

# gabriele unterhofer

Individuelle Bewusstseinsentwicklung und  
Systemisch Energetische Körperarbeit

In einer drei Generationen Großfamilie aufgewachsen, konnte ich von Kindheit an das Funktionieren von Familiensystemen studieren. Schon in meiner Schulzeit hat mich besonders das Verhalten von Menschen und ihre persönliche Wahrnehmung der Welt interessiert. Mit 19 Jahren hatte ich das Glück, drei Monate durch die Karibik zu segeln. Dieses Erlebnis von Freiheit, die unendliche Weite des Meeres, der Frieden des in den Tag Hineinlebens und die fröhlichen, bunten Menschen haben in mir eine große Sehnsucht geweckt. Viele schöne Reisen folgten! Heute, Jahrzehnte später, ist mir bewusst geworden, dass ich damals im Außen etwas gefunden hatte, was mir im Inneren fehlte. Diese Sehnsucht hat mich immer begleitet und dort hingeführt wo ich heute bin. Ich bin dankbar für immer mehr Momente des inneren Friedens, der Weite und der Lebensfreude. Das wünsche ich auch all den Menschen die diese Zeilen lesen!

Im Folgenden möchte ich einen tieferen Einblick über die verschiedenen Ausbildungen geben, die ich im Lauf der Zeit absolviert habe. Es waren immer persönliche Beweggründe die mich dazu gebracht haben und die mich motivierten immer noch ein Stück weiter zu forschen. Meine Neugierde, Begeisterung und Faszination ist noch lange nicht erloschen!

## CRANIO SACRALE IMPULS REGULATION

Dr. Joelle Aimee Toulouse hat 1991 meine Begeisterung für Cranio Sacrale Körperarbeit geweckt. Meine Tochter Jasmin hatte im ersten Lebensjahr einige Mittelohrentzündungen, die von den Ärzten immer wieder mit Antibiotika behandelt wurden. Eine Alternative konnten sie mir nicht nennen. Ich konnte es nicht glauben, dass wir dem kleinen Wesen nicht besser helfen konnten! Der Körper will uns doch auf etwas aufmerksam machen, wenn er sich immer wieder mit Schmerzen meldet. Auf meiner Suche nach Hilfe bin ich auf Frau Dr. Joelle Aimee Toulouse (ehemalige Kubisch) gestoßen. Die erste Ärztin in Wien, die Cranio Sacrale Osteopathie für Kinder angeboten hatte. Die Behandlung war unglaublich! Sie legte ihre Hände auf Jasmins Kopf, konzentrierte sich, schloss die Augen und kurz darauf sagte sie: „Ein klassisches Geburtstrauma. Das Temporale (der Schläfenknochen) ist blockiert und dadurch kann die Flüssigkeit im Ohr nicht abfließen.“ Es gab nicht viel zu sehen, ich habe nichts verstanden, aber es hat gewirkt! Nie mehr wieder Ohrenentzündungen! Dieses Erlebnis hat mein ganzes Leben in eine neue Richtung gelenkt. Kurz darauf begann ich meine Ausbildung bei Frau Dr. Toulouse.

Die Schwerpunkte in der Ausbildung Cranio Sacrale Impuls Regulation: Schwangerschaftsbegleitung, Geburtstraumen, die Arbeit mit Babys und Kleinkindern und die Spezialausbildung für Kieferprobleme.

## CRANIO SACRALE OSTEOPATHIE

Am Upledger Institut in Hamburg habe ich die klassische Ausbildung für Cranio Sacrale Therapie absolviert. Damals gab es diese Ausbildung in Österreich noch nicht. Die Lehrer haben mir ein sehr fundiertes theoretisches Wissen und die grundlegenden Techniken auf professionelle und achtsame Weise vermittelt. Begeistert hat mich damals vor allem die Technik Somato Emotional Release, das Loslassen von festgehaltenen Spannungen und den damit verbundenen Emotionen. Dr. Upledger hat auch den Begriff des „Inneren Arztes“ geprägt, der alle gesundheitlichen Probleme in uns nachvollziehen kann und am besten weiß, wie sie zu lösen sind. Im Dialog mit dem „Inneren Arzt“ zu treten und seinen Rat zu befolgen ist eine faszinierende Arbeit.

1080 Wien: Praxisgemeinschaft Albertplatz 8a

1210 Wien: Wettsteingasse 33

0699/1828 66 99 | [praxis@gabriele-unterhofer.at](mailto:praxis@gabriele-unterhofer.at) | [www.gabriele-unterhofer.at](http://www.gabriele-unterhofer.at)

# gabriele unterhofer

Individuelle Bewusstseinsentwicklung und  
Systemisch Energetische Körperarbeit

Während der Ausbildung war ich mit unserem dritten Kind schwanger. Die Cranio Sacral Sitzungen, die ich im praktischen Ausbildungsteil genießen durfte, haben mir eine sehr entspannte Schwangerschaft, trotz Muttersein und Lernstress gebracht. Ich habe damals drei verschiedene Cranio Sacral Ausbildungen parallel gemacht, um meine gerade erwachte Faszination über dieses Thema einigermaßen zu befriedigen.

In dem Ausbildungsmodul für Kinder ist mir bewusst geworden, dass jeder seinen eigenen Raum und Platz braucht. Auch Kinder! Dieses Aha-Erlebnis konnte ich gleich umsetzen und es war plötzlich einfach für mich, unsere beiden älteren Kinder wieder aus dem Ehebett zu bekommen. Meine innere Einstellung hatte sich verändert und mir wurde bewusst, dass Liebe auch loslassen bedeutet.

## CRANIAL FLUID DYNAMICS

Am meisten hat mich die Ausbildung bei Solihin Thom geprägt. Er ist Osteopath, Chiropraktiker und Kinesiologe. 10 Jahre lang habe ich bei ihm gelernt, die Sprache des Körpers immer tiefer zu verstehen. Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests (Biofeedback) und Mudras (Fingersprache) werden die in unserem Inneren verborgenen Themen in unser Bewusstsein gebracht. Jedes Symptom bringt uns die Möglichkeit über uns und unser Leben zu reflektieren, alte blockierende Muster loszulassen und bereit zu sein für Neues. Solihin ist ein sehr bewusster, reflektierter Mensch, der mir die Sinne geöffnet hat für die Kräfte, die in uns und um uns herum existieren. Seine Wahrnehmung über die Welt des nicht so Sichtbaren ist für mich einzigartig und ich habe seine Erzählungen immer sehr genossen.

## ONTOLOGISCHE KINESIOLOGIE

Von ihm habe ich gelernt durch Zentriertheit, Absichtslosigkeit und Hingabe, Raum für Erkenntnis und Selbstentfaltung zu geben. Bei ihm habe ich den Feinschliff bekommen, auch die feinsten Bewegungen im Körper wahrzunehmen und den Geschichten des Zellbewusstseins zuzuhören.

## LIFE FORCES

Ich habe über viele Jahre Life Forces Selbsterfahrungsseminare mit Alicia und Solihin Thom besucht. Workshops zum Thema "Healing the Family Tree", "Intimacy" und "Sacred Woman" haben mich in meinem inneren Heilungs- und Wachstumsprozess unterstützt. Solihin und Alicia haben mir auch vorgelebt, wie man nach 30 Ehejahren noch immer eine wertschätzende, liebevolle Partnerschaft lebt, in der sich jeder seinem Potential entsprechend entfalten kann und dadurch ein gemeinsames Wachsen möglich wird. Eine Familie, eine Partnerschaft ist etwas sehr Lebendiges und wir müssen achtsam und weise mit diesem kostbaren Schatz umgehen. Sich täglich wertschätzend zu begegnen, einander zu vertrauen und Platz für Zweisamkeit sind wesentlich für eine erfüllte Beziehung. Das Erkennen welche „Life Forces“ in Ungleichgewicht geraten sind, welche unbewussten Programme gerade ablaufen, hilft mir in Konflikten zu reflektieren und die Lösung zu sehen.

## INNERE KIND ARBEIT

Im Institut für PSY-Dynamics von Edda Buresch (Doctor of Naturopathy) habe ich sehr wertvolle Werkzeuge für mein eigenes Leben und für die Begleitung anderer Menschen kennen gelernt. Edda Buresch hat in Österreich Pionierarbeit auf dem Gebiet der „Inneren Kind Arbeit“ geleistet. Sie gilt auch als große Expertin in Familiendynamik und hat tausenden Menschen geholfen, ihre Probleme mit ihren Ursprungsfamilien zu lösen. Der Gleichklang von Körper, Emotionen, Intellekt und spirituellen Existenzbereichen ist Grundlage ihrer Arbeit.

Unglaublich intensive Seminare und viele Hausübungen haben mir über vier Jahre, einen fantastischen Einblick in die menschliche Psyche gebracht. Mit Hilfe der „Innere Kind“ Arbeit haben sich meine Wurzeltraumen gezeigt. Viele meiner durch alte Erlebnisse geprägten Negativen Glaubenssätze und die daraus entstandenen Strategien und Gewohnheiten konnte ich entlarven und verändern. Mein Lebensbild und mein innerer Wert hat sich durch die Arbeit mit Edda Buresch wieder in eine lebensbejahende, selbstbewusste Richtung entwickelt. Mit meinem "Inneren Kind"

1080 Wien: Praxisgemeinschaft Albertplatz 8a

1210 Wien: Weltsteingasse 33

0699/1828 66 99 | [praxis@gabriele-unterhofer.at](mailto:praxis@gabriele-unterhofer.at) | [www.gabriele-unterhofer.at](http://www.gabriele-unterhofer.at)

# gabriele unterhofer

Individuelle Bewusstseinsentwicklung und  
Systemisch Energetische Körperarbeit

in Kontakt zu sein ist die Grundvoraussetzung um auch meinen Kindern ein liebevoller Erwachsener zu sein und ihnen gelebten Selbstwert vorzuleben. Von Edda Buresch habe ich NLP Techniken, die Arbeit mit dem Genogramm (Familienstammbaum), Innere Kind Arbeit, Trauerarbeit, Schamanische Huna Rituale, Trancereisen, Timelineprojekte, Rückführungen und die Arbeit mit dem Höheren Selbst gelernt. Ein Höhepunkt war auch das Leben und Tod Seminar, indem ich mich eine Woche sehr intensiv mit dem Sterben und dem eigenen Tod beschäftigt habe. Seit damals sehe ich das Leben viel klarer, leichter und bunter. Es hat mir ein friedliches inneres Lächeln gebracht!

Ich hatte auch die Ehre Edda Buresch als Assistentin bei ihren Seminaren zu begleiten. Dafür bin ich sehr dankbar, ihr großes Wissen fließt in meiner Arbeit weiter. Edda Buresch hat sich in ihren wohlverdienten Ruhestand zurückgezogen. Sie hat sehr vielen Menschen die Augen und das Herz für die große Kraft, die uns geschaffen hat, geöffnet.

## HUMAN DESIGN

Das Wissen über mein eigenes Human-Design hat mir ein großes Puzzlestück in meinem Verständnis über mich, mein Leben, meine Potenziale und meine Konditionierungen gebracht. Die Ursache, die all unserem Leiden zugrunde liegt, ist unsere Identifikation mit unseren Gedanken, die andauernd in unserem Verstand kreisen. Human Design hilft uns diese Illusion zu erkennen und im Hier und Jetzt präsent zu sein. Es hilft mir Herausforderungen im Alltag besser zu meistern und die für mich korrekten Entscheidungen zu treffen.

