

Schwerpunktthema Schutz und Abwehr

Im Fokus

Selbst, Schutzstil und Charakterstil

Seite 3

Persönlichkeitsbildung

Charakterstil – ein Tor zu herzöffener Präsenz

Seite 6

Therapie

Eigentlich geht's mir gut ...

Seite 8

Coaching/Beratung

Paarsein, die lohnende Herausforderung

Seite 10

IBP Verein

Die Unternehmensentwicklung von IBP
in der Schweiz

Seite 18

IBP Fachverband

Verzeichnis der IBP TherapeutInnen
und Coaches

Seite 19

IBP Institut

Agenda 2012

Seite 22

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Unser Thema für dieses Magazin ist das zentrale IBP Konzept des Schutzstils/Charakterstils: Schutz und Abwehr. So überlebensnotwendig Schutzstrategien für das kleine Kind sind, so einschränkend können diese zum Charakterstil verfestigten stereotypen Verhaltensweisen für das spätere Leben werden, insbesondere im Kontakt zum eigenen Wesenskern und in der Beziehungsgestaltung mit anderen Menschen. Zu Recht sagt eine alte persische Weisheit: Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Dieses Jahr feiern wir das 20-jährige Bestehen des IBP Instituts. Viel hat sich verändert in dieser Zeit, das Klima für ein privates Ausbildungsinstitut ist spürbar rauer geworden. Die Universitäten treten neu als Anbieter von Psychotherapie-Lehrgängen auf. Dass bei dieser staatlich finanzierten Konkurrenz die Spiesse nicht gleich lang sind, liegt auf der Hand. Wir sind stolz darauf, dass wir dank vorausschauender Strategien unseren Platz in beiden Bereichen, Psychotherapie und Coaching, nicht nur halten, sondern ausbauen konnten. Zu diesen Strategien gehören das Erlangen aller wichtigen Anerkennungen durch Fachverbände (FMH, FSP, Charta, SBAP, BSO, SGfB) und ein Qualitätskonzept, für das wir von den Verbänden das Prädikat «wegweisend» erhalten haben.

Unser Jubiläum feiern wir am 29. Oktober 2011 mit einem Tag der offenen Tür. Es erwartet Sie ein buntes Programm, das sicht-, hör- und spürbare Einblicke in unsere Tätigkeiten ermöglicht.

Wir freuen uns, wenn Sie uns am Tag der offenen Tür in den Räumen des IBP Instituts in Winterthur besuchen. Sie sind dazu herzlich eingeladen!

Anregende Lektüre wünscht Ihnen im Namen des Redaktionsteams:



Markus Fischer
Mitglied der Institutsleitung

Jahresprogramm 2011/2012

Unser aktuelles Angebot an Ausbildung für Fachleute und Persönlichkeitsbildung für alle Interessierten ist auf den letzten Seiten des Hefts zu finden. Detailinformationen auf www.ibp-institut.ch oder via info@ibp-institut.ch



Selbst, Schutzstil und Charakterstil

Seite 3

IBP Tool: Körperübung

Seite 5

Charakterstil – ein Tor zu herzöffener Präsenz

Seite 6

Eigentlich geht's mit gut ...

Seite 8

Paarsein, die lohnende Herausforderung

Seite 10

Sexualtherapie und Sexualberatung

Seite 12

Bewusstheit – Essenz der Therapie

Seite 14

Sich selber und Mitarbeitende stärken

Seite 16

Aktuelles aus dem IBP Verein

Seite 18

Aktuelles aus dem IBP Fachverband

Seite 19

Aktuelles aus dem IBP Institut

Seite 20

Agenda

Seite 22

Im Fokus

Selbst, Schutzstil und Charakterstil

Markus Fischer

Das Konzept des Charakterstils ist ein Kernkonzept der Integrativen Körperpsychotherapie IBP. Es ist Teil des IBP Persönlichkeitsmodells, des so genannten Schalenmodells (mehr dazu: www.ibp-institut.ch, Artikel «Persönlichkeitsentwicklung mit IBP»).

