



Alice Haller-Berger

WIYS im Enneagramm mit dem Herzen gehen...

Walking-In-Your-Shoes (WIYS) – gehen, heisst verstehen...einerseits und das Enneagramm in mündlicher Tradition andererseits ergänzen sich auf elegante Art und Weise und lassen sich wunderbar kombinieren.

Walking-In-Your-Shoes (WIYS) im Enneagramm - mit dem Herzen gehen...

Die Idee, das eine mit dem anderen zu verbinden, weckte meinen Entdeckergeist und Kreativität setzte sich frei.

Gehe deine Typstruktur und geh dich frei von Mustern, die Lebendigkeit behindern und Kontakt vermindern!

Gehend können wir unsere Ennea-Typstruktur erkunden und bislang brachliegende Selbstanteile integrieren, damit sie besser untereinander kooperieren.

Wir können die 9 Typstrukturen körperlich erkunden- oder noch tiefer kennen lernen – gerade auch diejenigen, die uns nicht unbedingt geheuer oder sympathisch sind.

Bauch- Herz- Kopf- Energiebereiche können ausgelotet, körperlich erspürt, erfühlt ja „er-gangen“ werden. Der Walking-Prozess, so Joseph Culp, Mitbegründer von Walking-In-Your-Shoes, hilft Menschen dabei, Zugang zu ihrer Gabe für „spontane Empathie“ zu bekommen, weckt Mitgefühl und Selbstbestärkung. Neben dem Strukturmodell, lässt sich das Prozessmodell meditativ in grösseren Gruppen „er-gehen“ „walken“.

Und zu guter Letzt zeigt sich das Primärenneagramm als hilfreich, das eigene Geburtsmuster nicht mehr nur zu „erfahren“ sondern zu „ergehen“.

Durch das Gehen wird uns einiges „geläufiger“ - Altes verzieht sich in den Hintergrund - Neues kann Einzug halten.

In dem wir einer Person erlauben für uns eine bestimmte Rolle oder ein Anliegen „zu gehen“, können wir als Zuschauer/innen am Geschehen partizipieren oder aber, wir entscheiden uns, für uns selber zu gehen, „zu walken“.

Wir bewegen uns also körperlich für ca. 20-30 Min ganz intuitiv und spontan.

Dabei verzichten wir auf Imitation oder kognitive Mutmaßungen und stimmen uns ganz auf die Energien und Gefühle unseres Körpers ein.

Für einen Walk ist jede Rolle sinnvoll, von welcher wir annehmen, dass sie Antworten auf Fragen für unser Verständnis, unser Wachstum, Empathie für uns und andere und unser Vorankommen bietet.

Alice Haller-Berger

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin

Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.

Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:

www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch