, seine eigenen Ziele zu verfolgen und Hindernisse zu überwinden. Es erlebt verschiedene Emotionen wie Frustration, Angst und Wut und lernt, mit ihnen umzugehen, um seine Ziele zu erreichen.

Ausgeglichen: Bestimmt und durchsetzungsfähig.

Hypoton: selbstaufopfernd, passt sich immer an andere an, keinen Zugang zur eigenen Kraft.

Hyperton: urteilend, rechthaberisch und kein Interesse an der Befindlichkeiten anderer.

Wenn eine Phase nicht gut reguliert ist, kann dies Auswirkungen auf die nachfolgenden Phasen haben.

3. PRAKTISCHE ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Wenn man die hier vorgestellten Gefahren bei der spirituellen Arbeit betrachtet, wird schnell deutlich, dass es auch der Expansionsmethode von Shai Tubali an einigen grundlegenden Rahmenbedingungen mangelt, die durch NSTI® sehr gut ergänzt und ausgeglichen werden können. Die Expansionsmethode zielt darauf ab, erweiterte Bewusstseinszustände zu erreichen und spirituelle Erfahrungen zu machen. Dies kann jedoch potenzielle Gefahren mit sich bringen, insbesondere wenn der Bezug zum eigenen Körper und zur Körperpräsenz verloren geht. Die Rahmenbedingungen, die bei jeder Form der spirituellen und persönlichen transformativen Arbeit vorhanden sein müssen, sind Sicherheit, Ressourcen und Präsenz.

NSTI® trägt in erster Linie dazu bei, ein gutes Maß an Sicherheit im therapeutischen Kontext zu schaffen, sowohl im Klienten als auch im Begleiter. Ein stabiles Körper-Ich ist von entscheidender Bedeutung, um spirituelle Erfahrungen sicher zu integrieren, ohne in den Instinkt zu fallen oder in Dissoziation zu geraten. NSTI® bietet Ansätze zur Stärkung der Körperpräsenz durch die Arbeit mit den Präsenzfähigkeiten und die Integration von Charakterstrukturen. Der Begleiter ist in seiner eigenen Körperpräsenz und seinen eigenen Charakterstrukturen geschult und hat gelernt, im Hier und Jetzt präsent zu sein, seine eigenen Trigger zu kennen und sein eigenes System jederzeit zu regulieren, in dem er die vier Präsenzfähigkeiten Erdung, Zentrierung, Grenzen und Energiemanagement aktivieren kann. Dadurch kann er verhindern, sich von schwierigen Prozessen, hohen Energien und erweiterten Bewusstseinszuständen des Klienten beeinflussen zu lassen. Dies bedeutet natürlich auch, dass NSTI®-Praktizierende geschult sind, die sichere Landung im Körper des Klienten nach traumatischen oder intensiven Erfahrungen zu unterstützen und dabei die Würde des Klienten zu wahren.

Das SIBAM-Modell trägt weiterhin zu Sicherheit und Präsenz bei, denn es unterstützt den Begleiter dabei, zu jedem Zeitpunkt den Überblick über den aktuellen Zustand des Klienten zu behalten. Durch das Modell kann er erkennen, an welchen Punkten es gerade an Präsenz mangelt, und hat dadurch die Möglichkeit, gezielt einzugreifen und die Präsenz auf diese Bereiche zu erweitern. Dazu gehören die Präsenz für den Körper, die Wahrnehmung, das Verhalten, die Gefühle und die Bedeutung des Erlebten. Indem Klienten lernen, ihre Affekte zu erkennen und zu integrieren, können sie ein tieferes Verständnis für sich selbst entwickeln und somit Ressourcen aufbauen, um mit den Herausforderungen spiritueller Arbeit umzugehen.

Die NSTI®-Präsenzfähigkeiten, die Charakterstrukturen und das SIBAM-Modell bieten somit eine Vielzahl von Ressourcen, die für die Integration und Bewältigung von Traumata und

erweiterten Bewusstseinszuständen von entscheidender Bedeutung sind. Durch die Stärkung dieser Fähigkeiten können Klienten lernen, sich sicherer und stabiler zu fühlen, präsenter zu sein und die notwendigen Ressourcen zu entwickeln, um sich auf spirituelle Reisen zu begeben oder erweiterte Bewusstseinszustände zu erleben.

NSTI® ist somit für mich das fehlende Puzzle-teil sowohl in meiner eigenen spirituellen und persönlichen Entwicklung als auch in meiner Arbeit mit der Expansionsmethode und mit anderen meditativen Techniken. In meiner eigenen Entwicklung bin ich immer wieder an die Grenzen der Belastbarkeit meines Nervensystems geraten. Sowohl bei meinen eigenen Prozessen mit Techniken der Expansionsmethode, als auch bei meinen schamanischen Reisen und tiefen meditativen Erfahrungen bin ich immer wieder an den Punkt gekommen, an dem die erweiterten Bewusstseinszustände so tief und weit und die Energien so hoch wurden, dass mein Körper und mein Nervensystem nicht in der Lage waren, die Erfahrung dieser Zustände in die „normale“ Realität mitzunehmen und dort zu integrieren. Hier waren für mich vor allem die Präsenzfähigkeiten „Erdung“ und „Energiecontainment“ hilfreich, denn durch die Schulung dieser Präsenzfähigkeiten konnte ich die hohen Energien in meinem Körper halten und erden lernen. Durch das SIBAM-Modell und das Wissen über die Charakterstrukturen habe ich ein viel besseres Verständnis über meine eigenen Trigger und negativen Verhaltens- und Reaktionsmuster erhalten und gleichzeitig Methoden an die Hand bekommen, diese Muster auch zu bearbeiten.

Durch die Aktivierung der Präsenzfähigkeiten kann ich mich im Kontakt in einen sicheren Zustand versetzen, aus dem heraus ich einen Raum halten kann für die Prozesse des anderen. Hier helfen mir vor allem die Präsenzfähigkeiten der Zentrierung und der Grenzen. Darüber hinaus bin ich dazu übergegangen, in der Arbeit mit Klienten den Fokus zunächst ausschließlich auf Sicherheit und Vertrauen zu legen, d.h. dass es durchaus einmal mehrere Stunden dauern kann, bis wir mit der eigentlichen Arbeit der Expansion beginnen und die ersten Stunden ausschließlich dafür verwenden, das Nervensystem zu beruhigen, die eigene Erfahrung mit dem SIBAM-Modell zu untersuchen und durch verschiedene Übungen die Präsenzfähigkeiten des Klienten zu stärken.

Natürlich befinde ich mich gerade erst am Anfang, vor allem was das Arbeiten mit Klienten angeht. Hier habe ich bisher bis auf einige wenige Ausnahmen vor allem Erfahrung in der Arbeit mit Mit-Auszubildenden oder Freunden und Bekannten. Ich spüre aber, dass nun bald die Zeit für mich gekommen ist, meinen Klientenkreis zu erweitern und zunächst einmal ermäßigte Übungsstunden anzubieten. Darüber hinaus möchte ich mich gerne auf dem Weg des traumsensiblen Arbeitens weiterentwickeln, sowohl durch weiterführende NSTI®- Module wie „Schock, Scham, Schuld“, in dem der Umgang mit Schockenergie gelehrt wird, oder den

Kurs „Touch Birth“, in dem es um Geburtsthemen geht als auch auf anderen Gebieten. Außerdem halte ich es für sehr wichtig und notwendig, mein Netzwerk von erfahrenen Begleitern aus dem traumasensiblen Umfeld zu erweitern, seien es NSTI®-Assistentinnen, Mit-Absolventen oder erfahrene Menschen aus anderen Bereichen, um jederzeit Unterstützung und Sicherheit im eigenen Umfeld zu gewährleisten.

Konkret wende ich mein NSTI® -Wissen zurzeit in meiner Arbeit mit einer Männergruppe an, in der es um das Aktivieren von Körperenergie und geführte Expansionen geht. Vor der eigentlichen Arbeit mit der Expansionsmethode helfen die verschiedenen Methoden aus dem NSTI® dabei, zunächst einmal die Basis die gemeinsame Reise herzustellen, in dem ich zuallererst darüber aufkläre, welche Präsenzfähigkeiten es gibt, was die Gefahren oder möglichen Problematiken bei geführten Expansionen sein können und dass man sich jederzeit eine Auszeit nehmen oder um Unterstützung bitten darf. Für das Erschaffen eines sicheren Feldes leite ich Ankerübungen und Begleitfähigkeiten wie z.B. die Zungen- oder Mitten-Meditation an und mache Übungen zu den Präsenzfähigkeiten der Grenzen und des Energiecontainments, so dass sich die Teilnehmer in ihrem eigenen Körper sicher und geschützt fühlen können. Um diese Sicherheit zu stabilisieren, können noch weitere tiefergehende Übungen wie das Fühlen des eigenen Zentrums (Psoas-Übung), die Zwerchfell-Atmung oder das Arbeiten mit unterstützenden Strukturen wie dem Trapez oder dem Latissimus gemacht werden. Erst danach beginne ich mit den eigentlichen Übungen wie der Energiearbeit und den Expansions-Meditationen, wobei ich das SIBAM-Modell für das Beobachten der einzelnen Schritte einsetze und immer wieder auf die Regulation der Teilnehmer durch ihre Präsenzfähigkeiten achte, außerdem wende ich die Übungen der Begleitpräsenz zu meiner eigenen Stabilisierung und Zentrierung an. Nach den Übungen gehe ich in den Austausch mit den Teilnehmern, wir stärken erneut die Körperpräsenz und den Realitätsbezug, schauen uns im Raum um, nennen Referenzpunkte und arbeiten aufgrund der expandierten Zustände insbesondere mit Erdung, vor allem dem Berühren der Strukturen der Füße und der Unterschenkel. Danach kann die Erfahrung der Teilnehmer integriert werden, in dem wir alles noch einmal Revue passieren lassen und über den Sinn und Zweck des Ganzen (Meaning im SIBAM-Modell) sprechen. Zusammen denken wir darüber nach, wie die sicheren Übungen im Alltag integriert werden können und ich kläre darüber auf, dass die Expansionsmethode nicht ohne kompetente Begleitung durchgeführt werden darf. Natürlich ist es auch jederzeit in Ordnung ist, wenn sich einer der Teilnehmer zurückziehen möchte. Auch das Wissen über die Charakterstrukturen ist für mich sehr hilfreich, um Klienten und Gruppenteilnehmer besser einschätzen zu können und zu wissen, wie ich in bestimmten Situationen mit ihnen umgehen muss. Wenn auf diese Art und Weise genügend Sicherheit, Präsenz und Ressourcen etabliert wurden, steht der weiterführenden Arbeit und dem Erforschen des eigenen Geistes in einem sanften und behutsamen Tempo nichts mehr im Wege.

4. FAZIT

Sicherheit, Ressourcen und Präsenz sind die wichtigsten und notwendige Voraussetzungen für jede Form der spirituellen und bewusstseinsweiternden Arbeit im Allgemeinen und für meine Arbeit mit Dr. Shai Tubalis Expansionsmethode im Speziellen. Sicherheit, Ressourcen und Präsenz, sowohl im eigenen Körper und im eigenen Umfeld, im Kontakt und in der Arbeit mit Klienten und mit Gruppen. NSTI® gibt uns eine wundervolle traumasensible Herangehensweise an die Hand, um diese so wichtigen Voraussetzungen herstellen zu können und aus einem satten Gefühl der sicheren Körperpräsenz und stabiler Leichtigkeit heraus die Grenzen unserer Wahrnehmung zu erforschen und zu erweitern.

..

5. ANHANG

5.1 Literaturverzeichnis

- Schule der emotionalen Transformation, Shai Tubali, Ausbildungsunterlagen
- Schule der inneren Weisheit, Shai Tubali, Ausbildungsunterlagen
- NSTI® / Neuro Yoga®, Stéphanie Maurer, Ausbildungsunterlagen vom Basiskurs, Practitioner und NSTI Touch
- NSTI® / Neuro Yoga®, Stéphanie Maurer, Onlinekurs „Trauma & Spiritualität“

5.2 Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Mir ist bekannt: Bei Verwendung von Inhalten aus dem Internet habe ich diese zu kennzeichnen und mit Datum sowie der Internet-Adresse (URL) ins Literaturverzeichnis aufzunehmen.

Marcus Huber

5.3 Danksagung

Ein großes Dankeschön gilt Stéphanie Maurer, der Gründerin und Leiterin der NSTI-Ausbildung, für die Gestaltung der gesamten Ausbildung und der tollen Module, ihre fachliche Anleitung und für die jederzeit deutlich spürbare Sicherheit im Raum.

Außerdem bedanke ich mich herzlich bei Silke Taute, meiner Supervisorin, für die Durchsicht der Arbeit, für ihre nützlichen Anregungen und konstruktiven und unterstützenden Rückmeldungen.

Vielen Dank auch an meine Mutter für das Korrekturlesen und inhaltliche Anregungen und an meine tolle Freundin Verena für ihre emotionale Unterstützung.

Ein besonderer Dank gilt Laura Waldschütz, die mich über die gesamte Zeit der Ausbildung in vielen wertvollen und transformierenden Selbsterfahrungs-Sitzungen begleitet hat und die mir geholfen haben, neue Perspektiven über meine Körperpräsenz zu gewinnen und mein Verständnis zu vertiefen. Ihre einfühlsame Begleitung hat mir geholfen - und hilft mir noch

immer - über mich selbst hinauszuwachsen.

Ein aufrichtiges Dankeschön geht auch an das gesamte Assistentinnen-Team für die unterstützenden und sichere Begleitung in den Modulen.

Nicht zuletzt möchte ich mich bei meinen fantastischen Mit-Auszubildenden bedanken, die mich während dieser Zeit begleitet haben. Die Verbundenheit und der Zusammenhalt in der Gruppe und der konstruktive Austausch in unseren Intervisions- Treffen haben diese Reise zu einer unvergesslichen Erfahrung gemacht.

Marcus Huber

Web: www.expandmyself.com

Email: info@expandmyself.com