Jack Rosenberg, der Begründer von IBP, definierte Charakterstil als **Defensive Character Style of Relating**, also als Abwehrverhalten im Rahmen von zwischenmenschlichen Beziehungen. Er bezog sich zwar auf Wilhelm Reich, den Vater der Körperpsychotherapie, und dessen Charakteranalyse, entwickelte aber eine eigene, gleichermassen einfache wie geniale Charaktertypologie mit drei Charakterprototypen:

1 Eine erste Gruppe reagiert auf die körperorientierte Therapie und auftauchende Gefühle mit einer Öffnung des Körpers, einem Weicher-werden. Emotional tauchen bei diesen Menschen alte, kindliche Sehnsüchte und Wünsche nach Nähe, Liebe, Gemeinsamkeit auf. Sie suchen Sicherheit und Geborgenheit in zwischenmenschlichen Beziehungen. Entsprechend betrifft ihre Hauptangst die vor dem Alleinsein, vor Trennung. Die Menschen dieser Gruppe geben sich bedürftig und funktionieren nach dem Motto: «Es ist nie genug! So etwas wie zu viel an Kontakt gibt es für mich nicht.» Sie tun fast alles, um Verlassenwerden zu verhindern! Entsprechend setzen sie kaum Grenzen, sondern sagen fast

automatisch ja zu Wünschen anderer, um sie an sich zu binden. Aus Angst verlassen zu werden, stellen sie ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zurück. Damit verlieren sie den Kontakt zum eigenen Kern oft und leicht. Hintergrund dieses **Verlassenheits-Charakterstils (Never Enough)** scheinen frühkindliche Verlassenheitserfahrungen zu sein: Als Kind hat man zu wenig positive Zuwendung bekommen, sei das körperlich oder emotional.

Zu Recht sagt ein persisches Sprichwort: Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

2 Eine zweite Gruppe stellt den Gegenpol zur Gruppe der Verlassenen dar: Diese Menschen reagieren auf die körperorientierte Therapie und auftauchende Gefühle mit einem Verschliessen des Körpers, einer Versteifung und Verhärtung der Muskulatur und anderer Gewebe. Sie drängen damit die auftauchenden Gefühle zurück ins Unbewusste. Sie leben nach dem Motto: «Niemand soll mir zu nahe kommen. Mir geht's gut alleine, ich brauche zum Leben niemand anderen!» Hintergrund dieses Verhaltens ist die Angst vor Verlust der Kontrolle über das eigene

(Gefühls-)Leben, vor Vereinnahmung durch das Gegenüber. Solche Menschen befürchten, kontrolliert oder manipuliert zu werden. IBP bezeichnet das als Angst vor Überflutung. Sie setzen rigide Grenzen, machen eine undurchdringliche Mauer um sich und reagieren auf Wünsche anderer stereotyp mit einem Nein. Hintergrund dieses **Überflutungs-Charakterstils (Super Trouper – übersetzbar mit gepanzerter Ritter)** scheinen frühkindliche Erfahrungen von Missachtung der eigenen Grenze, des Eigenraums zu sein. Auch Überflutung kann sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene geschehen.

3 Die meisten Menschen gehören allerdings einer dritten Gruppe von Charakterstil an. Sie wechseln in der körperorientierten Therapie hin und her zwischen Öffnen und Verschliessen des Körpers. Diese Menschen weisen eine Kombination von Verlassenheits- und Überflutungsthematik auf, zurückführbar auf ein Nebeneinander von Verlassenheits- und Überflutungserfahrungen in der frühen Kindheit. Die Angehörigen dieser dritten Gruppe stecken damit in einem Dilemma: Einerseits stehen sie unter dem Einfluss von Verlassenheitsangst und suchen deshalb Nähe. Andererseits kennen sie aber ab einer gewissen Nähe auch Überflutungsängste, benötigen dann Raum für sich selbst und gehen in diesem Moment auf Distanz. Menschen mit diesem dritten, kombinierten **Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil** haben das Problem, zwei einander entgegengesetzte Impulse unter einen Hut brin-



.....
Jack L. Rosenberg,
der Begründer von
IBP mit seiner
Partnerin Beverly
Kitaen-Morse,
welche die ur-
sprüngliche IBP
Persönlichkeits-
theorie mit dem
Agency-Konzept
erweiterte,
Kalifornien 2011

gen zu müssen: Der eine Impuls drängt sie vorwärts und hin zum anderen, der andere Impuls drängt sie rückwärts und verlangt Distanz zum anderen. Diesem Mischtyp gab Rosenberg den Namen **Als-ob-Charakterstil (As-If Character Stile)**, bezugnehmend auf eine Eigenschaft dieses Charakterstils. Diese besteht darin, wenig zu spüren und zu fühlen, und damit nicht wirklich zu wissen, wer man ist, und trotzdem so zu tun, als ob man es wüsste.

