

Menschenbild, Intentionen  
und Methoden der AMW  
(Arbeit mit dem Wesenskern)



Institut für ganzheitliche Entwicklung und Bewusstsein

Aus Sicht der AMW existiert der Mensch physisch, emotional, mental, geistig und spirituell. Diese Komplexität oder Seinsebenen genannt, sollten immer beachtet und niemals außen vor gelassen werden, denn sie beeinflussen und durchwirken permanent sein Leben. Mit den Methoden der AMW und insbesondere in der tragenden menschlichen Beziehung zwischen AMW-Therapeut/-Coach und Klient/in werden all diese angesprochen.

Hauptziel der AMW ist, den Menschen darin zu fördern, in einer authentischen Weise das Leben zu führen, welches seinem *wirklichen Wesen* entspricht. Einer Lebensqualität, die sich durch Präsenz und Gestaltungskraft, Lebensfreude, inneren Frieden, offene Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit, durch eine lebendige ehrliche Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen und der Umwelt auszeichnet.

Unabdingbare Voraussetzung dafür ist, die ursprüngliche Lebensenergie wiederzuerwecken, die in der Physis verankert sein muss und die bei den meisten Menschen in unserer Gesellschaft leider sehr oft brachliegt.

Dazu kommt ein unbedingtes Verständnis und Einbeziehen der Seele des Menschen sowie der darin enthaltenen Auflagen, die erkannt, verstanden und aufgelöst werden müssten.

Um sein eigenes Leben selbstbestimmt und mit Lebensfreude führen zu können und dabei alle seine Potenziale zu entfalten, braucht der Mensch notwendigerweise einen Zugang zu seiner *inneren Wahrheit*, der es ihm ermöglicht, in jeder Lebenssituation zu entscheiden, was für ihn stimmig ist und was nicht. Er benötigt eine Art *innere Führung*, die ihm hilft, seinem Weg zu folgen und sich treu zu sein. Darum ist in der AMW die Klärung der Konditionierungen und übernommenen Vorstellungen auf allen Ebenen, also physisch, emotional, mental, geistig und spirituell essenziell wichtig, die den Blick auf die innere Wahrheit eines Menschen verfärbt und verhindert.

Vor allem ist die AMW eine fortlaufende *Wahrnehmungsschulung* für das mit der Zeit immer schnellere und präzisere Erfassen dieser inneren Wahrheit, eines inneren Zustandes, eines Gefühls oder einer Situation. Auf diesem Wege wächst ein echtes, im Menschen selbst fundiertes Selbstvertrauen bezüglich der eigenen Intentionen, der Gefühle und seiner Positionierung in der Welt.

Die Etablierung der eigenen inneren Führung und die Freilegung des Wesenskerns mit den menschlichen Grundqualitäten Kraft, Freude und Liebe fördern sich dabei in einem wechselseitigen Prozess und ermöglichen die Geburt wahrer Individualität im Leben mit sich selbst und anderen Lebewesen.

## **A. Körperarbeit**

### ⇒ **Öffnen des Körpers für den ureigenen natürlichen Energiefluss**

durch

1. Erspüren des IST-Zustandes der Physis (Wo fließt Energie, wo staut Energie)
2. Schrittweise Erweckung des Körpers

über

- Atmung
    - Gewährwerdung des Atemprinzips des Klienten
    - Aufspüren von Blockaden im Atemfluss (Achtung: Keine Atemtechnik!)
  - Gewebestimulation
    - Anwendung unterschiedlicher Berührungsqualitäten und -intensitäten
  - Bewusstmachung der ureigenen Basis
    - Spezielle Ausrichtung der Arbeit auf Becken, Beine und Füße
3. Aufspüren unterdrückter Gefühle und Emotionen und deren Freilegung
  4. Öffnung und Erweiterung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit der Klienten
  5. Hinführung des Klienten zu eigenverantwortlicher physisch-emotionaler Aktivität und Autarkheit

## **B. Authentischer Ausdruck**

⇒ **Sichtbarmachung des ursprünglichen Naturells des Klienten**

über

- Impulsbewegung
- Bewegung nach Musik
- Ausdruckstanz
- Theaterarbeit (Improvisation, Rollenspiel, szenische Arbeit)
- Arbeit mit der Stimme
- Spielerischer und spontaner Selbstaussdruck

## **C. Fokussiertes Gespräch**

⇒ **Klärung der mentalen Ebene eines Klienten**

über

- Erkennen von Sprach- und Denkgewohnheiten
- Aufdecken konditionierter Sprach- und Denkmuster (Überzeugungen, Vorstellungen, Identifikationen)
- Bewusstmachung der Notwendigkeit einer Übereinstimmung von innerer Empfindung und sprachlichem Ausdruck
- Entdeckung der ureigenen inneren Wahrheit

## **D. Intuitive Wahrnehmung**

⇒ **Erkennen der tiefen seelisch-emotionalen Aspekte eines Klienten**

durch

- tiefes geklärtes Einfühlungsvermögen des Therapeuten
- intuitives Erkennen und Sehen tieferer und eventuell nicht offensichtlicher Zusammenhänge der sich zeigenden Problematiken
- Einsatz medialer Begabungen auf seelischer und energetischer Ebene

## **E. Wahrheit**

### **⇒ Erkennen und Aktivieren des Wesenskerns**

durch

- Bewusstmachung der vier unterschiedlichen Wahrheiten (reale Wahrheit, empfundene Wahrheit, konditionierte Wahrheit, innere Wahrheit)
- Aufdecken des individuellen Wahrheitsmusters
- Hinführung zur inneren Wahrheit und Fühlen derselben (Spiegel, Bär, Übung mit den Räumen, Stopp-Übung)
- Erkennen des Unterschiedes und der Unvereinbarkeit von Prägung, Konditionierung (äußere Persönlichkeit, Maske) und wahren innerem Kern