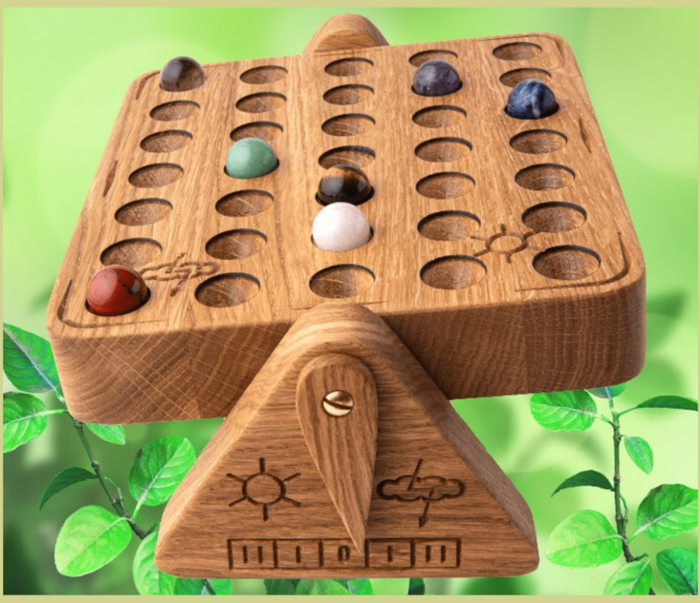
creativ

Handbuch

Seelenfenster

Der besondere Blick auf das Leben!



Ein vielseitiges therapeutisches Hilfsmittel für Familien, achtsame Menschen sowie Psychotherapie, Pädagogik und Coaching.

Kundenstimmen

"Auf der Suche nach therapeutischem Material zur Visualisierung von Befindlichkeiten Ratsuchender, stieß ich im Internet auf den Begriff 'Seelenfenster'. Das machte mich neugierig. Nun steht ein Exemplar auf meinem Schreibtisch. Ich mag die Verarbeitung und es funktioniert einwandfrei. Ein sehr besonderes Arbeitsinstrument: sinnlich und nützlich. Ein wahres 'Transparenzwunder' zum Ausloten und zur Ist-Bestimmung."

"Super! Das Seelenfenster nutzen wir als Therapeuten aktiv in der Arbeit mit unseren Patienten im Einzel- und Gruppensetting! Es veranschaulicht super innere Prozesse und regt zum Nachdenken und Gedanken- & Verhaltensänderungen an. Wir sind sehr begeistert von der Qualität und sezten es mit Freude und Erfolg ein! Ein tolles Produkt, welches in keiner Praxis fehlen sollte! :) Auch der Kontakt/Austausch mit Hr. Kammerer wollen wir nicht missen!"

"Herzlichen Dank für die wunderbar angenehme Beratung. Das Seelenfenster bietet tolle und vor allem vielseitige Möglichkeiten, sich mit seiner aktuellen Situation auseinander zu setzen. Ich freue mich sehr auf den Einsatz."

"Ich sehe ein sehr hohes und breites Feld gerade beim Resilienz Aus- und Aufbau, Coaching wie Beratung von Jugendlichen, Kindern bis zu Erwachsenen und auch älteren /Dementen usw. Klienten."

"Sie haben mein Leben mit Ihrer Idee und Umsetzung an manchen Stellen erleichtert. Bisher habe ich die Skalen aufgezeichnet. Auch nett. Aber ein Seelenfenster aus Holz ist etwas 'feiner'. Danke dafür!"

Vorwort

Seelenfenster - für einen schnellen und leichten Einstieg in die Therapiesitzung

Das Seelenfenster ist ein für Klienten sehr leicht verständliches und in vielen Settings einsetzbares Therapietool. Eine Stärke dieses Tools ist die Vielfalt der Themen, bei denen es sich einsetzen lässt und die Leichtigkeit, mit der man mit Klienten und ihren Themen ins Gespräch kommt.*
Die sieben Edelsteine geben dem Seelenfenster einen edlen Look und so wird es auf jedem Schreibtisch ein Hingucker.
Es wird in liebevoller Handarbeit in Deutschland hergestellt und jedes Exemplar ist ein Unikat.

Anwendungsgebiete

Das Seelenfenster bietet einen idealen Einstieg und Bestandsaufnahme zum Beginn einer Therapie.
Gerade mit therapieunerfahrenen Patientinnen kommen Sie mit diesem Tool auch bei schwierigen Themen ins Gespräch. Es dient ebenso dazu, mit dem Klienten in einen „Flow“ zu kommen und ein gutes Vertrauensverhältnis aufzubauen.

Das Seelenfenster ist anwendbar in der Kinder- und Jugendpsychotherapie, Psychotherapie mit Erwachsenen und Paartherapie, bietet aber auch wertvolle Anregungen für viele weitere Berufsgruppen wie z.B. Sozialpädagogen und Fachkräfte in psychosozialen Einrichtungen und Beratungsstellen, KiTas, Tagesstätten und Kinderheimen.

Gerade in der Arbeit mit Kindern kann diese Form der Kommunikation hilfreich sein, um ohne große Worte den Einstieg in eine Sitzung oder ein besonders schwieriges Thema zu ermöglichen.
Es empfiehlt sich, das Seelenfenster in regelmäßigen Abständen erneut einzusetzen, um Therapiefortschritte zu visualisieren.

Therapeutische Einzelsitzung

Bestimmen Sie als Therapeutin oder auch gemeinsam mit dem Patienten sieben wichtige Themen seines Lebens.
Hören Sie hier am besten auf Ihr Bauchgefühl.

Für jedes Thema setzt die Klientin eine Kugel an die, ihrem Gefühl entsprechende Stelle auf das Seelenfenster - zwischen sehr schlecht (links) und sehr gut (rechts). So wird der Istzustand der sieben Themen visualisiert.

Der Zeiger an der Vorderseite des Seelenfensters verrät außerdem den Gesamtstand, der von der Lage aller Kugeln abhängig ist.

Hier kommt es häufig zu einer ersten überraschenden Erkenntnis, denn gerade Themen, die die Klientin mit „sehr schlecht" bewertet, stehen oft im Zentrum der Wahrnehmung. Dabei richtet sie die volle Aufmerksamkeit auf diese Bereiche und die Klientin übersieht möglicherweise Ressourcen und unterstützende Faktoren.

Indem nun eine ganzheitliche Sicht auf die aktuelle Lebenssituation und verfügbarer Ressourcen entsteht, wird die Klientin in die Lage versetzt, eine Motivation zur Bearbeitung auch der schwierigen Themen zu gewinnen, an Lösungen zu arbeiten und Selbstwirksamkeit zu erleben.

Die nachfolgenden Themen mit den entsprechenden Fragen dienen als Vorschläge und Gedankenanstöße:

Beziehung zu mir
„Wie geht es Ihnen mit sich selbst? Sind Sie sich selbst ein guter Freund?"

Familie
„Wie geht es Ihnen mit Ihrer Familie?" (Herkunftsfamilie oder jetzige Familie)

Freunde
„Habe Sie Freunde, die Sie unterstützen und zu denen Sie Vertrauen haben können?"

Liebe / Beziehung
„Wie steht es mit Ihrer Beziehung?"
Oder wenn man Single ist: „Wie geht es Ihnen als Single?"

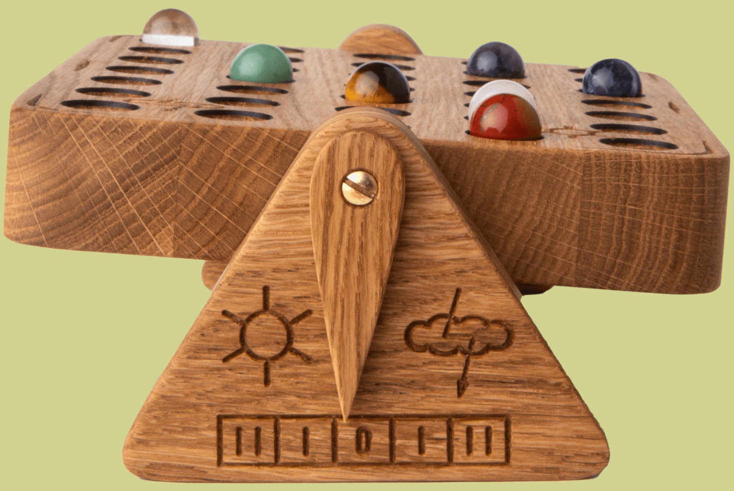
Schule
„Wie geht es Ihnen in der Schule?" (Leistungen, Mobbing)

Beruf
„Wie geht es Ihnen an Ihrem Arbeitsplatz?" (Wertschätzung, Arbeitsbelastung, Sinnhaftigkeit der Arbeit)

Freizeit
„Haben Sie Hobbys, sind Sie in einem Verein, sind Sie kreativ?"

Gesundheit
„Wie steht es mit Ihrer Gesundheit? Sollten Sie besser auf sich achten? Haben Sie einen ungesunden Lebensstil? Leiden Sie unter einer Sucht?"

Geld
„Wie sieht es finanziell aus? Ist Geld ein Thema, was Sie stark belastet?"



Wochenrückblick

Bei der Bearbeitung eines Themas kann eine Tagesbewertung vorteilhaft sein. Jede Reihe steht dann für einen Tag in der Woche.

Der Klient bewertet seine Befindlichkeit in der Rückschau für jeden Tag der letzten Woche mit einer Kugel. Dies dient als konkrete Gesprächsgrundlage für die Begleitung des therapeutischen Prozesses.

Ebenso lassen Entwicklungstrends erkennen und es kann an konstruktiven Lösungsschritten gearbeitet werden.

Das Seelenfenster kann sehr gut dafür eingesetzt werden, dass der Klient im Rahmen einer Therapie oder im Anschluss daran an seinen Themen eigenständig weiterarbeitet, da er den Umgang damit in den Therapiesitzungen bereits kennengelernt und verinnerlicht hat.

Insofern dient das Seelenfenster auch als Werkzeug zur Intensivierung des Selbstwirksamkeitserlebens und der Autonomie des Klienten und unterstützt die Nachhaltigkeit des therapeutischen Prozesses. Idealerweise legt er sich dafür ein eigenes Seelenfenster zu.

Paartherapie / Paarberatung

Bei Paarberatungen haben die Beteiligten oft einen hohen Leidensdruck und eine konkrete Vorstellung davon, was der Partner / die Partnerin anders machen muss, damit die Beziehung wieder besser läuft.

Gerade hier sollte man sich als Therapeut nicht zu schnell auf das mitgebrachte Thema einlassen, da gerade bei längeren Beziehungen die Konflikte meist tiefer liegen und ihren Ursprung in der längeren Vergangenheit haben.
Dafür bietet das Seelenfenster eine sehr gute Möglichkeit, um einige Themen der Paarbeziehung zu Beginn der Therapie „abzuklopfen“.

Vorgehensweise:
Sie stellen das Seelenfenster mit seinen Funktionen kurz vor und Fragen das Paar, ob es sich auf die Arbeit damit einlassen will, ob sie Lust auf ein „Experiment“ haben.
Ein Partner beginnt und bewertet aus seiner Sicht die Themen, die Sie als Therapeut vorgeben, indem er die Kugeln auf der Seelenlandkarte platziert.
Dazu soll er erklären, warum er die Kugeln in die einzelnen Positionen legt. Die Partnerin schaut zunächst nur zu, Sie notieren sich die Position der Kugeln auf Ihrer Dokumentationsvorlage. Danach werden die Rollen getauscht.
Damit erhalten Sie einen guten Überblick über die „Baustellen“ und Ressourcen des Paares und haben so die Möglichkeit tieferliegende Themen des Paares zu lokalisieren und zu bearbeiten.