Der Charakterstil eines Menschen ist in der frühen Kindheit entstanden als Reaktion des Kindes auf emotional verletzende Erfahrungen von Mangel an Kontakt (Verlassenheit) und/oder Mangel an Respekt (Überflutung). Der Charakterstil hat seinen Ursprung also im Bemühen, sich zu schützen, eine schwierige Situation zu bewältigen und sich vor kommenden, ähnlichen Situationen zu wappnen. Um diesem Aspekt Rechnung zu tragen, sind wir in der Schweiz dazu übergegangen, dem Ausdruck Charakterstil den des Schutzstils nebenan zu stellen. Mit dem Ausdruck Schutzstil wird das ursprüngliche Ziel des Kindes, sich mit diesen Verhaltensweisen zu schützen, zum Ausdruck gebracht und seine kreative Leistung gewürdigt. Schutzstil startet in der Kindheit als weitgehend funktionales, situations-

angepasstes Verhalten, das assoziiert ist mit der Dimension «überlebenswichtig». Aus funktionalem Schutzstil wird im Erwachsenenalter nicht selten dysfunktionaler Charakterstil. Dieser dient nicht mehr notwendigem Schutz, sondern suggeriert Gefahr, wo keine reale Gefahr besteht oder wo mit erwachsenen Fähigkeiten der Gefahr durchaus zu begegnen wäre. Etwas salopp formuliert könnte man den Charakterstil mit einer alten Software des Gehirns vergleichen, die nie ein Update erfahren hat und damit den aktuellen Bedürfnissen überhaupt nicht mehr entspricht, sondern diese sogar unterläuft. Damit sabotiert der Charakterstil im Erwachsenenalter oftmals unsere wahren Bedürfnisse nach Nähe, Intimität und Eigenraum.

Markus Fischer

Facharzt Psychiatrie & Psychotherapie
FMH, Leiter IBP Ambulatorium, Ausbildungs-
leitung Psychotherapie und Mitglied der
IBP Institutsleitung.

Lesen Sie auf www.ibp-institut.ch die ausführliche Version dieses Artikels.

Training zur Entfaltung von Persönlichkeit und Beziehungsfähigkeit

.....

Mit unserem neuen Training erfüllen wir den oft gehörten Wunsch, dass das IBP Institut auch ein Programm zur Weiter-Bildung der eigenen Persönlichkeit anbiete. Viele Menschen spüren, dass eine Steigerung ihrer Lebensqualität weniger durch zusätzlichen Besitz oder sozialen Status zu finden ist, als vielmehr durch innere Reifung, durch subtilere Kommunikationsfertigkeiten, durch eine Erweiterung des eigenen Erlebens- und Verhaltensspielraums. Diesen Inhalten ist dieses Training gewidmet.

Zur ganzheitlichen Weiterbildung der Persönlichkeit auf allen menschlichen Seinsebenen (Körper, Emotionen, Denken, Intuition, geistig-spirituelle Verankerung, Verhalten) hat IBP ein reichhaltiges Angebot an «Tools». Diese ermöglichen, die eigene Art des körperlichen, seelischen und spirituellen Funktionierens zu erkennen und seine Persönlichkeit über bisherige Grenzen hinaus weiter zur Entfaltung zu bringen.

Ablauf: 12 Module, verteilt über 1,5 Jahre, Beginn Mitte 2012

IBP Tool

Herz atmung

Eva Kaul

Wenn Ihr Charakterstil aktiviert wird, sei es durch ein Ereignis, eine Handlung oder Bemerkung einer anderen Person, dann reagieren Sie automatisch. Oft ist diese Reaktion der Situation und den Bedürfnissen Ihres Kernselbsts nicht angemessen. Diese Übung hilft, sich wieder mit seinem Wesenskern zu verbinden, sich zu zentrieren, zu entspannen und in Verbindung mit dem eigenen Körperempfinden zu kommen.

Die Übung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

1 Nehmen Sie Ihre aktuellen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken wahr.

2 Kreuzen Sie das rechte über das linke Bein.



3 Strecken Sie die Arme nach vorne, Daumen nach oben.

4 Legen Sie den linken Arm über den rechten, drehen Sie die Handflächen zueinander (Daumen zeigen dann nach unten) und falten Sie die Hände.



5 Drehen Sie die gefalteten Hände zum Körper, so dass sie auf die Brust zu liegen kommen, die Finger zeigen nach oben.



6 Atmen Sie über 5 Sekunden langsam durch die Nase ein, während Sie die Zungenspitze leicht gegen den Gaumen drücken (so als ob Sie den Buchstaben L sagen würden) und sagen Sie dabei innerlich: «Das ist mein Körper.»

7 Halten Sie die Luft etwa 2 Sekunden an.

8 Atmen Sie über 5 Sekunden langsam durch den Mund aus, lassen Sie die Zungenspitze dabei nach unten in die Mundhöhle fallen und sagen Sie dabei innerlich: «Das bin ich.»

