

## Schwerpunktthema Selbstentfremdung

### Im Fokus

#### Wer glaubt heute an Intuition?

Seite 6

### Coaching/Beratung

#### Selbstentfremdung und Selbstwahrnehmung im Coaching

Seite 8

### Therapie

#### Wenn Selbstentfremdung krank macht

Seite 12

### IBP Tools

#### Körperübung und Atemwelle

Seiten 5 und 11

#### IBP Institut

Ambulatorium:  
Ausbau und neue Oberärztin  
Seite 19

#### IBP Fachverband

Historisches Treffen der  
grossen Psy-Verbände  
Seite 20

#### IBP Verein

IBP Strategie  
2010 bis 2015  
Seite 22

## Editorial

# Willkommen bei IBP

«IBP im Dialog» erscheint in einem neuen Kleid und unter neuem Namen. Es heisst jetzt «IBP Magazin». Diese Neugestaltung ist für uns weit mehr als Kosmetik. Wir wollen mit dem IBP Magazin unser inhaltliches Profil stärken. Ein Mal jährlich erscheint eine Ausgabe, in der ein Schwerpunktthema aus der Perspektive unserer fünf Bereiche diskutiert wird. Unsere Vision: Das IBP Magazin hat viele Leserinnen und Leser, mischt sich ein, wird zitiert, weil es Gesprächsstoff liefert, stärkt die IBP Community und wird weit über diese hinaus wahrgenommen.

Die Wahl für das Thema dieser ersten Ausgabe fiel auf Selbstentfremdung. Wir begegnen in unserer Tätigkeit als Coaches, TherapeutInnen und KursleiterInnen immer mehr Menschen, die sich selbst verloren oder erst gar nie gefunden haben. Selbstentfremdung bedeutet, dass man sein Leben zu einem grossen Teil nicht wirklich selbst lebt. Wieso tut sich das ein Mensch an? Hat er die Wahl? Gibt es eine Wahl oder ist Selbstentfremdung ein zwangsläufiges Nebenprodukt der schnellen und dichten Zeit, in der wir leben?

Diese und andere Fragen haben wir verschiedenen Menschen gestellt. Wir laden Sie ein, sich neugierig und kritisch auf die Texte der Autoren und Autorinnen einzulassen. Sie werden beim Lesen nicht die einzig richtige Antwort finden. Aber Sie werden einige Gedanken verschiedener Autoren und Autorinnen zu den Polen Selbstentfremdung und Selbstkontakt kennen lernen und Hinweise auf verlässliche und in der Praxis gut erprobte Wege aus der Selbstentfremdung erhalten.

Wir sind gespannt auf Reaktionen und freuen uns zu erfahren, wie Ihnen unser erstes Themenheft gefällt!

*R. Decurtins*    *M. Fischer*    *S. Pfeifer*

Lic. phil. Roman Decurtins  
Gesamtleitung  
Bereich Coaching

Dr. med. Markus Fischer  
Gesamtleitung  
Bereich Psychotherapie

Lic. phil. Silvia Pfeifer-Burri  
Leitung Bereiche Kursmanagement und Qualitätsentwicklung

### Jahresprogramm 2011/2012

Unser aktuelles Angebot an Ausbildung für Fachleute und Persönlichkeitsbildung für alle Interessierten ist in der Heftmitte eingelegt – oder zu beziehen via [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch).

Detailinformationen auf [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)



### Selbstentfremdung – aus der Sicht des Individuums und der Gesellschaft

Seite 3

### IBP Tool: Körperübung

Seite 5

### Wer glaubt heute an Intuition?

Seite 6

### Selbstentfremdung und Selbstwahrnehmung im Coaching

Seite 8

### IBP AbsolventInnen haben das Wort

Seite 10

### IBP Tool: Atemwelle

Seite 11

### Wenn Selbstentfremdung krank macht

Seite 12

### Seinen Körper hat man immer dabei

Seite 16

### Warum Körperpsychotherapie?

Seite 14

### Berg-und-Tal-Fahrt durch Wahrnehmungen und Gefühle

Seite 17

### Macht Arbeit krank?

Seite 18

### Aktuelles aus dem IBP Institut

Seite 19

### Aktuelles aus dem IBP Fachverband

Seite 20

### Aktuelles aus dem IBP Verein

Seite 22

## Im Gespräch

# Selbstentfremdung – aus der Sicht des Individuums und der Gesellschaft

Ein Gespräch zwischen der Schriftstellerin Ruth Schweikert und der IBP Körperpsychotherapeutin Sarah Radelfinger.

**Ruth Schweikert:** Aus der gesellschaftlichen Perspektive gesehen ist Selbstentfremdung ein unumkehrbarer zivilisatorischer Prozess: Was wir im weiteren Sinne Kultur nennen, nämlich Nutzbarmachung, Umgestaltung und Meistern der Natur, ist nur zum Preis der Entfremdung von der Natur zu haben.

**Sarah Radelfinger:** Auch in der Entwicklung des Individuums ist das Erleben von Selbstentfremdung unabdingbar. Mit der Geburt gelangen wir von der Einheit in die Dualität und erleben Trennung. Die psychologischen Themen, die wir subjektiv mit dieser kollektiven Erfahrung verknüpfen, sind von den ersten zwischenmenschlichen Beziehungen und dem je eigenen Wesen beeinflusst.

**RS:** Gleichzeitig entwickelt sich in dieser Erfahrung von Getrenntsein aber auch die Erfahrung von Individuum im wörtlichen Sinne als Unteilbares. Indem das Baby die Mutter anschaut und von ihr angeschaut wird, erlebt es ein Anderes, ein Du, das von ihm getrennt ist – und dadurch erlebt es sich als Ich.

**Die einzige Freiheit  
des Menschen  
besteht darin, sich  
selber zu wählen.**

**SR:** Genau. Und wenn das Baby in dieser Beziehung ein Gefühl von Bindung und Geborgenheit erlebt, sich in seinem Wesen wahrgenommen und gespiegelt fühlt, erfährt es sich selbst als Einheit. Diese Erfahrung ermöglicht ihm, das Getrenntsein auszuhalten.

**RS:** Unsere Gesellschaft kompensiert die Erfahrung von Getrenntsein ja auch über die Technologie der allumfassenden Vernetzung: Ich kann mich jederzeit irgendwo «anschiessen», bin permanent mit allen und allem

verbunden. Im virtuellen Raum gibt es keine räumliche Trennung mehr. Dadurch entsteht aber eine Ohnmachtsituation: Die Informationen, die ich mir beschaffen kann, sind unendlich – gleichzeitig ist die Möglichkeit meines Wirkens sehr beschränkt.

**SR:** Blaise Pascal, Philosoph und Mathematiker des 17. Jahrhunderts, sagte: «Das ganze Unglück der Menschen rührt daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.» Ich möchte dazu die Worte einer Patientin zitieren, die Selbstentfremdung so beschreibt: «Ich weiss nicht mehr, wer ich bin, was ich bin und wie ich bin. Ich weiss nicht, was ich spüre. Ich fühle mich taub, empfindungslos, abgeschnitten. Manchmal ist es auch nur ein leises schief Sein, der Schlüssel passt nicht rein, ich habe keinen Zugang zu meinem innersten Zimmer.»

**RS:** Welche Freiheit haben wir denn überhaupt in diesem unabdingbaren Prozess der Entfremdung? Kierkegaard formulierte das so: «Die einzige Freiheit des Menschen besteht darin, sich selber zu wählen.» Und da ist auch eine Begrenzung drin: Ich bin, wer ich bin. Das Einzige, was ich tun kann, ist, im Verhältnis zu mir eine gewisse Freiheit und Wahl zu entwickeln.

**SR:** So ist es. Wir können unsere Geschichte nicht verändern. Aber wir können ein Bewusstsein dafür entwickeln, wie diese Geschichte uns geprägt hat und was für Glaubenssätze wir entwickelten, um mit ihr umzugehen. Weil Glaubenssätze nicht nur gedankliche Konstrukte sind, sondern immer auch einen emotionalen und einen körperlichen Aspekt haben, sind Körper- und Atemarbeit in der Psychotherapie besonders hilfreich, um dieses Bewusstsein zu fördern. Über Körper- und Atemwahrnehmung gelangen wir sehr rasch zu den verdrängten Gefühlen des Kindes. Man könnte auch sagen, den entfremdeten Gefühlen: Schmerz, Trauer, Wut, Scham, Schuld. Wenn wir im Kontakt mit diesen Gefühlen eine wertfreie empathische Instanz, einen Zeugenplatz aufbauen und uns die Spiegelung geben, die wir als Kind vermissten, wird es möglich, die Haltung zur eigenen Geschichte zu verändern. Damit sind wir nicht mehr nur Opfer unserer Geschichte. Wir wechseln vom reaktiven zum aktiven, mitbestimmenden Verhalten. Das ist ein schöpferisch- kreativer Akt: sich zum Leben hinwenden.

**RS:** In unserer Gesellschaft wird der Körper ja vor allem als Mittel zur Selbstoptimierung wahrgenommen: sportliche und berufliche Leistungsfähigkeit, Schönheit, Gesundheit als ideologische Normen. Wir nutzen Doping, Chirurgie, Medikamente und künstlich hergestellte Nahrungsmittel, um unseren Körper zu optimieren. Dabei entfernen wir uns zunehmend von natürlich gesetzten Grenzen, entfremden uns von unserer Natur. Man könnte nun ja auch behaupten, aus Sicht der Gesellschaft sei diese Selbstentfremdung durchaus von Nutzen: Je weniger ich mit mir selbst verbunden bin und je radikaler ich mich selbst optimiere, desto funktionsfähiger und erfolgreicher bin ich in unserer Gesellschaft. Warum ist diese Form der Selbstoptimierung auch problematisch?

**SR:** In der Psychotherapie sehen wir zunehmend Menschen, auch jüngere Menschen, mit einer Burnout-Problematik. Häufig sind das Menschen mit wenig Selbstverankerung, die in ihrem Wohlbefinden und Selbstwertgefühl sehr abhängig sind von äusserer Bestätigung und dem Bewusstsein, etwas gut gemacht zu haben. Es sind Menschen mit einer hohen Leistungs- und Verantwortungsbereitschaft.

**Was nicht wahrgenommen werden darf, wird nach aussen projiziert.**

**RS:** Häufig sind es ja die Erfolgreichen in unserer Gesellschaft, die ein Burnout entwickeln. Es ist auch gesellschaftlich nicht schädlich, ein Burnout zu haben. Es ist im Gegenteil sogar ein Leistungsausweis. Bevor es zu einem Burnout kommt, ist die Disposition, die zu einem Burnout führen kann, die Idealdisposition, um Karriere zu machen. Ich möchte nochmals zur Selbstentfremdung kommen. Mir scheint die Wahrnehmung dabei ganz zentral zu sein, sowohl für das Individuum als auch für die Gesellschaft. Die Wahrnehmung hilft uns, mit der Selbstentfremdung besser umgehen zu können. Meines Erachtens ist zum Beispiel Gewalt eine Folge von mangelnder Wahrnehmung, sowohl der eigenen Grenzen und Begrenztheit als auch derjenigen des Gegenübers. Da braucht es Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsschulung. Das ist auch das, was die Kunst im besten Fall leisten kann.

