

Monika Rilk

Affektkontrolltraining

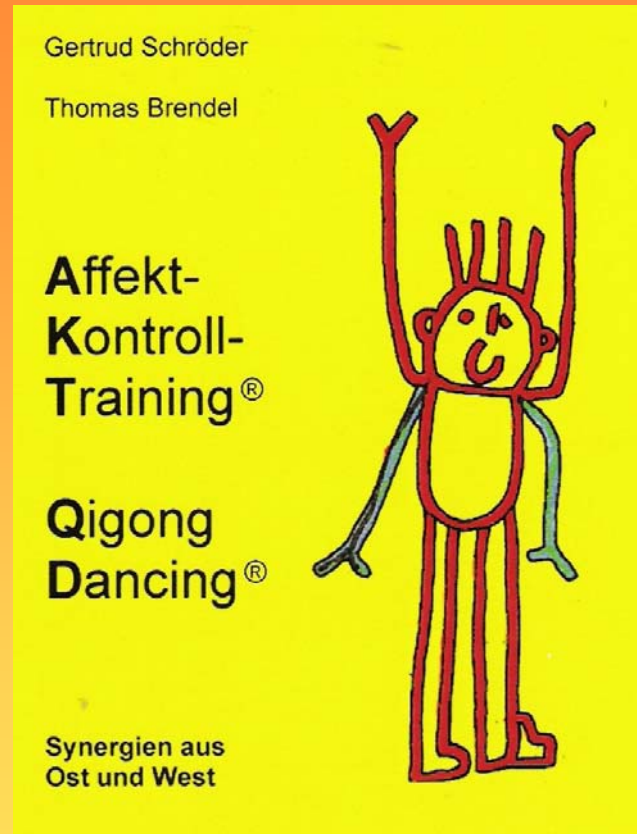
A.K.T.®

**als ergänzende Methode der Arbeit mit
benachteiligten jungen Menschen**

und

**als Kompetenztraining für MigrantInnen
im CJD Neumarkt**

Thomas Brendel
Gertrud Schröder



**Stell dir jeden Morgen
sechs unglaubliche
Dinge vor**



Das A.K.T.[®] will:

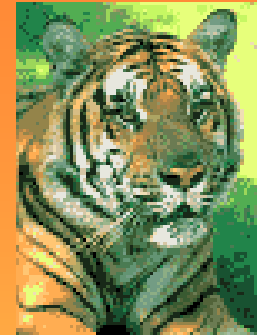
Lösungen statt Probleme

Förderung der eigenen Ressourcen - Du hast alles was du brauchst

Eigene Anteile erkennen und akzeptieren, - Licht und Schattenseiten

Respektvoller Umgang mit sich und anderen

Bewusstmachen der vier Ebenen menschlichen Handelns:
sensomotorisch, spirituell, kognitiv, emotional.



A.K.T.[®] ein lösungsorientiertes Körpertraining

**Bewegung ist die älteste Form, mit sich
und der Umwelt in Kontakt zu kommen**

**Bewegung zeigt vergessene Lösungen
schafft Wege und dadurch Ziele**

Qualifizierung für Frauen Grundkenntnisse in Schneiderei und Kompetenztraining A.K.T.[®] 9.3. - 30.6.2005



Computermultimediale pädagogische Bewerbungsbegleitung mit A.K.T.® 1.12.06 – 16.6.07



PrEaktiv 2007 – 2009

Befähigung zum Selbstmanagement

6 Kurse a 6 Monate



Affekte

primäre Motivationskräfte

führen ungezügelt zu:

- **Wut**
- **Überraschung**
- **Trauer**
- **Angst**
- **Freude**
- **Neugier**
- **Ekel**

Gewalt
Schreck, Panik
Depression
Isolation
Manie
Distanzverlust
Abwertung

Kontrolle

Selbstbewusst beobachten

Selbstbestimmt entscheiden können, was gut für mich ist

Abgrenzen können

Handlungshoheit behalten

Vorausschauendes Planen

Auswege kennen

Training

Prozess ohne Ende

Es ist erlernbar und entwicklungsfähig

Inneren und äußeren Ressourcen angepasst

Fordert und fördert den ganzen Menschen

Hat das Ziel, Wünsche zu erfüllen

Findet regelmäßig und konzentriert statt

Die Arbeit mit den Tierbildern



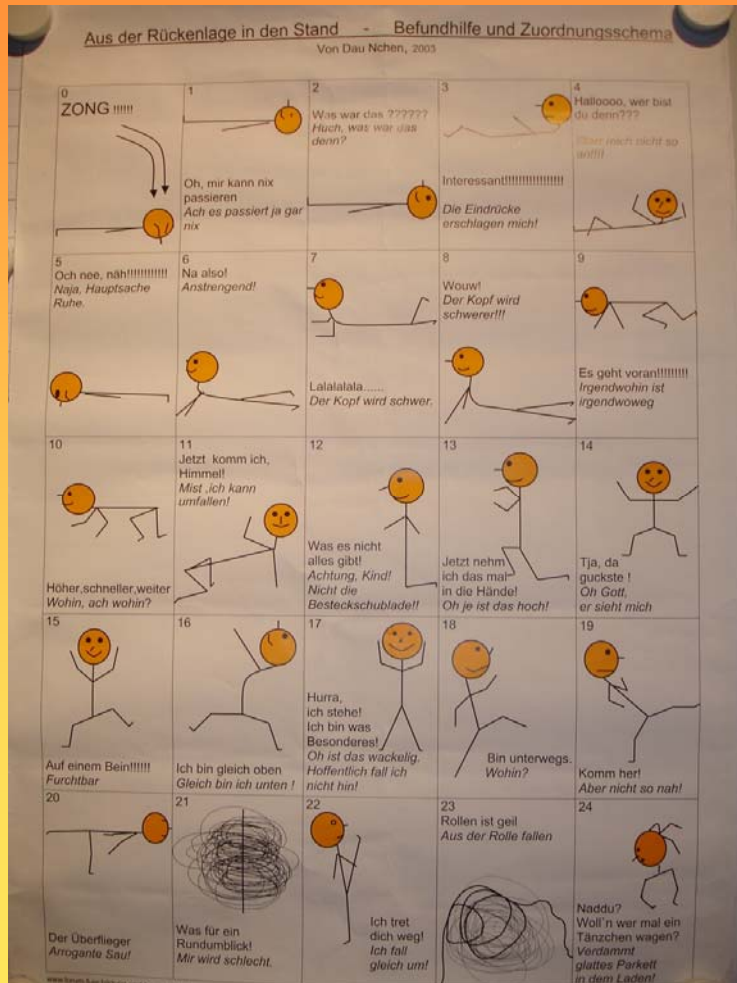
Wer oder was bestimmt, wo und wie ich stehe?



Was bedeutet Erdung für mich?



Aus der Rückenlage in den Stand wo stehst du ? wo willst du hin?



Würde und Schönheit, Klarheit und Abgrenzung



Was will ich verändern?



Kranich
Frauenbild
Überblick
Begegnung
Kommunikation
Körpersignale erkennen
Grenzen setzen
Zivilcourage
„biographisches Verstehen“
HEXE / Magier

Affektkontrolltraining bietet
Gelegenheit, über

„die Hecke zu schauen“

das heißt neue Ansichten,
Blickwinkel und Einsichten kennen
zu lernen und auszuprobieren.

Outdoor Kranich, nach vorne schauen, den Überblick bekommen



Wann ist Gewalt für mich eine Lösung?

<u>Tiger</u> <u>Kampf</u>	
<u>positiv</u> schönes Fell Stark Schnell wachsam gestickt mutig schlau präzise präzisse	<u>negativ</u> gefährlich aggressiv
faul / schlafstüchtig schnell aggression	aggression ohne grund



Welche Konfliktlösungen stehen mir zur Verfügung?



Wie kann ich mich durchsetzen?



Sinnlichkeit, Beweglichkeit, Integration



Archetypen

Bär

König/Mutter
Tyrann/Despotin

Tiger

Krieger/Amazone
Söldner/Flintenweib

Kranich

Magier/Hexe
Alb/Dämonin

Schlange

Liebhaber/Verführerin
Zuhälter/Nutte

**A.K.T.® richtet sich unter der
Betrachtung der vier elementaren
Ebenen, der Einbeziehung
archetypischer Bilder und der vier
Tiere, auf die Weiterentwicklung der
Selbstwahrnehmung,
Selbsterkenntnis**

Wirkebenen

Sensomotorisch

Wohlgefühl
Balance

Spirituell

Sinnhaftigkeit
Kohärenz

Kognitiv

bewegen, erleben,
benennen, kennen,
entscheiden können

Emotional

Empathiefähigkeit

Affektkontrolltraining

Gertrud Schröder

Thomas Brendel

Große Probleme brauchen nicht immer große Lösungen