Variante 1:
Lassen Sie den Partner und anschließend auch die Partnerin die Kugeln zu den einzelnen Themen so legen, wie der Partner meint, wie die Partnerin die Themen bewerten würde. So bekommen Sie einen guten Einblick in die Paardynamik.

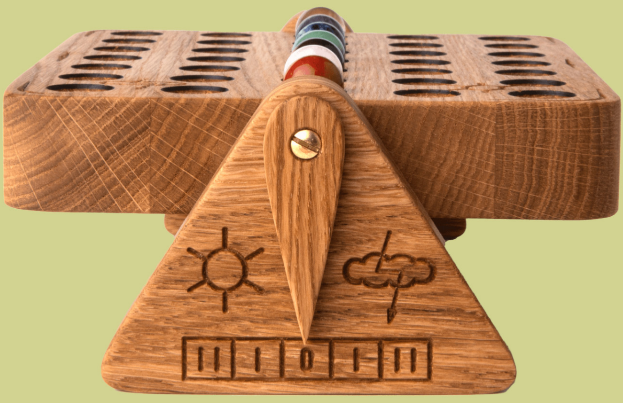
Variante 2:
Sie können auch mit zwei Geräten gleichzeitig die unterschiedliche Wahrnehmung der sieben ausgewählten Themen visualisieren.

TIPP: Empfehlen Sie dem Paar am Ende der Therapie, mit dem Seelenfenster weiterzuarbeiten und es dann ca. einmal im Monat für sich selber zu nutzen, um miteinander ins Gespräch zu kommen.
Damit geben Sie dem Paar ein Anker, ein Ritual und einen Anlass, regelmäßig ins Gespräch zu kommen und sich über gemeinsame Themen auszutauschen.
Eine neue Liebe fängt ja immer positiv an. Vielleicht kann unser Seelenfenster dazu beitragen, die wichtigen Themen in einer Beziehung im Auge zu behalten, um dem Glück dauerhaft die Tür zu öffnen.

Die nachfolgenden Themen mit den entsprechenden Fragen dienen als Vorschläge und Gedankenanstöße.
Fragen zu relevanten Themen für die Paarberatung:

Bereitschaft, die Beziehung fortzuführen
„Bitte schätzen Sie ein, wie groß Ihre Bereitschaft ist, die Beziehung trotz der momentanen schwierigen Situation weiterzuführen und daran zu arbeiten?“
Geld
„Haben Sie Geldsorgen, die Ihre Beziehung belastet?“ oder „Wie ist das mit dem Geld in Ihrer Beziehung, gibt es Streit über die Dinge, die angeschafft werden sollen?“ oder „Ist es bei Ihnen so, dass einer von Ihnen eher sparsam ist, der Andere aber das Geld mit vollen Händen ausgibt und sie sich deswegen streiten?“
Zukunftsvisionen, gemeinsame Ziele
„Haben Sie als Paar gemeinsame Ziele oder Projekte wie z.B. Hausbau, Kinder, Urlaube?“
Verteilung von Verantwortlichkeiten
„Haben Sie das Gefühl, dass Aufgaben und Verantwortlichkeiten gerecht aufgeteilt sind?“
Kindererziehung
„Ziehen Sie bei der Kindererziehung an einem Strang, erlebt Ihr Kind bzw. Ihre Kinder Sie als Einheit, was Ihre Entscheidungen betrifft?“
Eifersucht
„Ist (unbegründete) Eifersucht in Ihrer Beziehung ein Problem?“
Treue
„Wie steht es mit der Treue in Ihrer Beziehung? Gab es schon mal Seitensprünge?“

