

Bunt, entspannt & selbstbewußt

Ich lerne mich verstehen und mögen



Schulprojekt im Juni 2014
zur kreativen Selbsterfahrung von Tiroler Schülerinnen
an der LLA Lienz
Projektleitung: Heidi Jauffer-Hiebl

Projektbeschreibung



Bunt,
entspannt
&
selbstbewusst

„Ich lerne mich verstehen und mögen“

Unser Projekt zum Thema **„Bunt, entspannt und selbstbewusst – ich lerne mich verstehen und mögen“** hat das vorrangige Ziel, Mädchen in dieser Zeit der Reifungskrisen in einen besseren Kontakt zu ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihren eigenen Ressourcen zu führen und bei ihrer spannenden Identitätssuche zu unterstützen.

Die vorwiegenden Ziele dieser kreativen Selbsterfahrung sind:

- **Selbstachtung und Selbstsicherheit entwickeln über imaginative und körperorientierte Methoden**
- **Freies Malen nach Fantasiereisen zur Entdeckung der vorhandenen Ressourcen über die eigene Kreativität**
- **Kommunikation und Konfliktlösung verbessern (Arbeit mit dem inneren Team, sowie Gruppendiskussionen)**
- **Durch Entspannung zu einem besseren Stressmanagement gelangen über Powerhouse, Atemschulung und Progressive Muskelentspannung**
- **Sicheres Auftreten durch Farb- und Stilberatung**
- **Steigerung der körperlichen Beweglichkeit und Körperhaltung durch Sanfte Dehnungs -und Stretching-Einheiten**

Die Vielfalt des Methodenangebotes soll den Teilnehmerinnen einen **präventivpsychologischen Handwerkskoffer** mitgeben, aus dem sie für die Zukunft hilfreiche Unterstützungsmöglichkeiten zur Bewältigung eigener Krisen auswählen können. **Im Rahmen laufender Selbsterfahrungsprozesse werden diese kreativen Möglichkeiten geübt und erfahren.**

Die Projektarbeit unterliegt der Verschwiegenheitspflicht seitens der Projektleitung und der Teilnehmerinnen, um das Vertrauensverhältnis zu gewährleisten und einen geschützten Rahmen für die Gruppenarbeit anzubieten!



***sich selbst zu lieben ist der Beginn
einer lebenslangen Romanze!***

Die Hauptschwerpunkte des Projekts sind:

- **Themenbezogene geführte Imaginationen** (Selbsthypnose) zu Entdeckung und Verankerung der eigenen Ressourcen und Kraftquellen
- **Stressbewältigung** durch Entspannungstraining
- **Körperarbeit und Körperbilder** zur liebevolleren Akzeptanz des eigenen Körpers
- **Ermutigung zur eigenen Kreativität** hinsichtlich Zukunftsentwürfen und Lebensplanung
- **Diskussionen** zu Themen wie Beziehungen, Berufsorientierung und Gefühlsarbeit (Umgang mit Trauer, Aggression und Angst)
- **Konfliktlösungen** in der Gruppe durch kreative Methoden mit verbundener Stärkung des Wir-Gefühls
- **Ausdrucksmalen** mit Musik zur Lösung von Energieblockaden und Verspannungen

- **Optimierung biologischer Strukturen und Funktionen:** Stärkung des Muskelkorsetts, Kompensation von Haltungsfehlern und Fehlbelastungen, Verbesserung der Kraftfähigkeit und Dehnungsfähigkeit, Erhöhung der Reaktionsfähigkeit und der Beweglichkeit (Unfallprävention), Atmung, Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel, Immunsystem, Bewegungsapparat
- **Kreative Erfahrung und die Sensibilisierung der Sinne** führt zu qualitativ stimmigen und authentischen Bewegungsabläufen
- **Bewegungsaufgaben aus der Tanzpädagogik** ermöglichen es mit anderen in Kontakt zu treten und auch persönlich wertvolle Erfahrungen hinsichtlich der eigenen Identität und Beweglichkeit zu machen
- **Individuelle Wesensäußerung**, Darstellung persönlicher Impulse, Grenzen ausloten

- **Image-Design** erlaubt die Gestaltung eines persönlichen Bildes nach außen ,die Wirkung von Selbstoptimierung mit einfachen Mitteln aus Körpersprache und Stimmentwicklung fördert den Weg in ein selbstbestimmtes Leben.
- **Farb-, Typ- und Stylingberatung** erleichtert die Auswahl der Garderobe, des Make-up's und ermutigt, den eigenen Stil zu finden.
- **Typgerechte Schminktipp**s und der sicheren Umgang mit Pflegeprodukten für ein gepflegtes und strahlendes Äußeres.
- **Stärkung des Selbstwertgefühls**

Im **Kreativitätstraining** geht es vorrangig darum, das in jedem Menschen vorhandene schöpferische Potential wiederzuerwecken. Durch die Arbeit mit den inneren Bildern und über verschiedene Gestaltungsmethoden werden überraschende Entdeckungen der eigenen Selbstheilungs- und Gestaltungskräfte frei. Die moderne Gehirnforschung zeigt, wie sehr wir unser Erleben nach unseren Vorstellungen gestalten können. Der Zugang zu den individuellen Kraftquellen kann durch Neugier und Begeisterung nachhaltig geweckt werden!

