

Was ist SO(U)L-TAP?

SO(U)L-TAP steht für eine lösungsfokussierte Gesprächsführung im Rahmen eines Prozesses, welcher mit Hilfe Tibetischer Achtsamkeitspraxis den Umgang mit belastenden Situationen und Emotionen übt.

Im Mittelpunkt steht die Förderung der Achtsamkeit, d.h. der Fähigkeit, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick ohne zu urteilen. Eine Stärkung des psychischen und physischen Wohlbefindens ist die Folge. Stressempfindlichkeit und Ängstlichkeit nehmen ab, Gelassenheit, Lebensfreude und Entspannungsfähigkeit nehmen zu.

Neben Körperwahrnehmung, Körperarbeit und verschiedenen individuellen Meditationsformen, sind dynamische Elemente der Tibetischen Achtsamkeitspraxis sowie ein bewusst individuell gestalteter, lösungsfokussierter Gesprächsrahmen Kernelemente des Kurses.

Mit der Fokussierung auf die gewünschte Zukunft, dem Erkennen von bisher Funktionierendem und den Erkenntnissen aus der - auch dynamischen - Körperarbeit, werden kleinste realistische Schritte für die Umsetzung im Alltag erarbeitet.

SO(U)L-TAP ist grundsätzlich auf 6 Monate ausgerichtet, während derer auf die individuelle Situation eingegangen wird. In den 42 Stunden liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung und dem Training von Achtsamkeitsübungen, ergänzt durch Einzelcoachings und Impulsreferate. Grundlagen sind die Erkenntnisse aus der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM) und des Tibetischen Buddhismus. Besondere Elemente sind die Übungen aus dem Lu Jong und Tog Chöd nach Tulku Lobsang Rinpoche.

SO(U)L-TAP ist für alle Altersgruppen geeignet und unabhängig von der persönlichen Beweglichkeit, Beruf und Weltanschauung.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die

- sich beruflich und privat unter Stress fühlen und überlastet sind
- einen Beitrag zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten.
- zu einem stabileren physischen und psychischen Gleichgewicht gelangen möchten.
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- aktiv an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten und eine gelassener, positive Lebenseinstellung erlangen wollen.
- eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten
- bewusster leben möchten.

SO(U)L-TAP vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe, ersetzt aber nicht eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.