

## Leitgedanken nach Ray Castellino

Die Basis meiner therapeutischen Arbeit sind die Leitgedanken, sie fördern die Verbindung und Zusammenarbeit in der Familie. Diese erschwingbare Lebenshaltung lässt in den Familienalltag gut integrieren.

**WILLKOMMEN SEIN** jeder/jede ist willkommen, so wie er/sie ist.  
Jeder/jede hat das Recht gesehen und gehört zu werden.

**PRINZIP DER GEGENSEITIGEN UNTERSTÜTZUNG UND ZUSAMMENARBEIT**  
Jeder/jede achtet darauf, rechtzeitig Unterstützung für sich zu holen und ist bereit, diese auch ändern zu geben. Diese Form der Zusammenarbeit fördert Sicherheit, tiefere Verbindung und persönliches Wachstum.

**WAHLFREIHEIT** jeder/jede hat die Wahl, das Nein ist willkommen.  
Die Wahlfreiheit unterstützt die Wahrnehmung der eigenen Grenzen.

**SELBSTFÜRSORGE** jeder/jede sorgt gut für sich, achtet auf seine Bedürfnisse und schaut was es braucht, um gut da zu sein.

**SELBSTREGULATION** das Innehalten, eine Pause machen, reguliert unser Nervensystem.

**KURZER HÄUFIGER AUGENKONTAKT** im Sinne der gegenseitigen Unterstützung und Zusammenarbeit; bewirkt eine Ausschüttung von Oxytocin, dem »Gut-Geh-Hormon«.

**ACHTSAMER KÖRPERKONTAKT** wir kündigen den Körperkontakt an, gehen in Blickkontakt und warten auf die Antwort des Gegenübers, der die Wahl hat. Dasselbe geschieht beim Lösen des Kontaktes.

**VERSCHWIEGENHEIT** bedeutet, dass wir nicht über andere Menschen sprechen, ausser wir haben ihr Einverständnis eingeholt.

Edith Travaini-Zellweger, Craniosacrale Körper- und Traumarbeit