**SR:** Auch Körperpsychotherapie ist in allererster Linie eine Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsschulung. Insbesondere geht es dabei auch um Themen und Gefühle, deren Wahrneh-

mung als Kind verboten war. Was nicht wahrgenommen werden darf, wird nach aussen projiziert. Das heisst, wir sehen es im Anderen, im Fremden und nehmen es dort als feindlich und bedrohlich wahr. Gleichzeitig entfremden wir uns von uns selbst, müssen uns von uns selbst abschneiden, um das nach aussen Projizierte nicht in uns selbst zu spüren.

**RS:** Auch als Gesellschaft haben wir keine andere Chance, als uns als ein Ganzes zu begreifen, in dem das Fremde sich zeigen darf. Dazu muss Integrationsarbeit geleistet werden – von uns allen.

**SR:** Damit sind wir wieder im Mit-Sein und im Mitgefühl. Das französische Wort für Wissen, «connaissance», bedeutet «zusammengeborensein»: das Wissen um die tiefe Verbundenheit von allem.

Lesen Sie auf [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch) das ausführliche Interview!

**Ruth Schweikert**  
Schweizer Schriftstellerin

**Sarah Radelfinger**  
Dipl. Psych. Mot. ISRP, Psychotherapeutin  
SPV, Körperpsychotherapeutin IBP

## IBP Tool

# Körperübung für Selbstkontakt und Erdung

Markus Fischer

**Wenn Selbstentfremdung für Sie ein Thema ist, dann ist die folgende Übung hilfreich. Über einige Zeit regelmässig ausgeführt, kann sie tief greifende positive Veränderungen im körperlichen und seelischen Befinden einleiten. Viele unserer Studierenden und PatientInnen haben mit dieser Übung gute Erfahrungen gemacht.**

Sie benötigen eine Holzkugel oder noch besser einen Gummiball (auch Springball genannt) von ca. 3 cm Durchmesser, erhältlich in Spielzeugläden oder Spielzeugabteilungen von Supermärkten.



### 1 Aufrecht stehen

Achten Sie auf Ihren Körper: Was spüren Sie? Achten Sie speziell auf die Füße und deren Kontakt zum Boden (1–2 Minuten).

### 2 Körpergewicht auf linkem Bein, Ball unter der Mitte des rechten Fusses

Massieren Sie das Gewölbe des rechten Fusses, indem Sie diesen zügig vorwärts-rückwärts über den Ball bewegen (15–20 Sekunden).



### 3 Auf rechter Ferse abstehen, Ball unter dem rechten Vorfuss

Massieren Sie Vorfuss und Zehenballen rechts durch scheibenwischerartiges Hin-und-her-Bewegen dieser Fusspartie über den Ball (15–20 Sekunden).



### 4 Auf Zehen rechts abstehen, Ball unter der rechten Ferse

Massieren Sie die Ferse rechts analog Schritt 3.



### 5 Ball unter dem Innenrand des rechten Fusses

Massieren Sie den Innenrand des rechten Fusses, indem Sie diesen zügig vorwärts-rückwärts über den Ball bewegen (15–20 Sekunden).



### 6 Ball unter dem Aussenrand des rechten Fusses

Massieren Sie den Aussenrand des rechten Fusses analog Schritt 5.

7 Wiederholen Sie Schritt 2.

### 8 Ball neben dem Fuss

Achten Sie auf Ihren Körper. Wie erleben Sie den Kontakt zwischen rechtem Fuss und Boden jetzt? Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links?

9 Gehen Sie die Schritte 2 bis 7 erneut durch, jetzt aber mit dem Ball unter dem linken Fuss.

### 10 Ball neben dem Fuss

Achten Sie auf Ihren Körper: Was spüren Sie nun? Was hat sich verändert, nicht nur in den Füßen, sondern im gesamten Körper?

Achten Sie auf Zeichen von mehr Selbstkontakt: mehr Lebendigkeit und Präsenz, mehr Kontakt zu den eigenen Gefühlen, ruhigeres und klareres Denken.

## Im Fokus

# Wer glaubt heute an Intuition?

Darrel Combs

Wenn Sie 100 Menschen fragen, was Intuition ist, erhalten Sie 100 verschiedene Antworten. Das Konzept von Intuition wird sehr individuell verstanden, und dennoch ist es in allen Kulturen der Welt zu finden. Wikipedia definiert Intuition als die Fähigkeit, Wissen zu erlangen ohne den Einsatz von Logik und Verstand.

Sie kennen alle dieses Gefühl des «siebten Sinnes». Zum Beispiel nehmen Sie in der Magengegend manchmal eine Spannung wahr, die Sie erinnert, etwas vergessen zu haben. Oder Sie halten einen viel versprechenden Lebenslauf eines Bewerbers in Händen, aber ein Gefühl warnt Sie davor, diese Person anzustellen. Sie ignorieren dieses Gefühl, nur um später herauszufinden, dass Ihre Intuition genau richtig war.

Im Unternehmens- und Führungsbereich ist die «intuitive Intelligenz» eine essentielle Fähigkeit. Sie ist eine Fähigkeit, die erlernt werden kann. Bei einer Befragung von Jadish Parikh haben 80 Prozent von 1312 führenden Managern aus neun Ländern zugegeben, dass sie ihre Intuition einsetzen und glauben, dies würde zum Erfolg des Unternehmens beitragen. Mehr als

70 Prozent sind davon überzeugt, dass die Intuition für Forschungs- und Entwicklungsbemühungen sehr wichtig ist. Der Markt ist heute zu komplex mit zu vielen Variablen, dass eine genaue, rationale Vorhersage möglich wäre. Sogar mit genügend Daten werden Sie diese immer noch selbst intuitiv interpretieren müssen, um Ihre Entscheidungen zu fällen.

**Intuitive Intelligenz ist eine Fähigkeit, die erlernt werden kann.**

Genauso sagen die erfolgreichsten Sportler, dass sie ihre Bestleistungen nicht dann erreicht haben, wenn sie darüber nachgedacht haben, sondern wenn eine Veränderung in ihrer Wahrnehmung stattgefunden hat. Sie beschreiben es als Stillstand der Zeit oder als ein «im Fluss sein» (to be in the flow).

In den letzten 20 Jahren hat sich das Interesse an Intuition drastisch verstärkt. Universitäten, Fernsehsendungen und Buchverlage spiegeln alle diesen Trend wider.



Die eigene Intuition einzusetzen erweitert Ihr Wissen und Ihre Wahrnehmung. Wie können Sie also Intuition erlernen oder wieder entdecken?

### 1. Bauen Sie einen Bedarf auf.

Genauso wie beim Trainieren von Muskeln müssen Sie für das Trainieren Ihrer Intuition einen Bedarf und ein starkes Engagement verspüren. Als meine Frau schwanger war, sah ich plötzlich überall schwangere Frauen. Das Gleiche gilt für den Einsatz von Intuition: Je mehr Sie ihr an Bedeutung geben, desto mehr werden Sie Intuition in allen Lebensbereichen erfahren.

### 2. Lernen Sie verstehen, WIE Ihre Intuition mit Ihnen kommuniziert.

Führen Sie ein Intuitions-Tagebuch, in dem Sie intuitive körperliche oder psychische Wahrnehmungen, Bilder, Geräusche oder Gerüche aufschreiben.

### 3. Üben. Testen. Üben.

Setzen Sie Ihre Intuition ein und fragen Sie nach einem direkten Feedback. Zum Beispiel: Sie beobachten eine Person bei ihrer Entscheidungsfindung. Was sagt Ihnen Ihr Körper (Bauchgefühl) dazu? Beobachten Sie den weiteren Weg dieser Person. Bewerten Sie Ihre gemachten Erfahrungen.

.....  
 Darrel Combs lebte mit Indianern in Nord-, Zentral- und Südamerika und wurde von Creek- und Cherokee-Medizinmännern ausgebildet. Heute ist er als Unternehmensberater und Trainer tätig.

## Umgang mit der eigenen Intuition

# «Ich musste komplett loslassen und meiner Intuition vertrauen»

Interview mit Darrel Combs

### Seit wann interessieren Sie sich für Intuition?

So lange ich denken kann, hatte ich intuitive Erfahrungen. Bis ich ungefähr sechs Jahre alt war, dachte ich, es wäre ganz normal, «hellsichtig» zu sein. Dann begann ich zu verstehen, dass die meisten Menschen die Welt nicht so wie ich wahrnehmen. Das war ein grosser Schock für mich. Ich musste lernen, meine inneren Sinne zu verschliessen. Seither habe ich viele Kinder getroffen, denen es genauso geht.

### Wie haben Sie gelernt, intuitiv zu sein?

Ich lernte meine intuitiven Sinne durch Erfahrung, Freunde und Mentoren wieder zu trainieren. Ich bin in Oklahoma, USA, aufgewachsen und viele meiner Freunde waren Indianer. In den Otoo-, Seminole- und Muskogee-Kulturen ist Intuition etwas ganz Normales und wird tatsächlich von einem erwartet, um als vollwertiger Erwachsener angesehen zu werden. Als Kinder und Jugendliche haben wir einander herausgefordert, miteinander unsere Sinne trainiert, Fehler gemacht und uns gegenseitig Feedback gegeben.

Meine ersten Mentoren waren indianische Heiler, die «Coyote medicine» oder «Coyote teaching» anwendeten. Diese Lehrmethode ist komplett anders als unser öffentliches Schulsystem. Der Lehrer lässt Situationen entstehen, die Motivation und Adrenalin der Schüler auf einem Maximum halten.

Zum Beispiel wurde ich manchmal in der Nacht einige Kilometer von der nächsten Strasse entfernt im Wald gelassen. Ich bekam eine Augenbinde und meine Aufgabe war, den Weg zurück zu finden. Wie aber könnte ich unter diesen Voraussetzungen an Giftpflanzen, Dornen, Gestrüpp und Steinen vorbeikommen? Ich musste komplett loslassen und meiner Intuition vertrauen. Diese Lehrer haben meine Welt auf den Kopf gestellt und mich zu Tode erschreckt. Aber zu dem Zeitpunkt war ich schon begeistert – ich musste einfach mehr lernen!

### Wie integrieren Sie Intuition in Ihrer Praxis?

Wenn ich mit einem Patienten arbeite, gibt es unzählige sensorische Inputs, die ich wahrnehmen könnte. Wie kann ich differenzieren, welche davon wichtig sind? Ich lege die Intention fest, nur die Information zu erhalten, die ich für die Heilarbeit mit diesem Patienten brauche.

Patienten merken sofort, wenn meine Präsenz heilende Unterstützung ausstrahlt. Sie entspannen sich und können sich sehr schnell öffnen. Meine Intuition kommuniziert mit mir durch körperliche Wahrnehmungen oder innere Bilder. Sie sagt mir exakt, welche Art von Heilintervention wann gebraucht wird.

## Intuition stärken

### Training Intuitive Präsenz

Im Januar 2011 startet das einjährige **Intuitionstraining** mit Darrel Combs. Es besteht aus fünf Modulen und ist offen für alle, die ihre Intuition aus persönlichen oder beruflichen Gründen schulen möchten.

#### Weitere Informationen:

[www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

### IBP Workshops

In «**Lebe deine Kraft!**» mit Sarah Radelfinger und Eva Kaul werden leicht in den Alltag integrierbare Übungen und lebensnahe Theorie für einen achtsamen und bewussten Umgang mit sich selber vermittelt. Im Workshop «**Mein Raum – dein Raum**» mit Corinna Möck-Klimek lernen Sie Techniken, die es Ihnen ermöglichen, auf mentaler, körperlicher und emotionaler Ebene Ihr Selbstgefühl zu stärken und Ihr In-Beziehung-Treten mit Ihrer Umwelt zu verbessern.

In «**Herzwärts**» und «**Erst komm' ich...!**» stehen die klassischen IBP Themen Charakterstil und Agency im Zentrum. In den Workshops zur **ondulierenden Atemwelle** nach Sarah Radelfinger kann Festgehaltenes und Erstarrtes wieder in Fluss gebracht, das Gefühl von Lebendigkeit gesteigert und der Selbstkontakt vertieft werden.

Daten siehe Jahresprogramm oder [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)



1



2



3

## Wer bin ich?

# Selbstentfremdung und Selbstwahrnehmung im Coaching

Matthias Keller

Mit der Frage «Wer bin ich?» kommt kaum jemand in ein Coaching. Trotzdem haben viele menschliche Probleme letztlich in dem Thema, das diese Frage aufwirft, ihren Ursprung: Die Entfremdung von sich selbst, vom Wissen, wer ich bin, ist heute nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Phänomen.

Auf der gesellschaftlichen Ebene wird vor allem gefordert, sich in einem möglichst guten Licht darzustellen: Leistung, Status und Konsum sind wesentliche Werte. Dies zeigt sich dann auch beim Individuum: Wer diesen Werten im Aussen nachjagt, wird früher oder später die Entfremdung vom eigenen Selbst erfahren: Zerbrechende Beziehungen, Burnout und andere körperliche oder psychische Symptome rütteln auf, nach innen zu schauen.

Im Integrativen Coaching ist Selbstfindung untrennbar mit der Verbesserung der Selbstwahrnehmung auf allen menschlichen Ebenen verbunden: Zentral ist hierbei die Körperwahrnehmung, die auch hilft, die eigenen Emotionen besser kennen zu lernen. Eine verbesserte Selbstwahrnehmung ist wiederum untrennbar mit einer möglichst umfassenden Selbstakzeptanz verbunden.

### Freude, Traurigkeit, Mitgefühl, Kraft

Jack Lee Rosenberg definierte den Kontakt zum eigenen Selbst als einen «sense of well-being», der körperlich verankert ist. Hier haben wir eine sehr praxisbezogene Definition des Selbstkontakts. Ich habe diese absichtlich nicht übersetzt, da sie weit mehr ausdrückt als eine mögliche deutsche Übersetzung wie z.B. «kein Wohlgefühl im Körper». Dieser «sense of self» drückt eine Art Sinn aus, vergleichbar unseren bekannten Sinnen, und ist etwas Umfassenderes, das sich nicht nur in einem angenehmen Körpergefühl ausdrückt. Dieser Sinn hat etwas zu tun mit einem Gefühl dafür, wer wir sind. Vielleicht eine Vision.

Unser Selbstgefühl drückt sich in unseren Werten aus und wie wir diese umsetzen. Freude hat hier genauso Platz wie Traurigkeit, Mitgefühl ist genauso wichtig wie die klare Kraft der Aggression. Dieses Selbstgefühl gründet sich in der Wahrnehmung «dessen, was ist» und in der Akzeptanz dessen, wer wir sind!

Nur wer sich in allen seinen Schattierungen wahrnehmen kann, wird sein Leben so verändern können, wie er es sich wünscht! Dazu gehören unsere «guten» Seiten genau-

so wie die vermeintlich «schlechten». Freude genauso wie Ärger, Selbstvertrauen und Hoffnungslosigkeit, Stärken und Schwächen.

### Dreh- und Angelpunkt von Veränderungsarbeit

Embodiment rückt heute – vor allem durch die aktuell sich kumulierenden neurowissenschaftlichen Erkenntnisse – zunehmend in den Fokus: Im Integrativen Coaching IBP ist der konsequente Einbezug des Körpers der Dreh- und Angelpunkt jeglicher Veränderungsarbeit! Menschen lernen und verändern sich erst durch Erfahrung. Ein IBP Coach verfügt über ein breit gefächertes Instrumentarium, das Klienten hilft, die Eigenwahrnehmung zu erweitern und so das eigene Handlungsspektrum zu vergrößern.

Auch wenn jeder Coachingverlauf an die individuellen Bedürfnisse des Kunden angepasst wird, so kann man doch einige Eckpfeiler im Integrativen Coaching IBP benennen. Nach der Auftragsklärung wird der Coach Ressourcen im Leben des Kunden suchen und diese im Körper verankern. Ausserdem interessieren uns die Hindernisse oder Schwierigkeiten, die ein Mensch im Problemzustand erlebt. Diese manifestieren sich im Körper als Verspannungen oder



4



5

#### Impressionen aus unseren Ausbildungen

Fotos 1, 2 und 4:  
Ausbildungsgruppe  
Psychotherapie, 2010

Fotos 3 und 5:  
Fortbildung  
«Mut zur Wut», 2010

einschränkende Atemmuster, die mit Emotionen wie Ängsten, Ärger oder Hilflosigkeit verbunden sind. Weiterhin achten wir auf damit zusammenhängende Einstellungen über sich selbst oder andere Menschen.

Mit diesen zusätzlichen Informationen kann die Problemsicht des Klienten erweitert werden. In Verbindung mit den eigenen Ressourcen kommen Klienten meistens von innen heraus zu neuen kreativen Lösungsmöglichkeiten.

#### Gute Erfahrungen verankern

Immer wenn Herr P. ein Gespräch mit seinem Vorgesetzten führen musste, wurde er sehr nervös und konnte sich nicht mehr so klar ausdrücken, wie er es sich wünschte. Er bekam mehrmals die Rückmeldung, dass er sehr unsicher wirke. Für das Coaching äusserte er den Wunsch, selbstsicherer zu werden und seinem Chef gegenüber proaktiv aufzutreten.

Als Ressourcen konnte der Coach andere Bereiche im Leben von Herrn P. herausarbeiten, in denen sich dieser selbstsicher fühlte. Herr P. bemerkte, dass er sich dann wie selbstverständlich aufrechter hielt, tief und entspannt atmete und eine angenehme Spannkraft im

Körper spürte. Auch seine Stimme wurde tiefer. Diese Erfahrung wurde im Coaching «körperlich verankert».

Dahingegen zog Herr P. die Schultern hoch, wenn er nur an seinen Vorgesetzten dachte, atmete sehr flach und seine Kehle schnürte sich zusammen, so dass seine Stimme sehr schwach wirkte. Er bemerkte eine tief sitzende Angst, es seinem Chef nicht recht zu machen und abgewertet zu werden.

Auf der körperlich verankerten Ressourcen-Erfahrung aufbauend wurde im Coaching anhand beispielhafter Dialoge mit seinem Vorgesetzten an der Erhaltung von Selbstkontakt und damit an der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit von Herrn P. gearbeitet. Er probierte diese aus und anhand seiner Erfahrungen wurden noch weitere Möglichkeiten zur Vertiefung seiner Selbstsicherheit herausgearbeitet, wie z.B. die Fähigkeit, sich gegenüber dem Chef klar abzugrenzen, wenn es nötig erschien.

#### Matthias Keller

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Ausbildungsleiter des Lehrgangs «Integratives Coaching IBP/ Integrative Beratung IBP»

## Integratives Coaching IBP – BSO-Anerkennung

Der Lehrgang «Integratives Coaching IBP / Integrative Beratung IBP» vermittelt das theoretische Wissen und die praktischen Fertigkeiten, um Coaching-Aufgaben und professionelle Beratungen in unterschiedlichen Berufsfeldern auszuführen.

Die Ausbildung richtet sich an Personen aus wirtschaftlichen, sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen. Die erfolgreichen AbsolventInnen dieses BSO-anerkannten Lehrganges sind berechtigt zum BSO-Beitritt und können den BSO-Titel «Coach BSO» tragen.

Nächster Ausbildungsstart im Herbst 2011.

Weitere Informationen unter  
[www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

## Nachgefragt

# IBP Absolventinnen haben das Wort



## Blick geschärft

### Michaela Hugo, Absolventin IBP Coaching-Lehrgang

«Bei meiner Arbeit begleite ich Eltern während des ersten Lebensjahres ihres Kindes. Die IBP Ausbildung zum Integrativen Coach hat mir viel gebracht. Das erworbene Wissen hilft mir zum Beispiel, genauer zu beobachten, was in der Beziehung zwischen den Eltern und ihrem Kind vorsichgeht. In meiner Rolle als Gruppenleiterin fühle ich mich gestärkt. Genauso wichtig ist für mich, dass ich mich durch die Ausbildung persönlich weiterentwickelt habe.»



## Mut für Neues erhalten

### Nina Dazzi, Absolventin IBP Coaching-Lehrgang

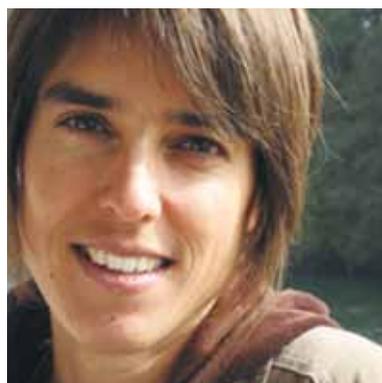
«Entscheidend für meine Wahl des Coaching-Lehrgangs am IBP Institut war für mich, dass neben der kognitiven auch die körperliche, emotionale und spirituelle Ebene integriert werden. Heute nehme ich Situationen als Ganzes wahr und reagiere authentischer. In meinem Beruf als Lehrerin hat dadurch der Kontakt zu den Jugendlichen an Qualität gewonnen. Zudem hat mir die Zusammenarbeit mit der Supervisorin Ansporn für den Schritt in die Selbstständigkeit gegeben.»



## Den Menschen als Ganzes erfassen

### Monique Jobin, Absolventin IBP Coaching-Lehrgang

«Die Themen des Lehrgangs ergänzen meine Tätigkeit als Alexander-Technik Praktizierende. Im IBP Coaching-Lehrgang habe ich mir neue Techniken angeeignet, die ich individuell auf meine Klienten anwenden kann. Wichtiger noch als die einzelnen Tools ist, dass mir der ganzheitliche Ansatz des IBP einen neuen Blick auf den Menschen eröffnet hat. Er ermöglicht mir beispielsweise, die vorhandenen Ressourcen eines Klienten auf allen Ebenen zu Tage zu fördern und zu aktivieren.»



## Alltägliches Instrument

### Barbara Schläpfer, Absolventin IBP Coaching-Lehrgang

«Während des Coaching-Lehrgangs am IBP Institut hat sich meine Selbstwahrnehmung sensibilisiert und vertieft. Der konsequent körperorientierte Ansatz ist für mich auch in meinem Alltag zu einem wertvollen Wegweiser geworden – in herausfordernden Situationen genauso wie bei Entscheidungsfindungen. Durch die grössere Bewusstheit bezüglich meiner eigenen Themen und Muster, fühle ich mich in meinem beruflichen Umfeld gestärkt im Umgang mit anderen Menschen.»

## IBP Tool

# Atemwelle – CD und weitere Angebote

Matthias Keller

Das Wichtigste zuerst: Die ondulierende Atemwelle funktioniert! Alles, was Ihnen im Begleitheft versprochen wird, ist erlebbar. Wagen Sie einen Versuch, denn diese Übungsabfolge lässt sich nur durch die eigene Erfahrung begreifen. Sarah Radelfinger hat eine Synthese von Übungen aus verschiedenen körpertherapeutischen Richtungen geschaffen, die sie mit der ihr eigenen Klarheit und bildhaften Sprache zum Leben erweckt.

Was bewirkt wirkliche und tief greifende Veränderungen in unserem Leben? Wir wissen heute, dass es nicht das Nachdenken oder Sprechen über unsere Probleme ist, sondern konkrete neue Erfahrungen, die Geist, Körper und Emotionen verbinden. Je intensiver wir diese Verbindung erleben, umso eher werden wir auch in unserem Leben neue Schritte wagen. In der Integrativen Körperpsychotherapie IBP wird dieser Zustand Selbstkontakt genannt, der mit der klaren Wahrnehmung verbunden ist, wer wir sind, was unsere Stärken und Schwächen sind und welche Vision wir für unser Leben haben.

Die Übungen der Atemwelle helfen Ihnen, dieses Gefühl des Selbstkontakts zu einem ständigen Begleiter in Ihrem Leben zu machen. Bei den Auszubildenden und Kurs TeilnehmerInnen des IBP Instituts hat die Atemwelle Kultstatus erreicht, weil sie eine wesentliche Überzeugung der IBP Ausbildungen vermittelt: Ein lebendiger Körper lässt uns alle Bereiche unseres Lebens intensiver erleben und hilft uns, Autorin und Autor unseres Lebens zu sein. Die CD mitsamt den Erklärungen auf dem Leporello ist liebevoll und klar gestaltet. Sie ist als Ergänzung zu Kursen mit der ondulierenden Atemwelle oder zu Einzeltherapie und -beratung gedacht.

### CD Atemwelle

Die CD kann zum Preis von CHF 42.– (plus Versandkosten) beim IBP Institut bestellt werden. Am besten per E-Mail: [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)

### Einführungsworkshop in die «ondulierende Atemwelle»

mit Sarah Radelfinger  
**Jeweils am ersten Samstagnachmittag im Dezember**

### «Atme dich gesund – die ondulierende Atemwelle für alle»

Fünfteiliger Workshop zum fundierten Erlernen, Leitung: Eva Kaul  
**24.03., 31.03., 07.04., 14.04. und 21.04.2011**  
 Tanzzone, Wartstrasse 19,  
 8400 Winterthur

### «Fortbildung ondulierende Atemwelle»

Die ondulierende Atemwelle professionell anleiten und anwenden  
 Leitung: Sarah Radelfinger und Eva Kaul  
**Start: 18.03.2011**

Weitere Details auf [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)



## Psychotherapie

# Wenn Selbstentfremdung krank macht

Markus Fischer

Im Zentrum der Theorie der Integrativen Körperpsychotherapie IBP steht das Konzept von Beziehung und Beziehungsfähigkeit. Das betrifft in erster Linie die Beziehung zum eigenen Persönlichkeitskern, zum Selbst. Dieser Kern beinhaltet das Potential unseres wahren Wesens. Je besser die Umstände unserer kindlichen Entwicklung gewesen sind, desto mehr haben wir den Kontakt zu unserem Selbst aufbauen und Qualitäten wie Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstgeborgenheit entwickeln können. Guter Selbstkontakt bedeutet konkret: guter Kontakt zum eigenen Körpererleben, zu den eigenen Gefühlen, ausgerüstet mit positiven Kognitionen / positivem Selbstbild («ich bin gut, liebenswert etc.»), in Verbindung mit den eigenen intuitiven Fähigkeiten, geistig-spirituell verankert.

Wenn umfassender Selbstkontakt den einen Pol eines Kontinuums darstellt, so finden wir am anderen Pol die Selbstentfremdung, die wir als fehlenden Kontakt zum eigenen Selbsterleben verstehen. Selbstentfremdung zeichnet sich entsprechend aus durch schwierigen bis fehlenden Zugang zu eigenen Körperempfindungen, Gefühlen oder Intuitionen. Wer sich selbst nicht spürt und fühlt, wird es in der Regel auch schwer haben mit dem Spüren und Fühlen von anderen und anderem. Zumeist ist Selbstentfremdung zurückführbar auf eine instabile frühkindliche Eltern-Kind-Bindung.

Traumatisierende Erfahrungen, im Kindes- oder Erwachsenenalter, haben ebenfalls das Potential, den Kontakt zum einen Kernselbst zu unterbrechen und dadurch Selbstentfremdung hervorzurufen. Erwachsene mit gutem Selbstkontakt sind grundsätzlich besser geschützt vor Selbstentfremdung als sich entwickelnde Kinder. Bei sehr heftigen Ereignissen wie Unfällen oder Kriegserfahrungen können aber auch Erwachsene einem Prozess zunehmender Selbstentfremdung anheimfallen.

### **Guter Selbstkontakt, gute Gesundheit**

Guter Selbstkontakt scheint uns der zentrale Faktor zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, sowohl auf körperlicher als auch auf

psychischer und geistig-spiritueller Ebene. Umgekehrt erleben wir Selbstentfremdung, wenn sie ein gewisses Ausmass annimmt, als zentralen Faktor für die Entstehung vieler Krankheiten, insbesondere psychosomatischer Störungen. Entsprechend fokussieren IBP Therapien und IBP Coaching auf den Aufbau respektive die Verbesserung des Selbstkontaktes.

Selbstentfremdung kommt über verschiedene Mechanismen zustande. Zwei davon, quantitativ wahrscheinlich die wichtigsten, wollen wir etwas detaillierter anschauen:

- 1) Selbstentfremdung durch Abspalten von Körperempfindungen und Gefühlen und
- 2) Selbstentfremdung durch Selbstveräusserung.

### **Damit die Schutzstrategie nicht zum Krankmacher wird**

Selbstentfremdung durch Abspalten von Körperempfindungen und Gefühlen entspricht dem, was man unter Dissoziation (in etwa gleichbedeutend mit Totstellreflex) versteht. Dissoziation ist unsere evolutionsmässig älteste Schutzstrategie, die wir zur Verfügung haben, wenn wir uns total überfordert, tödlich bedroht fühlen und wenn Kampf- oder Fluchtverhalten das Problem nicht lösen können. Wird Dissoziation bei real existierender Gefahr eingesetzt und danach wieder aufgehoben, ist





sie für viele Situationen ein genialer Bewältigungsmechanismus.

Zum krankheitsauslösenden Faktor wird Dissoziation, wenn jemand nicht mehr aus ihr herausfindet, obwohl keine reale Gefahr mehr besteht. In anhaltender Dissoziation ist ein Mensch von all den Körpersignalen und Gefühlen abgeschnitten, die ihm optimales Anpassen an eine Herausforderung ermöglichen würden. Insbesondere sind wir in Dissoziation von unseren kommunikativen, zwischenmenschlichen Fähigkeiten abgeschnitten. Anhaltende bis chronische Dissoziation führt fast zwangsläufig zu ernsthafter Krankheit, auf körperlicher Ebene in Form von Fehlsteuerung vegetativer Funktionen, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen und auf psychischer Ebene in Form von emotionaler Instabilität, Angst, Depression, zwischenmenschlichen Unverträglichkeiten.

#### **Nein sagen können**

Selbstentfremdung über Selbstveräusserung bedeutet, sich konsequent für die Bedürfnisse anderer einzusetzen unter Missachtung eigener Bedürfnisse. Wir nennen das in IBP auch Agency-Verhalten. Der Kern von Agency-Verhalten besteht darin, sich automatisch auf das Gegenüber (Partner, Nachbarin, Chef etc.) auszurichten und die eigenen Bedürfnisse, Gefühle, Grenzen reflexartig aufzuge-

ben. Menschen mit Agency-Verhalten sind anders als dissoziierte Menschen meist nicht von ihrer Innenwelt abgeschnitten.

## Bei realer Gefahr ist Dissoziation ein genialer Bewältigungsmechanismus.

Ohne ein Gegenüber können sie einigermassen mit sich verbunden sein, geben diese Verbindung in Anwesenheit anderer jedoch sekundenschnell auf, in aller Regel ohne das zu bemerken. Das führt dazu, dass Menschen mit Agency-Verhalten keine gesunden Grenzen setzen, nicht nein sagen können und oft besser zu wissen glauben, was andere brauchen, als diese selbst. Sie bieten ihre Hilfe allenfalls auch ungefragt an und sind so in Gefahr, andere Menschen zu «vergewohltätigen». Wer sich über längere Zeit auf diese Weise veräussert, vernachlässigt sich selber, beutet sich selbst aus und ist in grosser Gefahr, sich selber krank zu machen. Wir kennen viele psychische und somatische Krankheiten, die mit Agency-Verhalten zusammenhängen können: Burnout-Syndrom,

Depression, Angstzustände, Migräne, Spannungskopfschmerzen, Asthma, Magen-Darm-Beschwerden, Diskushernie sind die häufigsten.

Selbstentfremdung und die damit zusammenhängenden Krankheiten können erfolgreich behandelt werden. Unabhängig von der Ursache der Selbstentfremdung liegt der Fokus der Behandlung auf der (Wieder-)Herstellung von Selbstkontakt, beginnend mit dem Kontakt zum eigenen Körpererleben über den Aufbau körperbasierter Ressourcen. Auf der Körperebene aufbauend kann der Kontakt zu den weiteren Ebenen menschlichen Erlebens (Gefühle, Denken, Intuitionen, spirituelle Verankerung) gebahnt werden, so dass allmählich aus Selbstentfremdung Selbstkontakt werden kann. Damit wird das Tor eröffnet zu einem sinnvolleren und damit sinnvollen Leben, zu Beziehungsfähigkeit primär zu sich selbst und sekundär zu anderen und anderem.

#### **Markus Fischer**

Facharzt Psychiatrie & Psychotherapie FMH, Leiter IBP Ambulatorium, Ausbildungsleitung Psychotherapie und Mitglied der IBP Institutsleitung.

## Therapeutische Interventionen

# Warum Körperpsychotherapie?

Daniel Gassmann

Diagnostisch lässt sich das Phänomen der Selbstentfremdung wohl am häufigsten affektiven und dissoziativen Störungen zuordnen. Ein Mensch, der sich selber fremd ist, wird die Freude an Dingen, die er früher gerne gemacht hat, verloren haben. Er wird ein tiefes Selbstwertgefühl haben, leidet vielleicht an einem Gefühl der Gefühllosigkeit und befasst sich innerlich mit dem Tod, der ihn von diesem misslichen Zustand erlösen könnte.

Je nach therapeutischer Perspektive können unterschiedliche Interventionen gewählt werden, um einen Menschen auf dem Weg aus seiner Selbstentfremdung zu unterstützen. Auf der **Verhaltensebene** wird es darum gehen müssen, dass die Person, die sich selber fremd geworden ist, wieder aktiv Tätigkeiten ausführt, die ihr früher Spass und Befriedigung verschafft haben. Nach Lewinsohn führen wir insbesondere die Verhaltensweisen gerne aus, die für uns eine positive Konsequenz nach sich ziehen. Sie verstärken das entsprechende Verhalten und führen dazu, dass es öfter ausgeübt wird. Durch das aktive Ausüben positiver Aktivitäten fühlen wir uns nicht mehr als passives Opfer, was der von Seligman beschriebenen erlernten Hilflosigkeit entgegenwirkt. Wir fühlen uns im Sinne von Bandura selbstwirksam.

Wir können uns der Selbstentfremdung auch von der **kognitiven Ebene** her nähern: Welche Gedanken und inneren Bilder lösen das Gefühl, sich selber fremd zu sein, aus? Welche von Beck beschriebenen «Denkfehler» unterlaufen der Person? Sieht sie alles nur schwarz oder weiss und ist nicht in der Lage, die Schattierungen dazwischen zu sehen? Schliesst sie von der Verfehlung in einem Bereich gleich auf das Scheitern in allen übrigen und macht so eine Übergeneralisierung?

Fokussiert die Person selektiv auf negatives Feedback und blendet positive Rückmeldungen ihrer Mitmenschen aus? Mit einem Gedankenprotokoll können wir die zunächst meist unbewusst und automatisch ablaufenden inneren Bewertungen identifizieren. Im Gespräch mit den Klienten können die Logik und die Angemessenheit dieser Gedanken dann überprüft und nötigenfalls mit situationsadäquater Gedanken ersetzt werden.

**Denken, Fühlen und Handeln haben eine somatische Basis.**

Nähern wir uns der Selbstentfremdung therapeutisch aus einer **motivationalen Perspektive**, verstehen wir den mangelnden Selbstkontakt einer Person als Folge intrapsychischer Konflikte. Das psychische Erleben eines Menschen, der sich selber fremd geworden ist, wird vor allem durch Vermeidungsziele motiviert sein: Er versucht sich davor zu schützen, erneut verletzt zu werden, z. B. indem er keine nahen Beziehungen mehr eingeht. Er stellt sich keinen herausfordernden und damit auch wachstumsfördernden Tätigkeiten, um



Daniel Gassmann

Dr. phil., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Klinischer Mitarbeiter Psychotherapeutische Praxisstelle Universität Bern, Fortbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP



.....  
 Körper, Emotionen  
 und Kognitionen  
 miteinander  
 verbinden – das  
 versteht IBP unter  
 therapeutischer  
 Arbeit.

zu verhindern, bei diesen zu scheitern. Er vertraut sich niemandem an, um zu vermeiden, die Kontrolle über sich zu verlieren. Hinter dieser Vermeidungsmotivation steht ein Wunsch nach Annäherung: der Wunsch, anderen nahe zu sein, sein Leben unter Kontrolle zu haben, Anerkennung und Liebe zu erfahren. Annäherungs- und Vermeidungsmotivation stehen miteinander im Konflikt.

Heute wissen wir, dass bei der Annäherungs- und der Vermeidungsmotivation unterschiedliche Areale in unserem Gehirn aktiviert sind. Mit klärungsorientierten Interventionen (sensu Sachse oder Greenberg) können wir solche motivationalen Konflikte bearbeiten. Grundsätzlich besteht das Ziel dabei darin, die Vermeidungskomponente des Konfliktschemas zu schwächen und die Annäherungskomponente zu stärken.

#### **Der Körper: Ort des Geschehens**

Welchen Mehrwert kann nun die therapeutische Arbeit an der Selbstentfremdung aus einer körperpsychotherapeutischen Perspektive bringen? Ganz offensichtlich ist der Körper der Ort des Geschehens: Denken, Fühlen und Handeln haben eine somatische Basis. Ein Mensch, der im Kontakt mit seinen körperlichen Empfindungen ist, ist im Hier und Jetzt, ist präsent. IBP versteht therapeutische Arbeit

darin, Körper, Emotionen und Kognitionen (sowie spirituelle Verbindung und Verhaltensimpulse) miteinander zu verbinden. Sind diese Ebenen alle gleichzeitig im Bewusstsein, hat man eine deutlich breitere Informationsbasis darüber, was in einem gerade vorgeht, als dies normalerweise der Fall sein dürfte.

Klienten haben oft nur ein sehr begrenztes Repertoire, wenn es darum geht zu beschreiben, was sie bewegt. Die Benennung der körperlichen Ebene, was gerade wo empfunden wird, ist oftmals einfacher als die Benennung von Gefühlen und Gedanken. Wie oben bereits erwähnt, bedeutet Gewahrsein dessen, was im Körper gerade spürbar ist, auch Präsenz. Die Neurowissenschaften lehren uns, dass alles Denken und Fühlen ein somatisches, neuronales Korrelat hat. Therapeutische Veränderung geschieht über die Veränderung neuronaler Netzwerke. Nur was im Hier und Jetzt aktiv ist, lässt sich verändern. Dieser von Grawe als prozessuale Aktivierung bezeichnete Wirkfaktor, lässt sich in hohem Masse über den Einbezug des Körpers realisieren. Die Hinwendung zu den körperlich-emotionalen kognitiven Empfindungen im Hier und Jetzt bedeutet somit auch eine Hinwendung zum Selbst, ein nachhaltiger Weg von Selbstentfremdung zu Selbstkontakt.

## News

### IBP Ausbildung

.....  
 Neu dauert die **Postgraduale Weiterbildung in Integrativer Psychotherapie IBP nur noch vier Jahre**. Der von den Berufsverbänden anerkannte Lehrgang für PsychologInnen und ÄrztInnen vermittelt umfassende und wissenschaftlich fundierte Theorie und Praxis. Neben der klassischen IBP Theorie werden auch aktuelle, für die Psychotherapie relevante Entwicklungen integriert, insbesondere aus der Traumatheorie und -therapie, der Prä- und Perinatalpsychologie und der Neurobiologie.

Die AbsolventInnen verfügen über die menschliche, klinische und psychotherapeutische Kompetenz, selbstständig und eigenverantwortlich ein breites Spektrum von psychischen Störungen behandeln und auch präventiv wirken zu können.

Unsere **Fortbildungsreihe «Embodiment»** läuft in der zweiten Durchführungsrunde unter einem neuen Titel: **«IBP kompakt: Körperinterventionen in der Psychotherapie»**. Die aus sechs Seminartagen bestehende Fortbildungsreihe richtet sich an PsychotherapeutInnen anderer Verfahren, die die Modelle und Techniken der Integrativen Körperpsychotherapie IBP kennen lernen wollen. Die einzelnen Seminare fokussieren auf zentrale Konzepte von IBP und bieten die Möglichkeit, körperorientiertes Vorgehen kontinuierlich in die eigene Arbeit zu integrieren und damit effizienter zu gestalten. Der Wechsel zwischen praxisbezogenen Übungen und Theorie führt die Teilnehmenden zu einem vertieften Verständnis der jeweiligen Themen. Ausserdem üben sie anhand eigener Fragestellungen aus ihrer Praxis einzelne IBP Techniken selber ein.

**Detailbeschriebe auf**  
[www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)



Foto: Regina Kühne



## Aus dem Therapiealltag

# Seinen Körper hat man immer dabei

Interview mit Robert Fischer und Suzanne Hüttenmoser

**Ein gestandener Therapeut, eine erfahrene Therapeutin – wie beantworten Sie die Frage: Wieso gerade Körperpsychotherapie?**

**Suzanne Hüttenmoser (SH):** Ich sage meinen Klienten immer: «Den Körper haben Sie immer dabei.» Mithilfe des Körpers können wir auch in Alltagssituationen jederzeit überprüfen: «Ist mir das zu viel? Oder ist das eine Chance?» Hinzu kommt, dass die handfesten Konzepte, mit denen die Körperpsychotherapie arbeitet, den Klienten einleuchten.

**Robert Fischer (RF):** Aus beruflicher und eigener Erfahrung weiss ich, dass man mit diesem Ansatz die besten Lernerfolge erzielt. Die Hirnforschung der letzten Jahre bestätigt, dass neue Körpererfahrungen zu den nachhaltigsten Erfolgen führt.

**Das klingt vielversprechend. Ist Körpertherapie für jede Person und in jeder Situation geeignet?**

**RF:** Fast immer, wenn eine gut geschulte Fachperson die körperpsychotherapeutischen Werkzeuge an die Person und ihre Situation anpasst. Eine sehr labile Person kann nicht gleich behandelt werden wie jemand, der fest und mit genügend dicker Haut im Leben steht. Bei labilen Menschen – vor allem wenn sie dünnhäutig sind – sollte man helfen, die Grenzen zu stärken. Andere profitieren

am meisten, wenn der Therapeut nicht «bibäbelet», sondern anpackt.

**SH:** Genau. Und dann gibt es noch Klientinnen und Klienten, die sich nicht für Übungen oder Körpererfahrungen öffnen können und jederzeit die Kontrolle über das Geschehen behalten wollen. Für solche Menschen ist der Zugang zu Körperpsychotherapie schwieriger, sie brauchen zuerst viel Sicherheit durch Gespräche und können erst mit der Zeit ihre Gefühle und ihre Körperempfindungen zeigen.

**Wie steht es mit älteren Menschen und Kindern – welche besonderen Voraussetzungen bringen sie in die Körperpsychotherapie mit?**

**RF:** Kinder erleben im Allgemeinen alles viel körperlicher. Was sie erleben, geben sie ehrlich und unmittelbar wieder. Bei älteren Menschen sehe ich zwei Tendenzen: Die einen verhärten sich und spüren immer weniger, die anderen öffnen sich mit dem Alter und werden sensibler.

**Stichwort Selbstentfremdung, Thema dieses Hefts – eine typische Zeiterscheinung?**

**SH:** Ich denke schon, dass der schnelle Puls der heutigen Zeit bei Selbstentfremdung eine Rolle spielt. Auch sinnentleerte Arbeit fördert sie oder die vielen Substanzen, die

wir einnehmen. Wer Kopfschmerzen hat, greift zur Tablette. Jegliche Körpersignale werden sofort abgestellt.

**RF:** Viel mehr als früher läuft heute vieles nicht mehr körperlich-sinnlich erlebt ab, sondern virtuell. Ich glaube, dass das zur Selbstentfremdung beiträgt.

**Zum Schluss bitte ein kleines Stück Körperpsychotherapie für den Alltag – was haben Sie für Tipps?**

**RF:** Der beste Tipp ist seit Jahrtausenden derselbe: durchatmen. Damit es nützt, muss man das Atmen allerdings miterleben: Wie fühlt es sich an, wenn ich ein paar Mal richtig tief durchatme?

**SH:** Ich finde es sehr wichtig, zwischendurch Pausen zu machen: aus dem Fenster schauen, beobachten, wie das Wetter ist... Ich empfehle meinen Klienten zudem, alle paar Stunden Körperarbeit zu machen, eine Atemübung zum Beispiel oder über Mittag ins Yoga zu gehen.

**Suzanne Hüttenmoser**

Lic. phil., Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, seit 1996 an der Eheberatungsstelle in St. Gallen tätig

**Robert Fischer**

Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, in eigener Praxis in Bern tätig.

## Erfahrungsbericht

# Berg-und-Tal-Fahrt durch Wahrnehmungen und Gefühle

Stella R. (Pseudonym, Name der Redaktion bekannt)

«Zu meiner Person: Ich wurde mit einer Nierendeformation geboren. Meine frühe Lebenszeit verbrachte ich vorwiegend im Spital und danach einige Jahre in einem Kinderheim. Im Alter von 30 Jahren versagten meine Nieren und ich kam an die Dialyse. Nach einer gescheiterten Nierentransplantation reifte in mir der Entschluss, mit Hilfe einer körperorientierten Psychotherapie die mir geschenkte Zeit bewusster zu gestalten. Mein Leben ist gekennzeichnet von existenziellen Grenzerlebnissen und von einem stetigen gesundheitlichen Balanceakt, in welchem Kunst und Kreativität schon immer einen ganz speziellen Stellenwert hatten.

## Selbst mein Körper bildet meinen Werdegang ab.

Der langjährige Therapieprozess, den ich hinter mir habe, ist eine Berg-und-Tal-Fahrt durch Wahrnehmungen und Gefühle, deren Befragung und Anhörung sich bis in den heutigen Tag fortsetzen. Am Beginn stand so etwas wie eine Bewusstseinsweiterung: Bei der Aufnahme meines Familienkreises, zusammen mit gestalterischen Übungen um das Thema Abgrenzung, wurde mir klar, wie grundlegend die eigene familiäre Ausgangssituation auch für die geistig-seelischen Elemente steht, die die Selbstbewertung und die Art, sich mit der Welt auseinanderzusetzen, prägen.

Die Fluchtgeschichte meiner Familie mütterlicherseits während des Zweiten Weltkrieges, der Verlust ihres ganzen Hab und Gutes und die schmerzhaft Integration in ein fremdes Land begann ich auch als die Geschichte meines eigenen Bewusstseins zu begreifen. Selbst mein Körper bildet diesen Werdegang ab; im Therapiegespräch und durch Körperarbeit gelang es mir nach und nach, meine Krankheiten auch als sein Bemühen zu verstehen, ein verlorenes Gleichgewicht wiederherzustellen.

Diese Erkenntnisse waren für mich ein erster Schritt, mein Leben unter einem neuen

Blickwinkel zu betrachten, ein wichtiger Schritt, mich mit mir selber zu befassen, mich und meinen Körper überhaupt wahrzunehmen. Wahrzunehmen, dass meine Art von Erleben mit zum Teil unauflösbaren Mustern verknüpft ist, die nicht verändert, sondern akzeptiert sein wollen, weil sie zur Essenz meines Seins gehören.

Trotzdem war und ist mein Fremdsein in der Welt, das Fremdsein mit mir selbst, das Thema in diesem Prozess; sein stetes Ab- und Wiederauftauchen gehorcht einer ganz eigenen Dynamik. Dies verlangt von meiner Therapeutin viel Geistesgegenwart und Fingerspitzengefühl und von mir Bereitsein. Ohne dieses Bereitsein und mein tiefes Vertrauen in mein Gegenüber wäre es mir nicht möglich, mich vorbehaltlos immer wieder gewissen therapeutischen Situationen auszusetzen. Ich bin durch viele Stationen meines Lebens gegangen, ich habe mich in alte Schmerzen und Ohnmachtsgefühle hineingewagt.

## Aus dem ungeordneten Knäuel an Behinderungen und Talenten sind viele Fäden zu einem kohärenteren Lebenskonzept zusammengelaufen.

Es gab Momente totaler Verlorenheit, in denen ich ein kleines verlorenes Mädchen wiederfand, das meine heutige Zuneigung und meinen Zuspruch braucht. Dieses Kind – sich selbst – in die Arme zu nehmen und ihm zu sagen, dass man nun da ist, um ihm beizustehen, ist eine der vielen Therapieerfahrungen, die mir durch Mark und Bein gegangen sind. Und die wohl dort geblieben sind – abgelagert als Humus für die Beziehung zu mir selbst.

Das konstante Therapiegespräch, mein verändertes Körperbewusstsein und nicht zuletzt der Dialog mit mir selber haben viel latent vorhandenem Lebenswissen den Weg in einen bewussteren Umgang geebnet. Aus dem ungeordneten Knäuel an Behinderungen und Talenten sind viele Fäden zu einem kohärenteren Lebenskonzept zusammengelaufen, was mir heute erlaubt, mich persönlich und beruflich mit Situationen zu konfrontieren, die früher undenkbar gewesen wären. Ich lebe nach über 20 Jahren Dialyse in einem relativ stabilen Gesundheitszustand und ich arbeite selbstständig und mit viel Freude im Kulturbereich. Ängste und Unsicherheiten bleiben zwar, aber ich habe heute Instrumente, um ihnen zu begegnen. Zentral ist immer die Verbindung zu meinem Körper und zu meiner Intuition, zu dieser inneren Stimme, die sehr zuverlässig, weil überlebenskräftig ist. Ich habe Gesten, Gedanken und Rituale für mich gefunden, die eine Brücke aus dem Alltag in mein Inneres schlagen und die mir den Zugang zu mir selbst und zu meinen eigentlichen, tieferen Anliegen ermöglichen.

Im Grunde genommen geht es immer wieder um dieses Selbst-Gefühl, um diese Annäherung an jene Mitte, um die sich Selbstwahrnehmung, Selbstwert und somit die gesamte Dynamik eines Lebens gruppiert und abspielt. Verändert sich etwas in dieser Mitte, so verändert sich das ganze Gefüge. Nur: Es ist fast so schwierig, dieser Mitte, diesem Gefühl des eigenen Selbst, auf Dauer nahe zu sein, wie längere Zeit unter Wasser zu bleiben – das Auftauchen in den Alltag entfernt einen scheinbar wieder vom dem, was man in der Therapie-stunde intuitiv geschaut und begriffen hat, und setzt einen der so genannten Wirklichkeit, d.h. der Begegnung mit der Welt, aus. Aber genau hier merke ich immer wieder, wie sehr die konstante Vertiefung meiner Lebenserfahrungen und das Begreifen ihrer eigentlichen Bedeutung in mir ein Grundvertrauen in mich und in das Leben gefestigt haben – es ist das Wissen um meine Existenzberechtigung und um die Richtigkeit, die die Dinge und Ereignisse in meinem Leben haben. Diese Kraft ist heute der Boden, auf dem ich mein So-Sein annehmen und gestalten kann.»

## Blickpunkt

# Macht Arbeit krank?

Rodolpha Schächli Egger



Gesundsein und Kranksein sind keine fix zu benennende Zustände, sondern Positionen auf einem Kontinuum. Gesundheit wird von den Arbeits- und Lebensbedingungen und der Person «erzeugt» oder verhindert.<sup>1</sup> Entscheidend sind die Mehrfachbelastungen im Wechselspiel zwischen betrieblichen Bedingungen und persönlichen Faktoren.

Die Wirtschaftswelt hat sich in den vergangenen 20 Jahren radikal verändert. Veränderungen sind in den Unternehmen zur Regel geworden. Komplexität und Dynamik, damit verbunden die Unsicherheit der Existenzbedingungen von Unternehmen und Institutionen aller Art (Organisationen) haben massiv zugenommen.<sup>2</sup>

### Der permanente Wandel in der Arbeitswelt als Stressor

Bot die Arbeitswelt früher langfristige, klare Strukturen, so fordert sie heute ihre Mitarbeitenden heraus durch die permanente Veränderung von Aufgaben, Rollen, Teams, Führungs- und Kommunikationsverhalten wie z.B. durch die Einführung von neuen Arbeitsformen (Homeoffice) oder durch die vermehrte Nutzung elektronischer Medien zur Kommunikation. Die Art, wie Veränderungen in Unternehmen durchgeführt werden (Bombenwurfstrategie – alles Gute kommt von oben – versus partizipative Methoden), ist entscheidend, ob das Grundbedürfnis der Situationskontrolle (reale oder empfundene Kontrolle) der Mitarbeitenden verletzt wird und diese Stress erleben.

### Belastungen und Risiken der Arbeitssituation

Basierend auf vielen Untersuchungen wurden verschiedene Merkmale der Arbeitssituation als Belastungsfaktoren oder Stressoren identifiziert:<sup>3</sup>

- Arbeitsaufgabe als Stressor: Unterforderung, Überforderung
- Physikalische Stressoren wie Lärm, Staub, Hitze, Schmutz etc.
- Zeitliche Stressoren: Schichtarbeit, lange Arbeitszeit, Nacharbeit, Arbeit auf Abruf
- Arbeitsplatzunsicherheit oder die Erwartung eines eintretenden Arbeitsplatzverlustes
- Stressoren der sozialen Situation: Rollenkonflikte, Rollenambiguität, Konfliktsituationen und Mobbing

### Beziehungsfähigkeit als zentrale Kompetenz zur Situations- und Stressbewältigung

Betriebliche Massnahmen alleine genügen den Beschäftigten nicht zur Bewältigung der Veränderungen, der Arbeitssituationen und des damit verbundenen Stresses. Es braucht dazu vor allem Selbst- und Sozialkompetenz der Beschäftigten. Damit gemeint sind Fähigkeiten, sich selbst zu regulieren (Beziehung zu sich selbst) und Beziehungen zu anderen wirkungsvoll zu gestalten. Die Fähigkeit hilfreiche, vertrauensvolle Beziehungen herzustellen, anzunehmen und aufrechtzuerhalten, wirkt sich gleich doppelt aus. Einerseits ist die Beziehungsfähigkeit in der Arbeitswelt ein wesentlicher Erfolgsfaktor, andererseits ist sie eine zentrale Ressource zur Stressbewältigung.<sup>1</sup>

### Persönliche Faktoren

Die Grundbedürfnisse nach Eigenraum, nach Kontakt/Nähe zum anderen sowie nach produktiver Kommunikation sind lebenslang gültig.<sup>4</sup> Die Art und das Mass, wie diese Bedürfnisse in früher Kindheit durch unsere Eltern erfüllt wurden, prägen unsere Kompetenzen, Erwartungen, unser Kommunikationsverhalten und unsere Stressanfälligkeit in der Arbeitssituation. Erlebte eine Person intensive oder häufige verletzende Erfahrungen dieser Grundbedürfnisse, sind ihre

Kompetenzen in diesem Bereich vermindert und sie wird eine entsprechende Grundangst erleben, die Angst vor Verlassenheit und die Angst vor Überflutung. Die meisten Menschen entwickeln beide Ängste in unterschiedlicher Intensität. Veränderungsintensive Zeiten triggern diese Ängste stark und können zu hohem Stresserleben führen.

Da diese Stressoren für viele Menschen wenig fassbar sind, werden die Gründe für den erlebten Stress häufig in der konkreten Arbeitssituation gesucht (z.B. der Chef ist das Problem). In der Arbeit mit Menschen, die unter Arbeitsstress leiden, hat es sich daher bewährt, sowohl die individuellen wie auch die betrieblichen Aspekte in der Anamnese sorgfältig zu erfassen.

Lesen Sie auf [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch) den ausführlichen Bericht.

### Anmerkungen

1 Antonovski, A., Health, stress, and coping. 1979  
Antonovski, A., Salutogenese, Zur Entmystifizierung der Gesundheit. 1997

2 Doppler, K. & Lauterburg, Ch. Change Management. Den Unternehmenswandel gestalten, 2000

3 Cox, T., Rial-Gonzalez, E. Arbeitsbedingter Stress: Das europäische Bild 2002

4 Rosenberg, J. L. & Morse B. K., The Intimate Couple, 1995

**Rodolpha Schächli Egger**

Arbeits- und Organisationspsychologin SBAP, Dipl. Psych. FH, Psychotherapeutin am IBP Ambulatorium

# Aktuelles aus dem IBP Institut

## Erweiterung der Institutsleitung

Silvia Pfeifer ist neu in die Institutsleitung gewählt worden. Seit 2007 war sie für die Stabsstelle der Institutsleitung tätig, wo sie für die Leitung des Kursmanagements und das Marketing, die Berufspolitik, das Qualitätsmanagement und für Projektaufträge zuständig war. Silvia Pfeifer ist IBP Psychotherapeutin, Mitarbeiterin im IBP Ambulatorium und engagiert sich seit Jahren in verschiedenen Gremien für die Integrative Psychotherapie IBP. Mit ihrer langjährigen Kompetenz und Erfahrung aus Wirtschaft und Forschung ergänzt sie die Institutsleitung ideal.

## Neue Oberärztin am IBP Ambulatorium

Dr. med. Sibylle Scharf-Haap, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, hat am 1. Oktober 2010 am IBP Ambulatorium die Stelle der Oberärztin übernommen. Nach ihrem Medizinstudium in Deutschland absolvierte sie ihre Spezialausbildung zur Psychiaterin an verschiedenen Fachkliniken in der Schweiz. Anschliessend an ihre Weiterbildung zur analytischen Psychotherapeutin am C. G. Jung Institut absolvierte sie verschiedene weitere Fortbildungen in anderen psychotherapeutischen Richtungen und eignete sich ein breites Spektrum integrativ psychotherapeutischen Vorgehens an.

## Neue Mitarbeiterin in der Stabsstelle

Manou Maier ersetzt im Bereich Kursmanagement und Marketing Nathalie Meyrat, die das Institut Ende September 2010 verlassen hat. Manou Maier übernimmt zusätzlich Aufgaben im Bereich Projekte und IT.

## Offene Tür zum Jubiläum: 29. Oktober 2011

Das IBP Institut feiert sein **20-jähriges Jubiläum** mit einem Tag der offenen Tür. Am Samstag, 29. Oktober 2011, haben Sie Gelegenheit, unsere fünf Angebotsbereiche kennen zu lernen und zu erleben. Ein bunter Strauss an informativen und lebendigen Präsentationen veranschaulicht Ihnen, was IBP ausmacht: das Zusammenführen der verschiedenen Erfahrungsebenen, die Integration von Körpererleben, Verhalten, Emotionen, Kognitionen und spirituellem Erleben.

- Im **Bereich Coaching & Beratung** demonstrieren und erläutern können. Integratives Coaching und Integrative Beratung IBP bieten gezielte, handlungs- und lösungsorientierte Unterstützung in allen Lebensbereichen für Einzelpersonen, Paare, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen.
- Im **Bereich Therapie** zeigen die ärztliche Leitung und einige TherapeutInnen des IBP Ambulatoriums interessierten Hausärzten, Zuweisern und allen Interessierten unsere Praxisräume und stehen für Auskünfte zur Verfügung.
- Der **Bereich Ausbildung** informiert mit einer besonderen Veranstaltung über unsere Coaching-, Psychotherapie- und Körpertherapie-Lehrgänge.
- In einem innovativ-kreativen Parcours zeigt der **Bereich Gesundheitsmanagement** auf, was Gesundheitsmanagement in Beruf und Alltag auch bedeuten kann.
- Im **Bereich Persönlichkeitsbildung** führen wir verschiedene Schnupperworkshops durch, in denen Sie die Wirkungsweise von IBP Übungen ausprobieren und erleben können. Diese Workshops sind für alle Interessierten geeignet.

Das Detailprogramm des Tages der offenen Tür finden Sie ab September 2011 auf [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

## IBP Ambulatorium um einen Raum erweitert

Da an der Wartstrasse 1 der zweite Stock frei wurde, ergab sich für uns die Möglichkeit, das Ambulatorium von fünf auf sechs Räume zu erweitern. So können wir der hohen Nachfrage nach IBP Therapieplätzen und dem stetig wachsenden Interesse nach klinischen Arbeitsplätzen auf Seiten unserer Psychotherapie-WeiterbildungsabsolventInnen gerecht werden.

## IBP Jahresprogramm 2011/2012

Das aktuelle Angebot an Ausbildung für Fachleute sowie Persönlichkeitsbildung für alle Interessierten ist zu beziehen via [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch).

Detailinformationen auf [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

# Aktuelles aus dem IBP Fachverband

## Historisches Treffen der grossen Psy-Verbände

Mark Froesch-Baumann

**Auf Einladung unseres Fachverbandes zum berufspolitischen Austausch kamen erstmals seit langem die vier grossen Berufsverbände in Sachen Psychotherapie SPV, FSP, Charta und SBAP an einem Tisch zusammen.**

Peter Schulthess, Präsident der Charta der Psychotherapie-Weiter- und Fortbildungsinstitute, vertrat dezidiert die Position, dass Psychotherapie ein eigenständiger wissenschaftlicher Beruf sei. Psychotherapie gründe auf verschiedenen Queldisziplinen (nicht nur Psychologie und Medizin) und müsse deshalb multidisziplinär zugänglich sein. Emil Stutz, Geschäftsführer des Schweizer PsychotherapeutInnen Verband (ASPV), teilte diese Position. Vor diesem Hintergrund komme auch die

gemeinsame Kritik am Psychologieberufegesetz (PsyG): Es sehe den Zugang zur Psychotherapie einzig über ein Psychologiestudium vor. Ebenso werde eine Verarmung der Methodenvielfalt durch das Akkreditierungsverfahren befürchtet.

Die politische Sekretärin des schweizerischen Berufsverbandes für Angewandte Psychologie (SBAP), Heloisa Martino, und Daniel Habegger, politischer Sekretär der Föderation Schweizer Psychologen (FSP), hingegen unterstützten das PsyG. Der Master of Science in Psychologie sei eine zumutbare Voraussetzung für die Psychotherapie. Via Passerelle sei der Zugang zum Masterstudiengang Psychologie auch mit anderen Bachelor-Abschlüssen möglich.

Judith Biberstein moderierte kompetent durch die anschliessende Diskussion. Unsere Mitglieder verorteten ihr berufspolitisches Selbstverständnis je nach Berufsbiografie. Wobei sich die Unterschiede weniger in den beruflichen Grundvoraussetzungen zur Psychotherapie zeigten. Sorgte doch die Aussage seitens FSP und SBAP, «einzig PsychologInnen wüssten, wie der Mensch sei», für allgemeine Heiterkeit. Gegen den multidisziplinären Zugang in der Psychotherapie sprach einzig der pragmatische Wunsch, endlich eine klare Regelung zu haben und die Position der PsychologInnen gegenüber den ÄrztInnen zu stärken.

**Mark Froesch-Baumann**

Lic. phil., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, arbeitet in eigener Praxis.

---

## Berufspolitischer Austausch zwischen IBP BeraterInnen/Coaches und SGfB

Philipp Junker

**Auf Einladung des Fachverbandes zum berufspolitischen Austausch hat Hedi Bretscher, die Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung SGfB, über deren Ziele und aktuelle berufspolitische Themen informiert.**

In der Trägerschaft «Berufsprüfung und Höhere Fachprüfung» setzt sich die SGfB für die Schaffung von zwei eidgenössischen Prüfungsformaten für Beratungspersonen ein. Die beiden vorgesehenen Formate unterscheiden sich in Bezug auf die gestellten Anforderungen. Mit der Berufsprüfung wird festgestellt, ob die Kandidatinnen und Kandidaten

über die notwendigen Kompetenzen verfügen, Einzelpersonen, kleine Gruppen und Teams aus dem eigenen Arbeits- und Berufsfeld in Lern-, Veränderungs- und Entwicklungsprozessen zu beraten und zu begleiten. Bestätigt wird dies durch einen Eidgenössischen Fachausweis. Die höhere Berufsprüfung stellt deutlich höhere Anforderungen. Die KandidatInnen müssen über umfangreiche beraterische Kompetenzen im eigenen und in fremden Arbeits- und Berufsfeldern für unterschiedliche Klientinnen und Klienten verfügen und vertieft auf eine Vielzahl von differenzierten Beratungssystemen ausgerichtet sein. Dieses Format entspricht in etwa

einem Bachelor-Abschluss an einer höheren Bildungsinstitution.

Die Präsentation von Hedi Bretscher fand grosses Interesse und führte zu einer lebhaften Diskussion, eröffnen sich doch auch dank der Arbeit der SGfB interessante Perspektiven für die IBP Beraterinnen und Berater.

Lesen Sie auf [www.ibp-fachverband.ch](http://www.ibp-fachverband.ch) den ausführlichen Bericht.

**Philipp Junker**

Psychologischer Berater IBP, SGfB-Delegierter im IBP Fachverband



## Das bietet der IBP Fachverband

Der IBP Fachverband vertritt die beruflichen Interessen seiner Mitglieder und organisiert Fortbildungsveranstaltungen zu IBP-relevanten Themen.

Auch 2011 bietet der Fachverband ein interessantes und vielfältiges Programm an. Den Anfang macht am **29. Januar 2011** die zweite gemeinsame Tagung von IBP, CH-EABP und SGBAT:  
Vom Wesen der Angst.

Konsultieren Sie den aktuellen Veranstaltungskalender auf [www.ibp-fachverband.ch](http://www.ibp-fachverband.ch)

# IBP Fachverband 2011

## Vom Wesen der Angst

---

2. Tagung IBP, CH-EABP und SGBAT

**29.01.2011, 09.00–16.30 Uhr**  
Theater Neumarkt, Zürich

## Mitgliederversammlung IBP Fachverband

---

**17.03.2011, 18.15–19.15 Uhr**  
Zentrum Karl der Grosse, Zürich

## Referat Altersbilder

---

Mit Dr. med. Jacqueline Minder, Chefärztin IPW und Psychiaterin mit Spezialgebiet Gerontopsychiatrie

**17.03.2011, 20.00 Uhr**  
Zentrum Karl der Grosse, Zürich

Im 2. Semester 2011 plant der IBP Fachverband Fortbildungsworkshops in den Bereichen Gerontopsychotherapie und Coaching 60+.