Freie Bewegung, die entsprechend der Gesundheitsdefinition der WHO (World Health Organisation) den Menschen physisch, geistig und sozial positiv beeinflussen kann, stattet die Teilnehmerinnen mit einem Potential aus, welches sie ein Leben lang begleiten wird, denn ein ganzheitlich differenzierteres Körpergefühl hilft ihnen sich selbst zu helfen. Miteinander etwas bewegen. Kunstvoll und kreativ. Im Hinblick auf unser Wohlbefinden. Ziel ist es, bei der Teilnehmerin ein Gefühl von Authentizität für die Bewegungen des eigenen Körpers entstehen zu lassen.

Stil- Typ- und Farbberatung ermöglichen eine gezielte, sinnvolle Beschäftigung mit Schönheit und Ausdruck und unterstützen damit Teile unseres Selbstwertgefühls, um den Anforderungen des gesellschaftlichen Umfeldes gerecht zu werden.



Imagination und Malen als Lebensspur

Im bildnerischen Erleben (Imagination / Hypnotrance) kann ein neuer kreativer Umgang mit diesen tiefen Gefühlen entdeckt und geübt werden.

In der Gestaltungsphase erfolgt ein sehr individueller Selbstaussdruck, der gleichzeitig auch einen Kräfteausgleich mit sich bringt.

Indem sich etwas ausdrückt, bewegt sich ein Inhalt von einem Gefäß ins andere, das volle Gefäß wird etwas leerer, das noch leere Gefäß – das weiße Blatt, wird voller.

Daneben übernimmt das Bewusstsein eine gesunde steuernde Rolle, indem es nur die Gestaltungsformen wählt, die von der gestaltenden Person auch akzeptiert werden können.

Die damit geschaffene **gesunde Distanzierung** ermöglicht zunächst eine seelische Erleichterung, dann aber auch **neue Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten**, die wiederum in den Alltag integriert werden können.

So wird **der eigene schöpferische Akt zu einem Probehandeln**, der uns ermöglicht, in der Phantasie neue Wege zu beschreiten.

Die Phantasie, unsere Vorstellungskraft, ist eine treibende Kraft, die uns hilft, Visionen zu entwickeln. Das ist schon ein schöpferischer Akt schlechthin.

Das, was und wie wir denken, hat Einfluss darauf, wie und was wir wahrnehmen und welche Bedeutung wir unserer Wahrnehmung geben.

Die Imaginationsfähigkeit ist deshalb ein bedeutsames Potential des Menschen. Wir selbst können bestimmen, wie wir diesen schöpferischen Prozess für uns nutzbar machen.

Man kann negative Selbstbilder und Erfahrungen die Oberhand gewinnen lassen, man kann aber genauso gut positive und fördernde Gedanken als innere Realität entstehen lassen.

Eine mit allen Sinnen gespürte angenehme Erfahrung während einer Phantasiereise (geführte Meditation) wirkt auf den Körper wie ein spielerisches Lernen zurück und wird auch so gespeichert. Daraus entsteht Vertrauen zu sich selbst und der Mut, Herausforderungen auch im äußeren Leben anzugehen.

In der Phantasiereise übt der Körper die Handlungsmuster für die Tat oder er findet Orte der Stille und Erholung, um sich in anstrengenden Zeiten zu regenerieren.

Zitat Bernhard Shaw:

„Die Vorstellungskraft ist der Anfang der Schöpfung.

Man stellt sich vor, was man will.

Man will, was man sich vorstellt.

Und am Ende erschafft man, was man will.“

Freie Körperbewegung & Bewegungsimprovisation

Die Schülerinnen lernen den Körper vielfältig und in Harmonie zu bewegen und sind dadurch mit einem Potential ausgestattet, das sie ein Leben lang begleiten wird.

Die Kraft aus der Mitte wird mit Übungen zum „Power House“ aus dem klassischen Pilates trainiert. Die damit erreichte Stabilität hilft die inneren Organe und den Rücken zu entlasten. Positive Effekte für die Haltung werden erzielt: Das Muskelkorsett richtet den Körper auf – man wird größer und schlanker. Außerdem kann die geistige Leistungsfähigkeit und das Selbstvertrauen mit diesen Übungen gefördert werden.

Die strukturierte Bewegungsimprovisation bedeutet die eigene Persönlichkeit in das Zentrum der Bewegung zu stellen. Body-Mind-Centering mobilisiert Ressourcen für den Alltag. Mit Elementen aus der Tanzpädagogik können die Teilnehmerinnen sich selbst den Rücken stärken und zusätzlich lernen sich locker zu bewegen. Stylistische Bewegungen zu feinen Beats mit richtiger Technik - Bewegungsaufgaben fördern Körper, Geist und Persönlichkeit. Ein Erkennen, Stärken und Entwickeln der eigenen Persönlichkeit ist das Ziel. Das physische Verständnis für den Körper in der Bewegung und die eigene Beweglichkeit wird erweitert.

Atemtechnik, Entspannungs- und Dehnungseinheiten runden das Angebot ab. Um das eigene Energieniveau zu heben, ist es neben dem Bewusstsein für gesunde Bewegung essentiell wichtig die Konzentration und Aufmerksamkeit auf diese Elemente auszurichten. Ziel ist es eine lockere Weite zu spüren, die für einen freien Energiefluss und dem eigenen Wohlbefinden im Körper bezeichnend ist.

Zitat Shifu Oswald Elleberger

Als Ergebnis könnte ein vitales, unverkrampftes menschliches Wesen angestrebt werden, das körperlich energetisch und geistig gesund und leistungsfähig ist. Ein Mensch, der aus sich heraus Freude empfindet, Freude spendet und daher auch Freude am Leben hat.

Individuelle Farb-, Typ- & Stylingberatung – Image Design

Image Design erlaubt die Gestaltung eines persönlichen Bildes nach außen, die Wirkung von individueller Persönlichkeit kann gelenkt werden. Selbsterkenntnis und Selbstoptimierung mit einfachen Hilfsmitteln in den Techniken der Körpersprache und der Stimmentwicklung helfen den Schülerinnen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben.

Individuelle Farb-, Typ- und Stylingberatung erleichtert die Auswahl von Garderobe, Make-up und Pflegeprodukten. Wir stellen gemeinsam den Farbtyp jeder Teilnehmerin fest und sie erhält die geeigneten Tipps für den Umgang mit Mode, Styling, Make-up u.a. Außerdem beschäftigen wir uns gezielt mit der Wirkung von Farben. In der spannenden Erfahrung in der Gruppe lernen die Teilnehmerinnen auch die Wahrnehmung der anderen kennen, schärfen damit den Blick für „Stylingsünden“ und modische „no-go`s“.

Im eigenen **Make-up Workkop** erarbeiten wir gemeinsam die Grundtechniken von typgerechtem Make-up. In Theorie und Praxis erfahren die Teilnehmerinnen alles Wissenswerte im Zusammenhang mit Foundation, Shadow, Lip-stic, Powder u.a.

Durch **Bewusstmachung des Selbstwertes** in Form der Lebensrollen kann jeder gestärkt seinen Weg in ein erfülltes Erwachsensein antreten. Der individuelle Wert im Umfeld jedes einzelnen soll sichtbar und spürbar gemacht werden.

Ziel dieses Projektteiles ist die Stärkung von Selbstbewusstsein, um den Anforderungen der Gesellschaft und des Umfeldes gerecht zu werden. Durch gezieltes und sinnvolles Beschäftigen mit Schönheit und Aussehen soll Balance hergestellt und im sorgsamem Umgang mit dem Körper zum Ausdruck gebracht werden.

„ ...für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance“

Projektteam

Heidi Jaufer-Hiebl
Systemische Familien-u.Psychotherapeutin
Kreativtrainerin & Hypnotherapeutin
Dipl. Mal-und Gestaltungstherapeutin
Kontaktadresse:
Psychotherapeutische Praxis und Kreativstudio
A – 9900 Lienz, Tiroler Straße 30
phone.: 0676 / 609 27 90
mail: jauferhiebl.heidi@gmail.com



Michaela Außerdorfer
Dipl. Farb-, Typ- und Stylingberatung
Kontaktadresse:
Make-up-Artist, Image-Designerin
A-9900 Lienz, Hauptplatz 15,
phone: 0664 / 463 08 10
mail: m.ausserdorfer@aon.at



Mag. Irina Tegischer
Dipl. Gesundheitspädagogin
Kontaktadresse:
conACTivity Tanz Lienz
A-9900 Lienz, Rechter Iselweg 2a
phone: 0650 / 40 22 324
mail: info@conactivity.at
web: www.conactivity.at



Wir bitten die Teilnehmerinnen folgendes für die Projektwochen mitzubringen:

- **bequeme** Turnkleidung
- langärmelige Kleidung für Entspannungsübungen
- Socken (mit rutschfester Sohle)
- Turnschuhe werden NICHT benötigt
- eigene Musik mit Vermerk für Lieblingslied
- (bitte CDs mitbringen, da diese im Turnsaal leichter abzuspielen sind)
- Turnhosen sollten bequem sein und nicht zu kurz oder eng ausfallen
- Wasserflasche
- Weiche Decke
- Kleiner Kopfpolster
- Kuscheltier
- Notizheft für Tagesprotokolle