Vertrauen
„Herrscht ein grundsätzliches gegenseitiges Vertrauen in Ihrer Beziehung?“
Liebe
„Wie geht es Ihrer Liebe zum Partner bzw. Partnerin?“
Sex
„Wie schätzen Sie Ihr Sexleben ein?“
Kommunikation
„Wie schätzen Sie Ihre gemeinsame Kommunikation im Alltag ein? Sind Sie ein Team?“
Streitkultur
„Sind Sie als Paar in der Lage, Konflikte konstruktiv zu lösen?“
Glaubenssätze das Leben betreffend
„Wie ist Ihr Blick auf die Welt? Gibt es hier viele Gemeinsamkeiten?“
Raum für eigene Bedürfnisse, Selbstverwirklichung
„Haben Sie das Gefühl, dass es genügend Raum für Ihre eigenen Bedürfnisse gibt?“
Gemeinsamkeiten
„Gibt es gemeinsame Hobbys beziehungsweise Dinge, die Sie gern gemeinsam planen und unternehmen, gibt es Rituale?“
Sucht
„Gibt es in Ihrer Beziehung eine problematische Suchtgeschichte?“
Alte Verletzungen
„Inwiefern belasten alte und nicht wiedergutgemachte Verletzungen Ihre Beziehung?“



Kinder- und Jugendpsychotherapie

Bei der Therapie von Kindern und Jugendlichen wenden Sie das Seelenfenster an, wie bereits beschrieben. Da Kinder und Jugendliche, die psychotherapeutisch behandelt werden oft aus schwierigen Familienverhältnissen kommen, haben wir die Themen entsprechend angepasst.
Mama
„Wie geht es dir mit Deiner Mutter, fühlst Du dich verstanden, hast Du Vertrauen zu Deiner Mutter,
fühlst Du dich von Deiner Mutter geliebt?“

Papa
„Wie geht es dir mit Deinem Vater? „Fühlst Du dich verstanden, hast Du Vertrauen zu Deinem Vater, fühlst Du dich von Deinem Vater geliebt?
„ „Kennst Du deinen Vater?“ „Kümmert er sich um dich, siehst du ihn regelmäßig?“ „Was weißt Du über Deinen Vater?“

Eltern
„Glaubst Du, dass Deine Eltern sich noch liebhaben?“

Familienfrieden
„Gibt es oft Streit in Deiner Familie?“
„Hast Du das Gefühl, dass andere bevorzugt werden?“

Zugehörigkeitsgefühl
„Hast Du einen guten Stand in Deiner Familie? Übersieht man Dich, weil andere lauter sind als Du?“ (Patchworkfamilie)

Geschwister
„Verträgst Du dich mit deinen Geschwistern? Sind sie Dir eine Stütze?“

Beziehung zu Dir selbst
„Kannst Du dich gut leiden? Bist Du dir selbst ein guter Freund?“

Aufgabenverteilung im Haushalt
„Gibt es Regeln für die Hausarbeit? Sind die Aufgaben Deiner Meinung nach gerecht verteilt?“

Kinder- und Jugendpsychotherapie

Lehrer
„Magst Du deine Lehrer? Mögen Dich deine Lehrer? Fühlst Du dich gerecht behandelt?“

Freunde
„Hast Du Freunde, denen Du deine Sorgen anvertrauen kannst und die Dir helfen?“

Freizeit
„Bist Du zufrieden mit der Gestaltung Deiner Freizeit?“

Rückzugsmöglichkeit
„Kannst Du dein eigenes Ding machen? Hast Du Zeit für Dich?“
Geld
„Kannst Du mit Geld umgehen? Hast Du Schulden?“

Zukunftsperspektive
„Wie siehst Du deine Perspektive für Dein Leben?“

Vertrauen ins Leben
„Kannst du Deiner Zukunft gelassen entgegensehen?“

Familienhelfer
„Hast Du das Gefühl, dass die Familienhelferin Eurer Familie helfen kann? Tut er Eurer Familie gut?“