## Referat Psychoonkologie

---

Mit Dr. phil. Alfred Künzler, Fachpsychologe FSP für Psychotherapie und Gesundheitspsychologie, zert. Onko-Psychologe FSP

**15.06.2011, 19.30 Uhr**  
Zentrum Karl der Grosse, Zürich

## Vernetzungstreffen für IBP Coaches und BeraterInnen

---

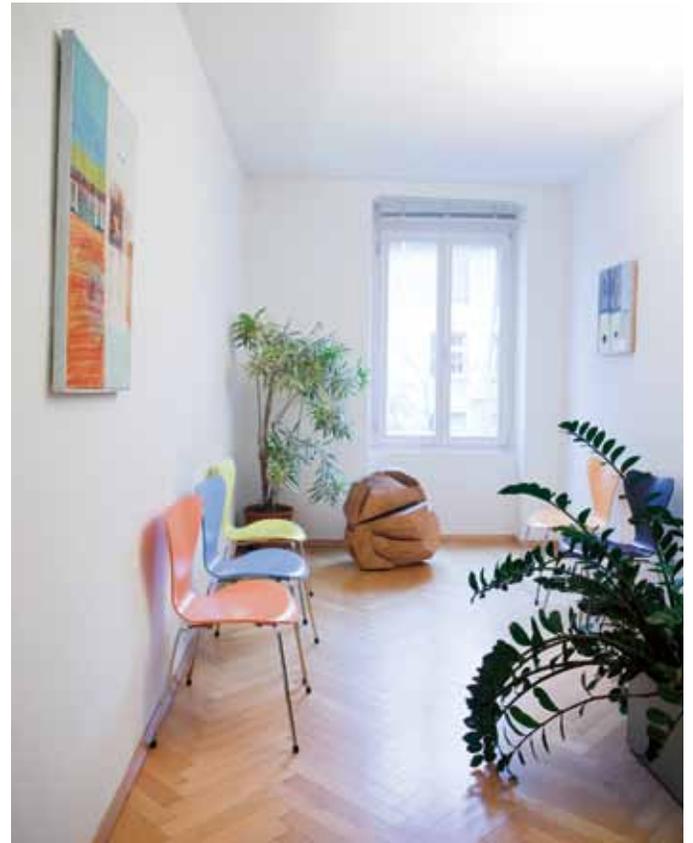
Details folgen auf [www.ibp-fachverband.ch](http://www.ibp-fachverband.ch)

## Praxis-Werkstatt für IBP Coaching und Beratung

---

Details folgen auf [www.ibp-fachverband.ch](http://www.ibp-fachverband.ch)

# Aktuelles aus dem IBP Verein



## IBP Strategie 2010 bis 2015

August Hager

Ein bereichs- und stufenübergreifendes Team hat unter Führung des IBP Vorstandes in sorgfältiger Einzel- und Teamarbeit, in Workshops und in einer abschliessenden gemeinsamen Retraite die IBP Strategie für die Zeit von 2010 bis 2015 erarbeitet.

Die Inhalte sind in rund 40 Themen in die Bereiche Ziele, Dienstleistungen/Angebot, Public Relations/Marktauftritt, Wirtschaftlichkeit/Wachstum, Strukturen/Organisation, Führung/Kommunikation und Umfeldbeziehung/Vernetzung gegliedert.

Einige Schwerpunkte aus dem Strategiepapier 2010 bis 2015:

1. Nach aussen will das IBP Institut seine Stellung in der **Öffentlichkeit** weiter verstärken. Es soll bekannter und besser wahrgenommen werden. Dazu sind vor allem PR-Massnahmen notwendig.

2. Nach innen werden der bevorstehende **Generationenwechsel** und die Nachwuchsförderung optimal aufeinander abgestimmt.

3. Nach einer Phase sehr raschen Wachstums soll nun die weitere **Entwicklung** der Institution mit einer dosierten internationalen Ausweitung des Angebotes realisiert werden.

4. Die **berufspolitische Arbeit** des IBP Fachverbandes wird weiter gefördert und unterstützt.

5. Die **Kommunikation** innerhalb des IBP Instituts und Vereins wird laufend anhand von Effizienz und Transparenz beurteilt und verbessert.

6. Der IBP Verein hat eine funktionierende **Ethikkommission**.

7. Die relevante Eigenkapitalausstattung wird anhand einer bestimmten Zielgrösse laufend überprüft und sichergestellt. Dadurch soll das finanzielle Überleben des IBP Instituts jederzeit gewährleistet sein.

Die aus der Strategie 2010–2015 resultierenden Aufgaben werden in separaten Jahreszielen für den IBP Vorstand, die IBP Institutsleitung und die IBP Fachverbandsleitung festgelegt. Sie

sind für 2010 detailliert bestimmt worden. Ihre aktuelle Entwicklung entspricht vollumfänglich den vereinbarten übergreifenden Zielen.

Die Zielerreichung des Vorstandes, der Institutsleitung und des Fachverbandes wird jährlich überprüft und vor dem Hintergrund der strategischen Fünfjahresziele beurteilt. Anschliessend werden jeweils die neuen operativen Ziele für das nachfolgende Jahr bestimmt und zwischen den verantwortlichen Organen vereinbart.

Durch diesen rollenden Prozess wird nicht nur die effektive Entwicklung regelmässig überprüft, sondern auch sichergestellt, dass die gemeinsam erarbeitete IBP Strategie 2010–2015 zielkonform realisiert wird.

**August Hager**

Dr. oec. publ., M&A-Berater, Verwaltungsrat und seit Gründung des IBP Vereins Finanzvorstand



Heinz A. Müller



August Hager



Eva Winizki

## Mitglieder- versammlung IBP Verein

26.05.2011  
Winterthur

## Die Vorstandsmitglieder

**Heinz A. Müller** war während rund 40 Jahren erfolgreich in der Automobilbranche im In- und Ausland tätig. Er begann als Juniorverkäufer bei Opel und stieg auf bis zum CEO der Chrysler Jeep Import Schweiz AG. Heute arbeitet er als selbstständiger Berater und Coach. Seit 2009 ist er Präsident des IBP Vereins.

**August Hager** ist Finanzspezialist und Coach für Unternehmer. Nach einer Karriere in der Privatwirtschaft arbeitet er heute als selbstständiger Berater im In- und Ausland und berät familiengeführte Firmengruppen in der finanziellen und strategischen Führung. Er ist Finanzvorstand seit der Vereinsgründung im Jahre 1996.

**Eva Winizki** ist freiberuflich als Psychotherapeutin und Organisationsberaterin tätig und führt Führungsberatung und Konfliktklärung in Organisationen durch. Sie ist stark verbunden mit Afrika, wo sie ein Hilfsprojekt unterstützt und Konfliktmanagement-Seminare durchführt. Sie ist seit 2003 Vorstandsmitglied.

**Béatrice Matt-Bipp** vertritt die Studierenden im Vorstand. Sie gibt Ende 2010 ihre Funktion ab, da sie ihre IBP Ausbildung abgeschlossen hat. Ihre Nachfolgerin werden wir Ihnen auf unserer Webseite vorstellen.

### Das will der IBP Verein

Der IBP Verein ist Träger des IBP Instituts und des IBP Fachverbandes. Er bezweckt die Vermittlung, Verbreitung und Weiterentwicklung der Integrativen Körperpsychotherapie IBP.

Der Verein wurde 1996 gegründet und zählt heute rund 150 Mitglieder.

### Impressum

IBP Magazin 1 / Dezember 2010 (1. Jahrgang)

**Herausgeber:** IBP Institut

**Redaktionsteam:** Nathalie Meyrat, Manou Maier, Silvia Pfeifer, Markus Fischer

**Kontakt:** IBP Institut, Wartstrasse 3, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 34 30, info@ibp-institut.ch

**Fotos:** Sarah Hablützel, Winterthur, Markus Fischer, Grafik, S.11: Sandro Wettstein

**Basislayout:** gyselroth, Zürich

**Konzept und Umsetzung:** Weissgrund Kommunikation AG, Zürich

**Nachdruck:** Die im IBP Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke sind mit der Redaktion zu vereinbaren.

**Auflage:** 5500 Exemplare

## Ausbildung

Unser Aus- und Weiterbildungsangebot richtet sich an Fachpersonen aus Psychologie, Medizin, Pädagogik und Human Resources und besteht aus Lehrgängen, Kursen und Seminaren. Zum Beispiel:

### Postgraduale Weiterbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP

4-jähriger, von den Berufsverbänden anerkannter Weiterbildungslehrgang für PsychologInnen und ÄrztInnen. **Start:** 16.–20.11.2011

### Fortbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP

4-jähriger berufsbegleitender Fortbildungslehrgang für PsychiaterInnen, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen. **Start:** 16.–20.11.2011

### Integratives Coaching IBP (BSO anerkannt)

3-jähriger berufsbegleitender Lehrgang für Fachleute aus wirtschaftlichen, sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen. **Start:** 02.–06.11.2011

**Infoabende:** 17.01./18.04./19.5./31.08.2011

**Einführungsworkshops:** 03.–05.02./02.–04.06./01.–03.09.2011

## Persönlichkeitsbildung

Sie möchten sich mit Ihrer Persönlichkeit auseinandersetzen und sich gerne beruflich und persönlich weiterentwickeln? Wir bieten dazu Workshops, Trainings, Bewegung und Tanz an. Zum Beispiel:

### «Lebe deine Kraft» – Übungen für den Alltag

IBP kennen lernen und über Körper- und Atemarbeit Lebensfreude und Kraft in sich finden. **Datum:** 11.–13.03.2011

## Ambulatorium

Wir bieten psychotherapeutische Hilfe für Jugendliche und Erwachsene in Form von:

- Einzeltherapie
- Familientherapie
- Paartherapie
- Gruppentherapie

### Informationen und Anmeldung:

IBP Institut  
Wartstrasse 3  
8400 Winterthur

T +41 (0)52 212 34 30  
F +41 (0)52 212 34 33  
[www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)  
[info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)

Unser Titelbild zeigt einen Ausschnitt aus einem Gemälde von Katharina Grosse (ohne Titel, 2007, rund, Durchmesser 60 cm). Katharina Grosse hat mit ihrer sehr körperbetonten Arbeitsweise eine neue Welt der abstrakten Malerei eröffnet. Sie arbeitet mit Spritzpistole, Kompressor und im Schutzanzug und kriert riesige, vor Farbigkeit überquellende Installationen. Das hier gezeigte Bild kommt aus einer solchen Installation. Mehr zu Katharina Grosse auf ihrer tollen Website: [www.katharinagrosse.com](http://www.katharinagrosse.com).