9 Wiederholen Sie die Schritte 6–8 etwa 10-mal.

10 Nehmen Sie erneut Ihren Körper, Ihre Gefühle und Gedanken wahr. Hat sich etwas verändert?

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

Eva Kaul

Dr. med., Psychotherapeutin IBP, in eigener Praxis in Winterthur tätig.

Persönlichkeitsbildung

Charakterstil – ein Tor zu herzöffener Präsenz

Ansula Franziska Keller



Wie zeigt sich Charakterstil im Alltag?

Dieter Z. spürt unter der Dusche nach einer Runde Joggen eine wohlige Sinneslust und denkt: «Vielleicht ergibt sich nachher Sex mit Astrid ... » Noch bevor er sich ganz abgetrocknet hat, betritt letztere das Bad und eröffnet ihm strahlend, dass sie grad jetzt Lust auf Sex mit ihm hätte. Dieters Nacken spannt sich an. Er fühlt sich plötzlich gar nicht mehr wohl in seiner Haut und überlegt, was an Astrids Art nach Sex zu fragen schon immer unerotisch war ...

Die Anwältin Marianne V. hat sich ihre heutigen Termine gut eingeteilt. Ein Kunde kommt 5 Minuten zu früh und kommt ihr bei der Begrüßung etwas anhänglich und bedürftig vor. Sie wundert sich, dass sie den Rest des Tages mit Bauchweh und Kopfdruck verbringt und merkt, dass sie es am Telefon mit ihrer Mutter auf einen Streit anlegt, den sie damit beendet, dass sie den Hörer auflegt und erleichtert feststellt, endlich mal etwas Ruhe zu haben.

Boris Y. albert mit den Kindern herum. Alle haben Spass. Zwischendurch klickt er mal schnell die Mails durch und erfährt, dass einer seiner besten Freunde übermorgen nicht mit auf ein Bier kommt und einen anderen Termin vorschlägt. Boris Körper erschlaft und seine Stimmung sackt in den Keller, eigenartige Sehnsüchte nehmen von ihm Besitz. Die Kinder versuchen vergeblich, ihn wieder ins Spiel einzubeziehen. Beim Abendessen fällt ihm auf, dass er zuviel in sich hineinschlingt und sich, obwohl er dazu keinerlei Anlass hat, immer wieder beim Gedanken ertappt, dass seine Partnerin fremdgehen könnte.

Was lässt diese Menschen plötzlich so fühlen, denken, handeln?

Der Verlassenheits-Charakterstil zeigt eine Strategie mit Mangel umzugehen. Das Ziel ist Aufmerksamkeit und Zuwendung um jeden Preis zu bekommen, das innere Loch zu füllen.

Beispiel Boris Y.

Der Überflutungs-Charakterstil ist im Bemühen um Autonomie entstanden. Der Überflutete findet Strategien andere Menschen möglichst weit weg zu schieben, sich hinter Mauern sicherer vor den Einmischungen anderer zu wähen.

Beispiel Marianne V.

Das dritte Profil entsteht aus dem Dilemma der Kombination von Überflutung und Verlassenheit und ist die Antwort auf das Fehlen einer klaren Strategiemöglichkeit auf der Verhaltensebene. Dies tritt ein, wenn einen beide Erfahrungen, Überflutung sowie Verlassenheit, in unberechenbaren Abfolgen, ja sogar gleichzeitig, herausfordern. Dieses dritte Profil, Als-ob-Charakterstil genannt, ist am häufigsten anzutreffen. Eine typische Charakterstil-Reaktion ist das **automatische Nein**. «Ich spiele dieses verletzende Spiel Leben nicht mehr mit. Ich tue nur so als ob.» Die Aussenwelt ist daher Feindesland, das Leben ein Kampf. Die Körperempfindungen und die Gefühle werden abgespalten, Kontrolle und Macht ist das Ziel in fast jeder Lebenssituation. **Beispiel Dieter Z.**

Betrachtet man all dieses für das damals bedrohte Kind sicherlich ressourcenreiche und Resilienz fördernde Schutzverhalten, so kommt man trotzdem nicht umhin, den hohen Preis, der auf Dauer damit bezahlt wird, zu erkennen: Was auf der Strecke bleibt, sind die Lebendigkeit, das Risiko, das echt gefühlte und manchmal wilde Leben zu wagen, zu vertrauen, Nähe und Intimität zu genießen.



Japanischer
Katsurabaum
(Cercidiphyllum)

So gesehen ist die Arbeit am und mit dem Charakterstil **die lohnenswerte Investition!** Charakterstil-Arbeit ist **das Tor zur Herzöffnung**, zur wahren inneren Freiheit, zur erfüllenden Intimität, zum Im-Fluss-sein mit sich selbst und der Welt, zum Verzeihen. Sie ist Friedensarbeit vom Feinsten. Dies zeigt sich immer wieder neu in IBP Coachings, Supervisionen, Paar-Therapien und Seminaren.

So gesehen ist die Arbeit am und mit dem Charakterstil die lohnenswerte Investition!

Diese Arbeit bedeutet Belichten von Schatten, eine Arbeit, die von Ängsten und Widerstand begleitet ist. Oder mit den Worten einer Klientin gesprochen: «Meinem Charakterstil in die Augen zu sehen, findet eindeutig nicht in meiner Komfort-Zone statt. Ich mach's trotzdem, weil ich danach jedes Mal merke, dass ich mir damit ein Stück beglückendes Leben zurückerobere.»

Einerseits geht es darum, zu erkennen, dass überflutende und verlassende Erlebnisse einfach sind, was sie sind und dass wir heute die Kraft und Präsenz haben, mit ihnen zu sein. Zu erkennen, dass wir uns nicht speziell vor ihnen schützen müssen, weil wir nicht mehr ausgeliefert sind, wie damals als Kinder, dass wir unseren **inneren Beobachter** und hilfreiche Techniken zum Selbstmanagement zur Seite haben. So kann es geschehen, dass rigide Charakterstil-Muster in **freundschaftlicher innerer Haltung** erkannt werden, sich lockern und an Kraft und Macht verlieren, Platz machen für gelebtes, gewagtes Leben.

Andererseits gilt es auch zu erkennen, wann wir drauf und dran sind, aus dem ans Licht gezerrten Schatten einen neuen Schatten zu kreieren, z.B. mit dem Anspruch, dass wir keine von diesen dunklen Sorten mehr im Keller haben dürfen ... wäre ja schade, oder?

Wagen wir den Tanz zwischen herzofter Präsenz und vom Charakterstil gesteuertem Funktionieren! Lernen wir mit und vom Leben tagtäglich neu.

Ansula Franziska Keller
Supervisorin BSO, Lehrcoach und Ausbilderin IBP, in eigener Praxis in Winterthur tätig.

IBP Workshops für alle

«Herzwärts»

Eine kreative Auseinandersetzung mit dem Thema **Schutzstil**
Werden wir als Kinder immer wieder verletzt, zeugt es von Intelligenz und Kreativität, wenn wir lernen uns zu schützen. Muss ein und dasselbe Schutzverhalten öfters angewandt werden, zementiert es sich jedoch zum stereotypen Abwehrmechanismus. Dies passiert unbewusst, ist im Erwachsenenalter meist unnötig und wirkt einschränkend und destruktiv. In diesem Workshop erleben Sie die positiven und die destruktiven Aspekte ihres eigenen Schutzstils und erkennen daraus neue Verhaltensmöglichkeiten.

Mit Ansula Keller
04.11.–06.11.2011,
Fr 19.00 – So 13.00 Uhr,
IBP Institut, Winterthur

Ondulierende Atemwelle®

Immer am 1. Samstagnachmittag im Dezember bietet Sarah Radelfinger EinsteigerInnen als auch routinierten «Ondulierern» eine Einführung und Vertiefung in die Arbeit mit der Ondulierenden Atemwelle an. In diesem Workshop erlernen oder vertiefen Sie die von Sarah Radelfinger entwickelte Übungsabfolge und ermöglichen Ihrem Körper Festgehaltenes und Erstarrtes wieder in Fluss zu bringen. Danach fühlen Sie sich lebendiger und mehr im Selbstkontakt.

03.12.2011, 13.00–18.00 Uhr,
Winterthur

Details siehe: www.ibp-institut.ch

Therapieverlauf

Eigentlich geht's mir gut ...

Marion Jost Marx und Silvia Pfeifer-Burri



Hanna (38) ist seit 15 Jahren mit ihrer ersten Liebe Robert (43) verheiratet, mit dem sie 2 Kinder hat: Valentin (14) und Fiona (12). Hanna ist eine vielseitig interessierte Frau, der Leistung und Erfolg wichtig sind: sowohl beruflich als auch familiär. Neben dem Familienmanagement arbeitet sie zu 50 % als Englisch- und Turnlehrerin. Daneben treibt sie Sport, trifft sich mit Freundinnen und engagiert sich im Elternrat der Schule. Hanna findet, dass sie sich ihr Leben gut eingerichtet hat. Würden sich bloss in letzter Zeit diese mühsamen Phasen nicht häufen, in denen ihr alles leer erscheint. Immer häufiger beschleicht Hanna das Gefühl, dass sich alles in Nichts auflösen und sie nichts dagegen tun könnte. Sie entscheidet etwas zu tun, das sie bis anhin nur für andere als hilfreich erachtete: Sie sucht therapeutische Hilfe auf.

