

Resonanz-Matrix (Interaktions-Prozess-Matrix IPM)

Füllen Sie stichpunktartig nur die Felder aus, die in Bezug auf die konkrete, zu reflektierende Situation relevant sind.

Ebene	Was läuft oder funktioniert?	Was funktioniert nicht?	Was entsteht aus der Eigendynamik heraus von selbst?	Was fehlt?	Was gelingt anders als erwartet?
Körper ¹⁾					
Lebensraum ²⁾					
Soziale Vereinbarungen ³⁾					
Kreativität ⁴⁾					
Sinn ⁵⁾					

Zu reflektierende Situation:

Zentrales Bedürfnis ⁶⁾:

Eingenommene Perspektive
 Eigene
 Fremde: _____

Erläuterung:

- 1) Gesundheit und Krankheit, Ernährung, Sport und Beweglichkeit, Körperrhythmen wie z.B. Schlafen und Wachen, Genussaspekte, Sexualität, Konsum von Substanzen, Älterwerden, Geburt und Tod, Emotionen, Körperempfindungen.
- 2) Materielle Ausstattung und Besitz, Erreichbarkeit und Transport, räumliche Nähe / Distanz, Werkzeuge, Wärme/Kälte, Lichtverhältnisse, Arbeitsplatz.
- 3) Ausgesprochene und unausgesprochene Vereinbarungen der Gegenwart und der Vergangenheit, Kommunikation, Versprechen und Verträge, kulturelle Werte und Normen, normativ übliche Regeln.
- 4) Selbstwirksamkeit und Autonomie, gesellschaftliche Veränderung, persönliche Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte, Träume und Visionen.
- 5) Kontrollierbarkeit und Unkontrollierbarkeit, Möglichkeiten und Grenzen der menschlichen Gestaltungskraft, Spiritualität und Vertrauen ins Leben, Eingebettetsein in größere Zusammenhänge, Kohärenzerleben und Resilienz.
- 6) Beispiele: Körperkontakt, Bewegung, Nahrung, Selbstwert, Wertschätzung, Gemeinschaft, Rücksichtnahme, Respekt, Unterstützung, Ruhe, Harmonie, Reibung, Freude, Nähe, Verständnis, emotionale Sicherheit, Ordnung und Struktur, Freiraum, Inspiration, kreativer Ausdruck, Sinnhaftigkeit.

Datum:
 Zuordnung: