

**Mag. Waltraud RÖCK-SVOBODA**  
Psychologin, Psychotherapeutin, Managementberaterin, Künstlerin

[waltraud@roeck-svoboda.at](mailto:waltraud@roeck-svoboda.at) [www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at)  
0043 / (0) 664 / 73 54 18 08



**Wir befinden uns  
an einer Wegkreuzung.**

**Es gibt eine  
grundlegende Sehnsucht  
nach einer Richtungsänderung.**

**Es geht darum,  
dass wir als Menschheit  
einen neuen Weg einschlagen.**

Michael van Walt (Generalsekretär der UNPO)

## **ALLGEMEINE EINFÜHRUNG**

In Zeiten der Veränderung, in der alte Werte nicht mehr tragen und die neuen noch nicht etabliert sind, ist es wichtig einen eigenen Weg einzuschlagen. Nach der starken Betonung der äußeren Werte in den letzten Jahrzehnten, ist es Zeit, sich wieder den inneren Werten zuzuwenden. Was wir jetzt brauchen, ist Selbstentfaltung, Intuition, Kreativität, Spiritualität und die Kraft aus dem eigenen Inneren.

Der MIKADO-Prozess ist *ein Weg der Selbstentfaltung*. Er vereint Teile jener Methoden, die ich durch 20 Jahre hindurch in meiner eigenen

- psychologischen,
- psychotherapeutischen,
- künstlerischen und
- spirituellen Aus- und Fortbildung

erlebt, zusammengetragen und weiterentwickelt habe.

Die Auswahl der Teile ist aufgrund unzähliger eigener Erfahrungen als „Reisende“, aber auch als „Begleitende“ und Therapeutin getroffen.

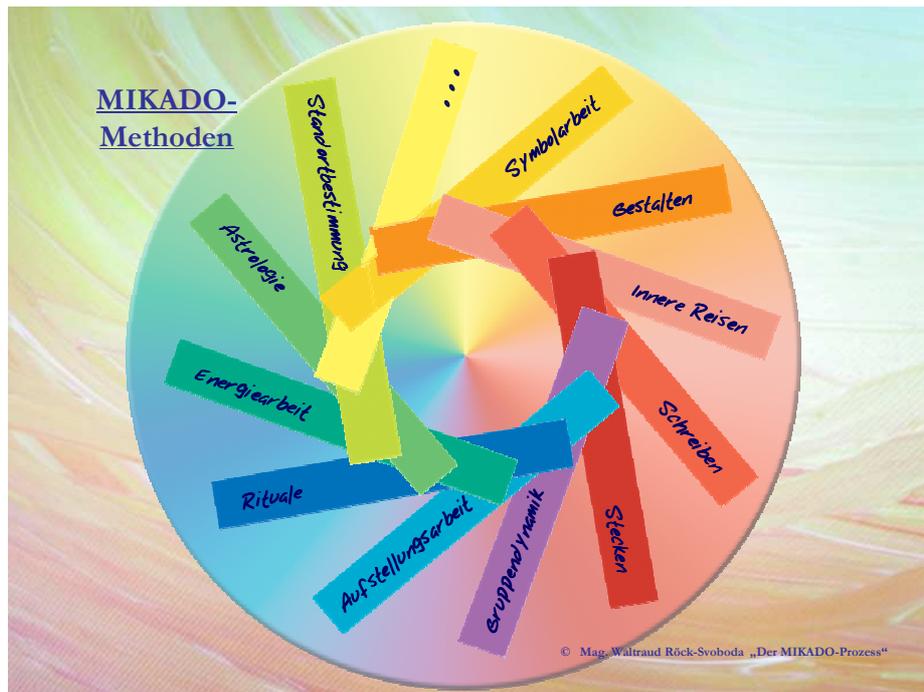
### **Projekt-MIKADO begleitet Wachstums- und Heilungsprozesse**

- bei Einzelpersonen,
- Familien
- Gruppen
- Firmen
- größeren Systemen
  
- im privaten
- beruflichen und
- öffentlichen Bereich

Immer wieder geht es darum, **verdeckte und unbewusste Dynamiken ans Licht zu bringen** und damit **konstruktive Veränderungen einzuleiten** und zu **begleiten**. Es entwickelt sich ein prozesshafter Weg der Entfaltung und Heilung, der durch ausgewählte Methoden unterstützt werden kann.

Diesen Weg nenne ich den

**„MIKADO-Prozess“**



## METHODEN und THEMEN

Derzeit gibt es 12 unterschiedliche MIKADO-Methoden (M):

1. Kreativ-intuitive **SYMBOLARBEIT** (M 1)
2. Kreativ-intuitives **GESTALTEN** (M 2)
3. **INNERE REISEN** (M 3)
4. **SCHREIBEN** aus dem **UNBEWUSSTEN** (M 4)
5. Kreativ-intuitives **STECKEN** - „Kleine Bühne“ (M 5)
6. **GRUPPENDYNAMIK** (M 6)
7. **AUFSTELLUNGSARBEIT** „Die große Bühne“ (M 7)
8. **RITUALE** der **WANDLUNG** (M 8)
9. **ENERGIEARBEIT** (M 9)
10. **ASTROLOGIE** „Die Urprinzipien“ (M 10)
11. **STANDORTBESTIMMUNG** (M 11)
12. ... eigene Ergänzungen (M 12)

Die 12 MIKADO-Methoden lassen sich sehr gut untereinander kombinieren. Sie sind **an keinerlei thematische Inhalte gebunden** und lassen sich im ganz **persönlichen Bereich** aber auch in **unterschiedlichen Arbeits-/Berufs-Feldern anwenden**:

- in der Therapie
- in der Selbsterfahrung
- im Einzel- oder Team-Coaching
- in der Teamentwicklung
- in der Produktentwicklung
- im künstlerischen Bereich
- ...

Die ersten 5 MIKADO-Methoden sind zusätzlich so aufgebaut, dass sie sich für die eigenständige Arbeit und das **Selbststudium** gut eignen. Diese 5 Methoden möchte ich Ihnen hier vorstellen. Das beste Ergebnis lässt sich meiner Erfahrung nach mit der Kombination verschiedener Methoden erreichen.

Ergänzt werden die themen-ungebundenen MIKADO-Methoden durch **gesellschaftsrelevante Themen** wie z.B.:

1. **NEUE WEGE der PARTNERSCHAFT**
2. **„Müde-Erschöpft-Ausgebrannt“ DIE BURN-OUT-GESELLSCHAFT**
3. **KREATIVITÄT als Weg der Heilung**
4. **PSYCHOTHERAPIE + SPIRITUALITÄT**
5. ...

Die MIKADO-Methoden und auch der MIKADO-Prozess generell sind keine „geschlossenen Systeme“. Nahezu täglich kommen neue Entwicklungen hinzu. Die Möglichkeiten und Grenzen sind noch lange nicht ausgeschöpft. Es bleibt auch den Anwendern sehr viel Spielraum für individuelle Entwicklungen und Experimente.

## **Die 5 MIKADO-METHODEN zum selbständigen Arbeiten**



### **„Stecken“ Erweiterte Arbeit mit einer neuen Form des Familienbretts**

Die erste Methode, die ich Ihnen in diesem Rahmen vorstellen möchte, ist das „Stecken“. Ich habe diese Art der Arbeit mit dem Familienbrett im Zusammenhang mit der Vorbereitung von Familienaufstellungen entwickelt.

Diese ca. 3 cm großen Stechnadel-Figuren dienten ursprünglich dazu, den ganzen FAMILIEN-STAMMBAUM bis zur Urgroßeltern-Generation zu gestalten. Inzwischen hat sich diese Art zu einer eigenen Methode entwickelt, deren Möglichkeiten weit über die der herkömmlichen Familienbretter hinausgeht. Die Ergebnisse sind immer wieder verblüffend.

Die **Anwendungsmöglichkeiten** sind vielfältig:

- Vor- und Nachbereiten einer Familienaufstellung
- Gestaltung eines Familienstammbaumes
- Familienaufstellungen in der Einzelsitzung
- Organisationsaufstellungen
- Überblick und erweiterte Informationsgewinnung in Entscheidungssituationen
- eigenständiges (themenorientiertes) Arbeiten in der Beratung, Supervision und Psychotherapie
- Bewusstwerdungs- und Heilungsrituale
- u.v.a.m.

Dabei lässt sich z.B. das Lösungsbild der Aufstellung „stecken“ und so später noch mehrmals anschauen, vertiefen und weiterentwickeln.

Das Besondere an dieser Form des Familien-Bretts ist es, dass jeder für sich so ein Steck-Brett **erwerben oder gestalten** und dann **selbständig damit weiterarbeiten** kann.

Das Steck-Brett ist **leicht, stabil** und kann in einer Schachtel gut **transportiert** werden. Das macht es auch möglich, die eigene Arbeit immer wieder zu Beratungsstunden mitzunehmen. Diese Form des Steckens lässt sich auch hervorragend **mit** kleinen **Symbolen** oder selbst gemalten Untergründen und **Postkarten** zu einer ganzen „Bühne für das Unbewusste“ **erweitern**.

Darauf wird anschaulich und in einer heilsamen Distanz erleb- und begreifbar, was vorher oft nur wage und diffus zu spüren war.

Immer wieder geht es darum, **verdeckte und unbewusste Dynamiken ans Licht zu bringen** und **Veränderungen einzuleiten** und zu **begleiten**. Das Steckbrett kann aber auch die **Kommunikation** im Kleinen wie im Großen unterstützen und wesentlich bereichern.

Inzwischen arbeiten viele Menschen in unterschiedlichen Zusammenhängen mit dieser Methode. Es gibt auch ein **eigenes Seminar** dazu, indem wir zuerst die Figuren gestalten und dann damit experimentieren.



## „Symbol-Arbeit“

Mit „Symbolen“, die sich unkompliziert überall finden lassen, z.B. mit (kleinen) Gegenständen (Steinen, ausgebrannten Sicherungen, Batterien, Feuerzeugen, (Ehe-)Ringen, Münzen, Uhren, ...), kleinen Figuren, Tieren, Postkarten, Ausschnitten aus Illustrierten, ... lassen sich zwei- und dreidimensional in ganz kurzer Zeit und ohne viel Aufwand sehr interessante „Botschaften“ aus dem Unbewussten aber auch ungenutzte Ressourcen ans Tageslicht befördern, an- und begreifen, sowie neu ordnen und ergänzen.

Auch dabei sind die Anwendungsmöglichkeiten vielfältig:

- „Selbst- und Idealbild“
- Familienbild
- Grundlage für Heilungsrituale
- eine Darstellung des Unternehmens/der Abteilung, der Ressourcen, ...
- Zukunftsperspektiven
- das Sichtbarmachen von Kommunikationsstrukturen, Hürden und Blockaden, ..
- Finden einer Lösungs- oder Wachstumsperspektive

Diese Methode bietet enormen „Spielraum“.

Die einfache, kreative und intuitive Herangehensweise an oft komplexe und schwerwiegende Themen eröffnet gerade durch ihre teils spielerische Ebene unsere inneren Ressourcen und eine Weite an Möglichkeiten.

Der Umstand, dass ich die einzelnen Teile nicht nur sehen, sondern sie auch „in die eigenen Hände“ nehmen und neu ordnen kann, verstärkt die Wirkung dieser Methode noch um ein Vielfaches.



## „Gestalten – Aus dem Vollen schöpfen“

In meiner Arbeit versuche ich grundsätzlich **„nach außen zu holen, was innen ist“**. Dazu bieten sich natürlich Techniken wie das Zeichnen, Malen, Formen, das Töpfern, Arbeiten mit Naturmaterialien, Collagen, Fotografieren u.v.a.m. geradezu an.

Auch diese Methode ist nahezu unerschöpflich in ihren kreativen Möglichkeiten.

Ob es um das Gestalten von **Familienstambäumen** (vor oder nach einer Aufstellung), das Sichtbarmachen innerer **Ressourcen, Persönlichkeits- oder Firmenanteile** oder die Bearbeitung von Entscheidungsaufgaben u.v.a.m. geht, beim Gestalten findet sich immer eine inspirierende und interessante Lösung. **Freie Mal- und Gestaltungsprozesse** ohne Thema ergänzen das breite Spektrum der Möglichkeiten noch um ein Vielfaches.

Da wir mit sehr einfachen Formen des Gestaltens arbeiten ist diese Methode auch **besonders für Menschen** geeignet, die von sich **meinen „nicht zeichnen und malen zu können“**. Es steht dabei auch immer der Prozess und niemals das kreative Produkt (z.B. das Bild) im Vordergrund. Es geht um die Möglichkeit, innere Prozesse sichtbar, begreifbar und veränderbar zu machen und darum, **dem Unbewussten eine Bühne zu eröffnen**, damit es sich nicht über körperliche, seelische oder partnerschaftliche Probleme zum Ausdruck bringen muss. Der Aspekt der **Freude an Formen und Farben** sowie das Erleben „ich kann mein Schicksal selbst gestalten und in die eigenen Hände nehmen“ soll nicht zu kurz kommen.

Zusätzlich dient das Gestalten auch zum **Sichtbarmachen innerer Bilder und Geschichten** sowie der **Dokumentation** des gesamten MIKADO-Prozesses in Form eines **gemalten Tagebuches**.



## „Innere Reisen“

Ausgehend von der tiefenpsychologischen Methode der **KIP** (Katathym Imaginative Psychotherapie) über **geführte Meditationen, Rückführungen** und **schamanische Reisen** habe ich meine eigene Methode der „Inneren Reisen“ entwickelt. Auf diesem inneren, oft „versunkenen (unbewussten) Kontinent“ lassen sich unzählige heilsame Abenteuer erleben. In tiefer Entspannung können zuerst Ressourcen und Fähigkeiten gesammelt und dann in geschütztem Rahmen auch die Schatten und dunklen Bereiche der Seele ausgelotet werden.

Auf den CDs, die dem eigenständigen Einsteigen in den Mikado-Prozess dienen sollen, habe ich mich auf die Form der „Geführten Meditationen“ beschränkt. Sie schaffen aber mit ihrem Bilderreichtum und der Fülle an schützenden und heilenden Gestalten eine gute Grundlage für alle weiteren kreativen, wachstumsfördernden und therapeutischen Vorgehensweisen.

Innere Reisen und geführte Meditationen lassen sich auch hervorragend mit den magischen Geschichten, aber auch mit allen anderen MIKADO-Methoden verbinden.



„Die Umkehr“

## „Kreativ-intuitives Schreiben“

Schon die Schöpfungsgeschichte in der Bibel beginnt mit den Worten: „Im Anfang war das Wort.“ Worte sind kraftvoll und mächtig, sie können uns verletzen, aber auch trösten und in Liebesschwingungen versetzen. Verbunden mit inneren und äußeren Bildern ergänzen sie sich zu einem Ganzen, das weit mehr ist und kann als die Summe seiner Einzelteile.

In den magischen Geschichten, die nach einer Methode des „**Schreibens aus dem Unbewussten**“ nach Sonja von Eisenstein entstehen, hat die Seele wirklich alle Möglichkeiten,

sich zum Ausdruck zu bringen und uns nach und nach in sanfter Art und Weise zu unterstützen und zu heilen. In den magischen Geschichten eröffnet unser Unbewusstes neue Perspektiven und Lösungsansätze, die dann in die Realität umgesetzt werden können.

Das Schreiben und (Vor-)Lesen der Geschichten an sich hat schon eine heilsame Wirkung. Für alle, die sich noch genauer mit den Botschaften aus dem Unbewussten in ihren Geschichten auseinandersetzen wollen, lässt sich diese Methode wunderbar mit den anderen MIKADO-Methoden, wie Symbolarbeit, Malen und Gestalten, inneren Reisen, der Steckplatte, (Märchen-)Aufstellungen u.v.a.m. verknüpfen.

Einen **Artikel** und eine magische Geschichte finden Sie unter: „**Heilsames Schreiben**“ auf der Übersichtsseite.

\* \* \*

Die 5 hier beschriebenen Methoden sind grundlegend so ausgerichtet, dass jeder nach einer Einführung in die Methode auch alleine oder mit Partnern/Freunden/Kollegen etc. **in seinen eigenen Wachstums- und Entwicklungsprozess**, eben den „**MIKADO-Prozess**“

einsteigen kann.

Sollten Sie aber eine **fachliche Begleitung** wünschen, steht Ihnen auch dafür ein Angebot zur Verfügung.

Zu diesen und noch weiteren Methoden sowie zu bestimmten Themen wie z.B.

„**Neue Wege der Partnerschaft**“  
„**Die BURN-OUT-Gesellschaft**“  
„**Das RANGDYNAMIK-Modell nach Raoul Schindler**“  
u.v.a.m.

finden Sie Artikel und aktuelle Informationen auf meiner home-page [www.roeck-svoboda.at](http://www.roeck-svoboda.at)

## Wozu dient der MIKADO-Prozess?

Es ist Zeit für  
**INNERES WACHSTUM,**  
**KOOPERATION, INTUITION**  
**und**  
**persönliche sowie gesellschaftliche**  
**VERÄNDERUNG**

### **KREATIVITÄT**

Ressourcen heben und das Schicksal in die  
eigenen Hände nehmen

**SELBST-  
ENTFALTUNG**

### **THERAPIE**

Aufarbeitung der  
Vergangenheit

### **BEGLEITUNG**

Wachstum in  
Gegenwart + Zukunft

### **SPIRITUALITÄT**

Kraft und Halt in Zeiten des Umbruches  
Führung aus dem Inneren

Der „MIKADO-Prozess“ ist meine Antwort auf die Anforderungen der heutigen Zeit. Er ist das Ergebnis meiner langjährigen Bemühungen, diese 3 Bereiche

### **KREATIVITÄT, PSYCHOLOGIE und SPIRITUALITÄT**

sowohl in meinem Leben als auch in der Begleitung von Menschen auf ihrem Weg, in Einklang zu bringen.

**Träumen Sie nicht nur Ihr Abenteuer,  
krepeln sie ihre Ärmel auf und  
machen Sie aus Ihrer Vision Realität.**

Der MIKADO-Prozess sowie das Projekt MIKADO sollen Sie dabei unterstützen und begleiten, und zwar durch

- **Kreativität**

Kreativität ist für mich sowohl für die Entwicklung jedes einzelnen, als auch für die Entfaltung größerer Systeme (wie z.B. Paare, Gruppen, Firmen, Gesellschaften, ...) besonders in diesen instabilen Zeiten unerlässlich. Ich betrachte sie als eine **Grundfähigkeit**. Jeder hat sie in sich angelegt, aber nicht alle nutzen sie auch. Doch nur wer flexibel auf neue Situationen, egal in welchem Lebensbereich, reagieren kann, ist gut gerüstet für unser (Wassermann-)Zeitalter.

- **Therapie und (Herzens-)Bildung**

Die Psychotherapie hat viele Richtungen entwickelt, die nicht nur der **Heilung** dienen, sondern auch ein **gesundes Wachstum fördern** können. Da sich unser Bildungssystem zu einem überwiegenden Teil dem Fakten-Wissen verschrieben hat und bis heute nur wenige Wege der Herzensbildung anbietet, ist eine Ergänzung dringend erforderlich. Die Erfahrungen der Psychologie, der Psychotherapie und der Spiritualität bieten da vielfältige Möglichkeiten und Wege.

- **Spiritualität**

Gerade in schwierigen Zeiten brauchen wir Halt und Begleitung. Psychotherapie, Supervision, Coaching u.v.a.m. können einen Teil der Bedürfnisse abdecken, aber bei weitem nicht alle. Was unserer Gesellschaft mehr und mehr fehlt, das erkennen inzwischen auch die Kirchen, ist ein Eingebunden-Sein in ein größeres Ganzes. Es geht darum, aus einer inneren Haltung heraus zu leben und zu arbeiten, dass wir alle, egal ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, unterstützt und getragen werden und immer geborgen sind in einer **größeren Kraft**. Es ist nicht wichtig, welchen Namen wir dieser Kraft geben. Es geht aber darum, diese Ressource wieder für uns in Anspruch zu nehmen.

## Was Sie jetzt gleich tun können

**Es ist nie zu spät.** Bis zum letzten Atemzug können Sie noch einen Schalter in Ihrem Kopf betätigen und mit einem neuen Blick auf Ihr Leben und die Welt schauen. Am besten fangen Sie **gleich** damit an. **Beobachten Sie sich** einmal, **ohne** vorerst etwas **verändern** zu wollen. In erster Linie geht es darum, anzuerkennen was ist. Es geht darum nichts zu beschönigen und nichts zu verdrängen. So wie es ist, ist es vielleicht nicht angenehm, aber gut. So und nicht anders gehört es zu mir, meinem Leben und meiner Aufgabe. Mehr nicht. Und das bedingungslose Annehmen von mir **und** meinen „unerlösten“ Seiten ist es, was ich als „**Selbstliebe**“ bezeichne. Alles was ist, ist gut. Alles hat seinen Sinn und seinen Zweck.

Vor allem: **verurteilen Sie sich und auch andere nicht** für das, was Sie bei Ihren Beobachtungen zu sehen und zu fühlen bekommen. Wir alle sind ein Produkt aus unterschiedlichen Komponenten. Auf manche haben wir einen direkten Einfluss, auf manche nicht. Wir sind dabei aufgerufen, unser Bestes daraus zu machen, das ist vollkommen genug. Wir müssen nicht perfekt sein! Ein Streben nach Perfektion behindert uns mehr als es uns voranbringt. Dieses loszulassen hört sich allerdings leichter an als es ist. Lassen Sie sich Zeit und seien Sie geduldig mit sich selbst und Ihren Mitmenschen. Auch Rom ist nicht an einem Tag erbaut worden und Jahrzehnte von (Selbst-)Verurteilungen lassen sich nicht in einem Augenblick vollkommen umkehren.

**Das Leben ist eine Hochschaubahn.** Mal geht es bergauf, mal bergab. Das ist weder selbst verschuldet noch Strafe. Das ist eben so. Nur wer sich den Veränderungen und dem „Hinauf“ und „Hinunter“ zu entziehen versucht, erntet wirkliches Leid. Alles andere dient unserem Wachstum. Stellen Sie sich den Herausforderungen Ihres Lebens. Nehmen Sie Ihr Schicksal in die eigenen Hände und machen Sie *Ihr* Bestes daraus. Das ist genug.

Gehen Sie dem, was Ihnen bei ihnen selbst nicht gefällt, **auf den Grund**. Nichts geschieht ohne Grund. Vieles, z.B. **Süchte** lassen sich nicht einfach „wegmachen“ ohne den Nutzen und die Hintergründe davon zu erkennen und zu verstehen. Erst wenn man einen größeren Radius und die Zusammenhänge betrachtet, eröffnen sich ganz ungeahnte Möglichkeiten einer wirklich effizienten Veränderung. Dann lösen sich die „Boten“ (Symptome) ganz von alleine auf. Denn dann haben sie ihren (Heilungs-)Auftrag ausgeführt und können gehen.

**Steigen Sie bewusst in einen Wachstums- und Heilungsprozess ein.** Ihre kreativen und intuitiven Fähigkeiten warten schon darauf, zum Einsatz gebracht zu werden. Nehmen Sie die Gestaltung Ihres Alltags, Ihrer Beziehungen, Ihrer Berufung, Ihrer Freizeit, Ihrer Bildung, Ihres Glaubens, Ihrer Weltanschauung, ... wieder in die eigenen Hände. Experimentieren Sie mit unterschiedlichsten Methoden der Selbstentfaltung und Heilung und finden Sie Ihren ganz individuellen Weg des Ganz-und-Heil-Seins. Diese home-page und das MIKADO-Team können Sie dabei begleiten.

**Beginnen Sie** mit einem **gemalten Tagebuch** oder einem **Ressourcenbuch**. Oft gehen wir ohne Achtsamkeit und Wertschätzung mit den Gaben um, die schon da sind, die uns sozusagen in die Wiege gelegt wurden. Wenn Sie keine Antwort auf die Frage: Was kann ich denn wirklich gut, was macht mir Freude“ bzw. „Was könnte meine wirkliche Berufung sein“ geben können, fragen Sie doch einmal Menschen, die sie gut kennen, was sie besonders an Ihnen schätzen. Sie werden staunen, was da alles an Fähigkeiten in Ihnen schlummert.

**Üben sie auf Ihre innere Führung zu vertrauen** statt auf eine äußere. Wenn sie durch Selbstbeobachtung und verschiedene kreative und intuitive Übungen wieder Vertrauen in diese innere Instanz bekommen haben, wird es auch immer leichter, sich ohne viel darüber nachzudenken, dem inneren Fluss des Lebendigen hinzugeben. Dann fügen sich die Dinge, das kann ich ihnen aus eigener Erfahrung bestätigen, immer öfter in einer Qualität, die sie bei Aufbringung all ihrer organisatorischen und intellektuellen Fähigkeiten nicht hätten zustande bringen können.

Unter „**aktuelle Übung**“ finden Sie ausgewählte Übungsangebote, mit denen Sie nach Lust und Laune **gleich beginnen** können. Diese Übungen sollten Sie eine Weile begleiten. Dabei ist es auch ganz wichtig, eine gewisse Regelmäßigkeit in die Prozess-Arbeit zu bekommen und dem „inneren Schweinehund“ Einhalt zu gebieten, wenn er sich wieder quer legt und man so gar keine Lust dazu hat weiterzuarbeiten. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann in solchen Phasen eine große Hilfe sein. Angebote dazu finden Sie unter „aktuelle Termine“.

**Bitte geben Sie diese Information auch an Interessierte aus Ihrem Bekannten-,  
Freundes- oder Kollegenkreis weiter.**

**DANKE**