1. Therapiesitzung

Anliegen: Patientin berichtet, dass es ihr eigentlich nicht schlecht gehe, aber sie sich und ihren Alltag nicht mehr so im Griff habe wie früher. Das beunruhige sie. Ihre Ziele für die Psychotherapie sind:

- (1) Sachen wieder im Griff haben.
- (2) Keine schlechten Phasen mehr.
- (3) Verstehen, was mit ihr passiert.

Erste Eindrücke: Engagierte, intelligente Frau. Sehr im Denken. Hält Pausen schlecht aus. Ist irritiert, als ich sie auf mögliche Gefühle von Leere, Einsamkeit, Wut, Trauer anspreche

Erste Hypothesen zum Charakterstil (CS): Verlangt von sich und ihren Nächsten viel. Neigung sich und andere wie ein Objekt zu behandeln. Liebt es, für sich und andere zu planen und zu organisieren. Hat aber Mühe, wenn ihr jemand dreinredet oder ihr Konzept verändern möchte (fixe Ideen und automatisches Nein?). Im Kontakt mit anderen zeigt sie vor allem ihre kompetente und fröhliche Seite. Hat Mühe, mit ihren «schwierigen Gefühlen» – wie sie es nennt – in Kontakt zu sein.

Tagebuch 15.6.

Ok – nun schreibe auch ich Tagebuch (!). Auf Anraten meiner Therapeutin (nochmals !). Ich und Therapie (!!!). Erste Stunde war i.O., Klumpen im Hals, konnte mich aber gut beherrschen ;-). Therapeutin sympathisch. Fragt viel nach. Meine Hausaufgaben, um die Ursachen meiner Gefühlsschwankungen zu eruieren: Gefühle beobachten und notieren (Wie macht man das?? Anleitung auf YouTube!?)

5. Therapiesitzung

Letzte 2 Std. Aufnahmen des Herkunftsszenarios: Zuerst alles gut, später kommen ein paar Risse zum Vorschein. Früh Vater verloren, ev. (zu) frühe Verantwortungsübernahme. Disziplin und den Schein wahren als hoch angesehene Qualitäten in der Familie.

Tagebuch 13.7.

Gefühle: normal. Therapeutin macht spannende Bemerkungen zu meiner Kindheit. So noch nie angeschaut.

Tagebuch 19.9.

Gefühle: normal. Weiss in den Therapiesitzungen oft gar nicht recht, was meine Anliegen sind. Vielleicht doch nicht das Richtige für mich?

12. Therapiesitzung

Pat. redet sehr viel, findet vorgeschlagene Körperübungen befremdend. Erwägt die Therapie zu beenden, da sie sich wieder besser fühlt.

Tagebuch 23.9.

Gefühle: ziemlich normal. Wenig Lust auf Therapie. Zum Teil unangenehme Pausen, wo Therapeutin mich nur anschaut. Weiss nicht, was sie will. Das ständige Fragen nach meinen Körperwahrnehmungen und Gefühlen verunsichert mich: was will sie hören???

Tagebuch 1.10.

Gefühle: Ärger! Valentin weigert sich, unsere Regeln einzuhalten. Stellt sich auf stur. Das kann ich auch!

Tagebuch 10.10.

Gefühle: !!! Valentin UND Fiona unausstehlich. Robert findet, es sei an der Zeit, die Zügel zu lockern. Jetzt fängt er auch noch an!

17. Therapiesitzung

Pat. kommt gestresst, wünscht mehr Entspannung. Atemübung vorgeschlagen. Wollte sie nicht. Andere Übung vorgeschlagen. Ging auch nicht. Mit Grenze gearbeitet. Zuerst auch nicht gut, doch dann Erleichterung spürbar, mehr Atem, mehr Gefühle. Tränen. Dieses Nichts-Passt-Heute-Richtig als CS (automatisches Nein) benannt, welcher sich durch mehr Kontakt zu sich selbst und klarer Abgrenzung nach Aussen auflösen konnte. Dichte Stunde, mutiges Aushalten von unangenehmen Seiten.

Tagebuch 14.10.