In der Erziehung meiner Kinder ist es mir eine große Unterstützung geworden. Es hilft mir klarer zu erkennen wo ich sie mehr fördern kann, aber auch wo ich sie mehr fordern muss. Auch unsere Familiendynamik ist durch die Erkenntnisse des Human Design leichter zu verstehen und wir können auf die Bedürfnisse des Einzelnen besser eingehen. Besonders in der schwierigen Phase der Pubertät hat mir das Wissen um das Design meiner Kinder geholfen, die Nerven zu behalten und sie besser zu verstehen.

Danke vor allem meiner Hauptlehrerin und Freundin Mag. Anna Schuster, die uns in der Ausbildung sehr individuell betreut und uns gelebtes Human Design Wissen vermittelt hat.

Ich habe mir endlich erlaubt: OK ZU SEIN, SO WIE ICH BIN!!!

Ich wünsche jedem Menschen diese Erkenntnis!

Als Reflektor mit einem 1/3 Profil, bin ich bestens dafür ausgestattet, andere Menschen zu spiegeln und wahrzunehmen wo und wie Fremdkonditionierungen wirken. Ich richte in meiner Arbeit den Blick nicht nur auf den einzelnen Menschen, sondern sehe ihn immer in Bezug zu seinem ganzen Familiensystem. Meine Lebensaufgabe besteht darin Menschen zu begleiten, ihre eigene individuelle Richtung zu finden und sie in ihrer Einzigartigkeit zu bestärken. Das Human Design System ist eine sehr tiefgreifende Wissenschaft. Hier werden noch viele spannende Jahre des Studierens folgen!

## LÖSUNGORIENTIERTE SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGSARBEIT

Bei Mag. Dr. Viktor Fiala habe ich die Grammatik der Systemischen Aufstellungsarbeit gelernt. Er hat sein unglaubliches Wissen in eine für mich wunderbar strukturierte Form gebracht und mir eine fundierte Ausbildung mit viel Selbsterfahrung ermöglicht. Ich habe viel gelernt und es war nicht nur Platz für schwere Familienaufstellungen, sondern auch für Spaß und Leichtigkeit. In einer Körper/ Organaufstellung hatte ich einmal sogar das Vergnügen ein männliches Geschlechtsorgan zu repräsentieren. Das hat meinen Horizont sehr erweitert und mich der Weisheit wieder ein Stück näher gebracht. Das Systemische Denken ist in mir tief verankert und mein Verständnis für menschliche Verhaltensweisen wieder ein Stück gewachsen. Während der Ausbildung bei Dr. Viktor Fiala sind meine Mutter und mein Schwiegervater verstorben. Dank der ganzheitlichen neuen Sichtweise, der heilsamen Loslösungsprozesse und Rituale in der Aufstellungsarbeit, verlor der Tod für mich den letzten Rest seines Schreckens. Vielleicht sind die Verstorbenen weit weg, vielleicht

1080 Wien: Praxisgemeinschaft Albertplatz 8a

1210 Wien: Weltsteingasse 33

0699/1828 66 99 | [praxis@gabriele-unterhofer.at](mailto:praxis@gabriele-unterhofer.at) | [www.gabriele-unterhofer.at](http://www.gabriele-unterhofer.at)

# gabriele unterhofer

Individuelle Bewusstseinsentwicklung und  
Systemisch Energetische Körperarbeit

sind sie uns ganz nahe, vielleicht liegt es nur an uns? Unsere Ahnen und Lieben, auch wenn verstorben, wirken im Familiensystem und in uns weiter. Sich mit seinem Ursprungssystem innerlich auszusöhnen und auszusteigen aus dem endlosen Opfer und Täter Wahnsinn, befreit unsere Seelen. Wir sind alle miteinander verbunden, entweder durch die Liebe oder das Leid.

## MIND MANAGEMENT

Dr. Manfred Winterheller bin ich sehr dankbar, da er sehr komplizierte wissenschaftliche Erkenntnisse in eine einfache, leicht zu verstehende Sprache bringen kann. Viele Begriffe, Techniken und Beispiele habe ich mir von seinen Mind Management Seminaren mitgenommen. In seinen Seminaren und Vorträgen macht er mir immer wieder bewusst, wie sehr wir unsere eigenen Grenzen und unseren Handlungsspielraum beschränken. Seine Bücher „*Kommunikation nach der Winterheller Methode*“ und „*Start living*“ aber auch seine CDs empfehle ich sehr gerne, da sie sowohl beruflich als auch privat ein neues Bewusstsein wecken. Dr. Winterheller vereint unternehmerisches Denken und Know-How mit Beratungserfahrung und wissenschaftlichem Fachwissen. Mit seiner Leidenschaft, Begeisterung und unerschöpflichen Energie hilft er Menschen das schlummernde Potenzial zum Erwachen zu bringen.  
Sein Credo: „*Wenn du begriffen hast, sich in Deinem Leben aber nichts ändert, dann hast du nicht begriffen!*“

## ASTANGA YOGA

Seit 1998 beschäftige ich mich mit Astanga Yoga. Viele Jahre war mir nicht klar, ob ich es hasse oder liebe diese Yoga Form zu praktizieren. Astanga Yoga ist eine körperlich anstrengende, herausfordernde Methode. Ich bin sehr stolz auf mich, dass ich dran geblieben bin. Mein Ego, etwas mit Kraft erreichen zu wollen, ist kleiner geworden. Ich habe Frieden geschlossen, mit diversen kleinen körperlichen Problemchen. Nach vielen Jahren bin ich auch hier der Weisheit ein Stückchen näher gekommen. Das wichtigste ist das Atmen! Ich genieße es in letzter Zeit immer mehr mich von der Atmung tragen zu lassen, einfach nur das Fließen der Lebenskraft in mir zu spüren und dabei wird mein Körper immer gesunder, kräftiger und gedehnter.  
Mein lieber Mann Gino hat im Yoga seine Bestimmung gefunden. Er ist seit Jahren ein begnadeter Yogalehrer. Gino ist in verschiedenen Yogarichtungen ausgebildet und unterrichtet seine Schüler sehr individuell. Wir haben auch gemeinsame Projekte (z.B. Yogawoche auf Kreta), in denen ich Gino assistiere und dadurch sehr intensive Erfahrungen für die Praktizierenden möglich werden. Yoga hat unser Leben sehr verändert und bereichert. Es ist schön diesen Weg gemeinsam gehen zu dürfen und es unseren drei Kindern vorzuleben. Ich bin unendlich stolz auf meinen Mann und Yogalehrer!

*Ich habe in meinem Leben viele interessante Menschen getroffen. Von jedem Einzelnen, dem ich begegnen durfte, habe ich etwas gelernt und es hat mein Leben bereichert. Es fasziniert mich, wie verschieden unsere Lebensgeschichten sind und doch haben wir vieles gemeinsam. So auch die Sehnsucht, vollkommen glücklich und zufrieden zu sein. Ich weiß, dass dies für uns alle möglich ist, nicht irgendwann, sondern hier und jetzt!*

*Die Qualität unseres Bewusstseins bestimmt unsere Lebensqualität!  
Bewusstsein ist wie Sonnenlicht. Es macht unser Denken klarer und unser Leben leichter!  
Hier und jetzt!*

*Alles Liebe Gabriele*

1080 Wien: Praxisgemeinschaft Albertplatz 8a  
1210 Wien: Weltsteingasse 33  
0699/1828 66 99 | [praxis@gabriele-unterhofer.at](mailto:praxis@gabriele-unterhofer.at) | [www.gabriele-unterhofer.at](http://www.gabriele-unterhofer.at)