Soziale Medien/Handynutzung
„Hast Du schon mal die Erfahrung gemacht, dass sich die Nutzung von sozialen Medien negativ auf Dein Leben ausgewirkt hat beziehungsweise sich immer noch negativ auswirkt?“

Orientierung
„Kannst Du dich an den Aussagen deiner Eltern, Mutter, Vater gut orientieren?“

Schule
„Wie geht es Dir in der Schule? Gehst Du gern in die Schule?“

Coaching

Ebenso lässt sich das Seelenfenster im beruflichen Kontext einsetzen. Die folgenden Fragen eignen sich gut für einen Einstieg in das Thema.

Beziehung zum Unternehmen
„Wie geht es Ihnen in Ihrem Unternehmen bzw. mit Ihrer Tätigkeit?“
„Spüren Sie Verbundenheit und Leidenschaft für Ihren Betrieb?“
„Können Sie beruflich das tun, was Sie schon immer wollten?“
„Sind Ihre eigenen Werte mit denen des Unternehmens zu vereinbaren?“
Familie
„Steht Ihr/Ihre Mann/Frau zu Ihrem beruflichen Engagement? Steht er/sie grundsätzlich zu Ihnen und hinter Ihnen?“
„Fühlen Sie sich zerrissen in dem Bewusstsein, mehr für Ihre Familie da sein zu müssen?“
Work-life-balance
„Können Sie für sich selbst gut sorgen? Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse wahr?“
Anerkennung / Geld
„Haben Sie den Eindruck, dass Sie ausreichend Anerkennung für Ihre Leistungen erhalten?“
„Empfinden Sie Ihre Entlohnung als gerecht?“
Sinn
„Gibt Ihre Arbeit Ihrem Leben Sinn?“
„Haben Sie das Gefühl, dass Sie ein wichtiges „Rad im Getriebe“ sind?“
Anforderungen
„Sind Sie der Meinung, dass Sie Ihren Ansprüchen an sich selbst gerecht werden?“ „Können Sie sich vor Überforderung schützen?"
„Können Sie sich abgrenzen?“
Selbstvertrauen
„Haben Sie ausreichend persönliche Ressourcen, um Krisen zu meistern?“
„Haben Sie Vertrauen in Ihre beruflichen Fähigkeiten?“
Vision / Ziele
„Haben Sie eine berufliche Vision, die Ihnen Kraft und Antrieb gibt?“
Perspektive / Ausblick
„Wenn Sie in diesem Unternehmen bleiben, wie geht es Ihnen in 5 Jahren?“

Weitere Einsatzmöglichkeiten des Seelenfensters außerhalb des therapeutisches Kontextes

Das Seelenfenster lässt sich auch sehr gut in Familien, Wohngruppen oder Wohngemeinschaften einsetzen.

Familienkonferenz

Jedes Familienmitglied sucht sich eine Kugel aus. Man einigt sich auf ein Hauptthema, zum Beispiel „Wie geht es mir gerade mit der Familie?“, „Freizeitgestaltung“ oder „Familienzusammenhalt“. Jeder legt seine Kugel nach Gefühl zu diesem Thema in eine der sieben Reihen.

Nun sehen Sie am Zeiger, wie es um Ihren Haussegen steht.

Man kann auch mit sieben Familienthemen arbeiten, z. B. Ernährung, Haushalt, Harmonie, Gesundheit, Sport, Urlaub, Wohnsituation, usw.

Man legt alle Kugeln gemeinsam zu den ausgewählten Themen und erhält einen Istzustand.
In der folgenden Diskussion kann man Wege finden, um den Gesamtzustand zu verbessern oder auch um besonders auf einzelne Familienmitglieder einzugehen.