Neues Konzept gelernt. Weiss noch nicht recht, wie stark es tatsächlich auf mich zutrifft, aber auf Valentin auf jeden Fall ;-)



.....
Marion Jost Marx
und Silvia Pfeifer-
Burri

Tagebuch 1.11.

Gefühle: Statt besser fühle ich mich schlechter. Effekt der Therapie? Vorher wars einfacher. Bin froh, dass ich immer wieder auf Funktionieren umstellen kann. Fühlt sich aber manchmal an wie im Hamsterrad.

21. Therapiesitzung

Arbeite mit Pat. den Schutzaspekt ihres Funktionieren-Wollens-Um-Jeden-Preis heraus und mache sie zaghaft mit dem kleinen, so tüchtigen und gleichzeitig überforderten Mädchen in ihr selbst bekannt.

Tagebuch 1.1.

Träume viel. Zum Teil Unangenehmes.

26. Therapiesitzung

Vermehrte Stimmungsschwankungen. Hält diese etwas besser aus. Leidet darunter, dass vieles sich nicht mehr auf die gleiche Weise handhaben lässt wie früher. Ich erkläre ihr, dass solche Phasen normal sind und empfehle ihr regelmässige «Verplämperlizeit» sowie freundliche Geduld mit ihren unangenehmen Seiten.

Tagebuch 29.1.

Abmachung mit Therapeutin: Eine freundschaftliche Haltung mir selbst gegenüber entwickeln. Mir weniger abfordern. Mehr geniessen.

Tagebuch 2.2.

Gefühle: ~~Normal~~. Sehr gut. Seit langem wieder einmal Liebe gemacht mit Robert nach einem schönen Abend im Rosso. Wie konnte ich nur vergessen, wie herrlich Sex ist!!! Robert findet mich unheimlich erotisch, wenn ich getrunken habe. Ich sei dann weicher, entspannter.

30. Therapiesitzung

Pat. in Aufbruchstimmung. Sie plant den Vorstandssitz im Elternrat aufzugeben und stattdessen einen Salsakurs anzufangen.

Tagebuch 1.3.

Ferien: Habe das erste Mal in meinem Leben vergessen, die Post umzuleiten. Meine Kinder haben sich königlich darüber amüsiert, wie sich zu Hause unser Briefkasten füllen wird. Im ersten Moment Ärger, dann mitgelacht. Wurde ein so fröhlicher Abend wie seit Jahren nicht mehr.

34. Therapiesitzung

Pat. entspannter. In Sitzung möglich über ihren CS zu lachen, ihm mit Humor zu begegnen.

Tagebuch 20.4.

War heute eine witzige Therapie-stunde. Haben viel gelacht. Komme langsam auf die Spur, was meine Therapeutin mit Charakterstil meint und was er mit mir und meinem Leben zu tun hat. Ertappe mich vermehrt beim sogenannten «automatischen Nein» und kann es – jawohl! – ab und zu auch wieder zurücknehmen.

Marion Jost Marx

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, in eigener Praxis in Winterthur tätig.

Silvia Pfeifer-Burri

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, in eigener Praxis in Winterthur tätig und Mitglied der IBP Institutsleitung.

Ambulatorium

Gruppenangebote

Der illustrativ zusammengestellte Therapieverlauf von Hanna zeigt exemplarisch auf, wie im Rahmen einer Einzeltherapie persönliche, eher destruktiv wirkende Muster aufgeweicht und verändert werden können. Aber nicht nur Einzel-, sondern auch Gruppensettings eignen sich hervorragend, um eigene Muster zu explorieren und zu verändern.

Die beiden Autorinnen bieten im Rahmen des **IBP Ambulatoriums** eine Gruppe an, in der das Thema Schutz und Abwehr auf humorvolle Weise erforscht und ein etwas leichterer Umgang damit entwickelt wird:

«Das Gürteltier-Prinzip»

Eine humorvolle und körperorientierte Annäherung an den eigenen Panzer
5 Do-Abende, 18.30 – 20.30 Uhr
24.11./01.12./08.12./15.12./22.12.2011

Weiter startet im November eine fortlaufende Gruppe, die mit einfachen Körper- und Wahrnehmungsübungen das eigene Im-Körper-Sein fokussiert:

«Die Verankerung des Selbstempfindens im Körper»

Mit Lilo Ramser-Funk
11 Di-Abende, 18.30 – 21.00 Uhr
Start: 08.11.2012

Information und Anmeldung:
info@ibp-institut.ch
Tel. 052 212 34 30

Beratung für Paare

Paarsein, die lohnende Herausforderung

Corinna Möck-Klimek

Paarbeziehungen sind mit das Schönste im Leben – und sie können gleichfalls zu schlimmen Erfahrungen werden. Denken Sie an frisch verliebte Paare: Sie reden, sie berühren sich, schauen sich in die Augen und können nicht genug voneinander bekommen. Das Gegenbild ist das sich schweigend gegenüber-sitzende Ehepaar im Restaurant. Haben sie sich schon alles gesagt? Wohl kaum, aber sie sind an einem Punkt angekommen, an dem vieles unaussprechlich geworden ist. Doch was nicht gesagt wird, kann nicht gehört werden. Unausgesprochenes fühlt sich unverstanden, verletzt und enttäuscht an.