Ziel ist es, ins Gespräch zu kommen und gemeinsame Lösungen für Probleme zu finden.

Ein weiterer Vorteil ist, dass Kinder spielerisch lernen mit eigenen Gefühlen und Gefühlen von anderen leichter umzugehen.

Der Familienzusammenhalt und das Mitgefühl untereinander sollen gestärkt werden.

Familien, die unser Seelenfenster zuhause verwenden, berichten uns, dass die Kinder begeistert dabei sind und sich mehrfach täglich von ganz alleine damit beschäftigen.

Vorteile in pädagogischen Wohngruppen:

Die Anwendung gestaltet sich ähnlich wie bei der Familienkonferenz.

Kommen neue Mitglieder in die Wohngruppe, fühlen sie sich schneller in der Gruppe aufgenommen und sehen, anderen geht es auch nicht so gut, „ich bin nicht allein ''.

Die Gruppe sieht, wer Unterstützung braucht.

Das Seelenfenster regt zu Gesprächen und zum Nachdenken an.

Man kann die verschiedensten Themen vorgeben und dann besprechen.

Die Gruppe kann eine Einigung bei gemeinschaftlichen Themen finden.

Man kann ohne Worte etwas ausdrücken.

Das Seelenfenster motiviert und es ist ein tolles Gefühl eine Kugel zum Besseren zu versetzen.

Die Pädagoginnen erhalten viele Informationen.

Das selbe Konzept lässt sich auch hervorragend in ***Wohngemeinschaften*** *anwenden.*

Produktbeschreibung

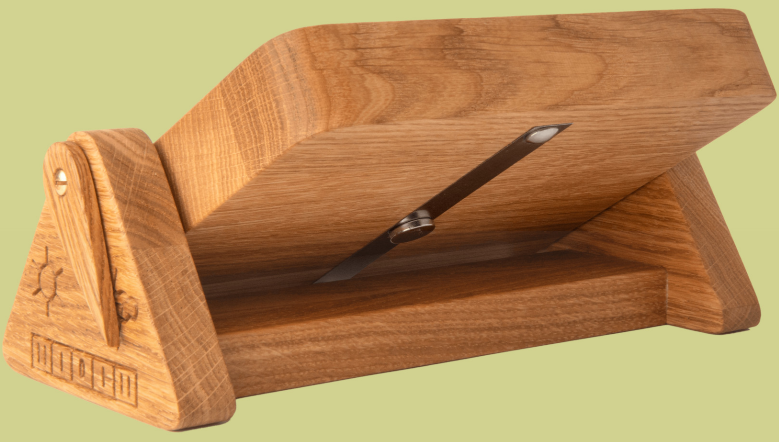
In unserem Hause wird Ihr Seelenfenster in vielen Arbeitsschritten von mir persönlich (Solounternehmen) handgefertigt und verpackt.
Das Verwenden von natürlichen Materialien macht es zu Ihrem eigenen individuellen Unikat.
Das "Seelenfenster" besteht aus abgelagertem edlem Eichenholz.
Alle Holzteile sind mit Leinölfirnis behandelt.
Platte Bedienerfläche: Stärke: 30 mm, Länge: 185 mm, Breite: 160 mm
Halterung Stärke: 18 mm, Länge: 226 mm, Breite: 100 mm, Höhe: 75 mm
Die Bedienerplatte ist beidseitig kugelgelagert und mit einer Gewindestange (hinten) und einer Messingschraube (vorne) mit der Halterung bzw. dem Zeiger verbunden.

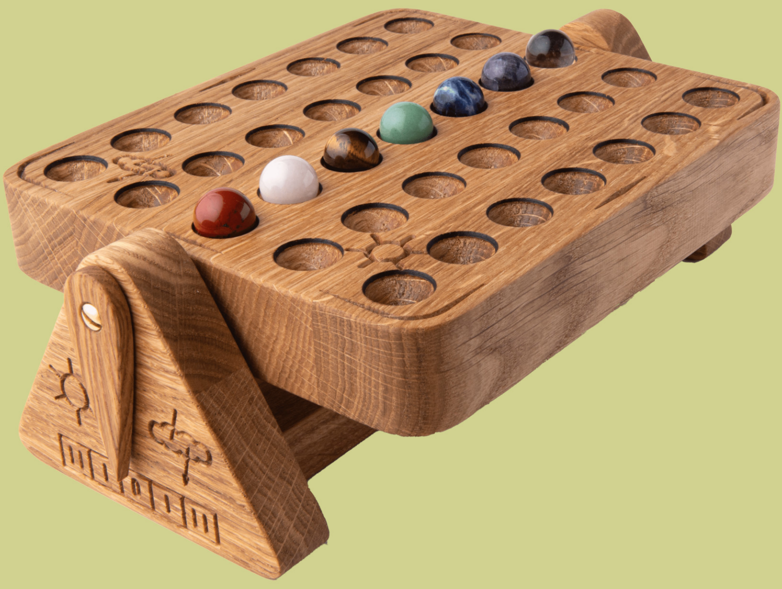
An der Unterseite der Bedienerfläche befindet sich ein Metallstreifen, sowie ein runder Magnet. Vor dem ersten Einsatz sollte mittels des Magneten die Bedienerfläche so austariert werden, dass der Zeiger der Skala auf die Null zeigt.
Hierbei liegen die Edelsteine in der Mitte der Bedienerfläche.
Empfohlenes Mindestalter ab 5 Jahren. Unser Seelenfenster ist für Kleinkinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen geeignet, da Teile verschluckt werden könnten.
Gesamtgewicht Seelenfenster Eiche ca. 1500g

Geschützt durch ein deutsches Gebrauchsmuster

Die Edelsteine

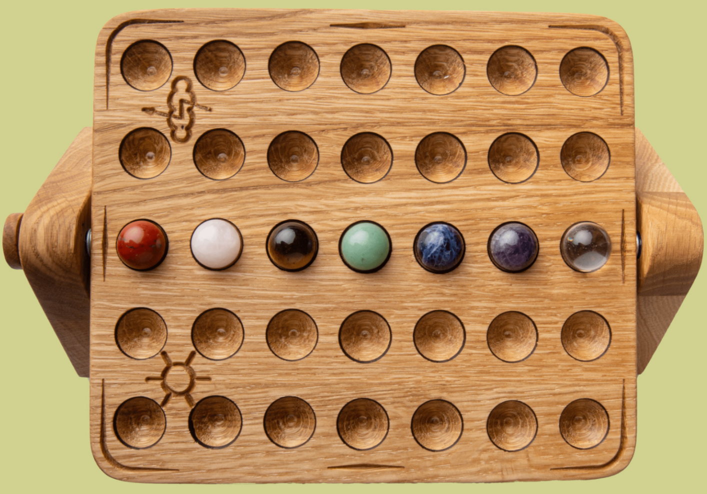
Bergkristall
Amethyst
Sodalith
Aventurin
Tigerauge
Rosenquarz
Jaspis





Seelenfenster

Von Zeit zu Zeit sich zurückziehen in das Haus unserer Seele, schweigen, ausruhen, ganz für sich sein. Die Seelenfenster vom Staub des Alltags befreien, an verschlossenen Türen rütteln, sich selbst auf den Grund gehen. Und dann hinaus treten in die Sonne: Da bin ich wieder!
Text Copyright: Jochen Mariss



Preise und Bestellformular finden Sie im Onlineshop auf unserer Homepage. Bestellung gerne auch per E-Mail.

Impressum

AC CREATIV
Inh. Andreas Kammerer
Rittistraße 26
77749 Hohberg-Niederschopfheim
Home: www.ac-creativ.de
Mail: ac-creativ@web.de
Tel: 07808/8489914
0176/38328980