Beim verliebten Paar werden die Bälle ständig hin und hergeworfen. Beim schweigenden Ehepaar hat jeder Bälle, die nicht mehr gespielt werden, die Beziehung stagniert. Was ist passiert? Nicht selten ist gerade das, was uns zu Beginn einer Liebesbeziehung besonders am anderen gefiel, plötzlich schwierig. Der «Fels in der Brandung» ist jetzt unflexibel und langweilig. Die vormals so anziehende, emotionale Frau wird von ihrem Partner plötzlich als fordernd und nervig erlebt.

Die Eigenschaften, die uns zu Beginn so stark ansprechen, transportieren oftmals unerfüllte Versprechungen, nach denen wir uns sehnen. Hier werde ich gewollt, hier bin ich sicher, hier kann ich so sein, wie ich bin.

Unsere ersten prägenden Beziehungserfahrungen machen wir in der Herkunftsfamilie. Darunter sind sowohl stärkende, bestätigende als auch schmerzhaft Erfahrungen. Basierend auf diesen erworbenen Prägungen entwickeln wir unsere grundlegenden Bewältigungsstrategien für das Leben. Die Indianer nennen dies die «heilige Wunde», die jedem Lebensweg mitgegeben ist. In der Psychotherapie sprechen wir von Grundverletzungen und einem daraus entwickelten Schutz- respektive Charakterstil.

Was kann mir ein Partner geben und was nicht?

Die individuellen Dynamiken zwischen Grundverletzung und Charakterstil ergänzen sich am Beginn einer Beziehung. Im «Verliebtsein» blitzt eine erste Ahnung von Ganzsein auf. Die Verbindung individueller Dynamiken können erscheinen in:

- a) Botschaften, die dem Anderen etwas versprechen wie: Ich bin ein starker, männlicher Mann, ich bin eine erotische Frau.
- b) Botschaften, die dem Gegenüber emotionale Nahrung versprechen wie: Bei mir bist du sicher, ich verlasse dich nicht.

Die Botschaften des ersten Typs transportieren ein eingeschränktes Selbstbild, das dazu dient, eigene Verletzungen zu schützen oder zu kompensieren. Es weckt Erwartungen beim Partner, die früher oder später enttäuscht werden.

Holger hat erlebt, dass er, sobald er als Kind Schwäche zeigte, verlassen oder abgewertet wurde. Deshalb hat er gelernt, sich als Schutz eine «starke Hülle» zu geben und keine Schwächen zu zeigen. Seine Frau war anfangs angezogen von seiner Ausgeglichenheit und Stärke – doch bald klagte sie über seinen Mangel an emotionaler Nähe. Wer jedoch einen Schutzmantel um Emotionen legt, kann die schönen Gefühle nicht von den schmerzhaften separieren – er entzieht seine gesamte Gefühlswelt dem Zugang anderer und nicht zuletzt sich selbst.

Die Botschaften des zweiten Typs berühren ein Defizit des Partners. Anfangs ist das Paar darauf ausgerichtet, Gemeinsamkeit herzustellen und jeder erfüllt bereitwillig die Sehnsucht des anderen. Dabei werden folgende Dynamiken übersehen:

1. Die vom Partner gegebene Bestätigung ist geliehen – sie ist mit einer Abhängigkeit verbunden.
2. Sie kann das Loch der ursprünglichen Verletzung nicht füllen, deshalb wird sie nie wirklich «satt» machen.

Innere Defizite können nicht von aussen ausgeglichen werden

Manuela erlebt sich immer wieder als ungenügend, nicht wirklich liebenswert. Ihr neuer Partner Hans vermittelt ihr «ich liebe dich und will dich». Manuela hört vor allem diese Botschaft. Doch mit der Zeit scheint



.....
 Impression
 aus dem Lehrgang
 Integrative Paar-
 beratung IBP, 2011

die Botschaft zu schwinden; sofort beginnt die alte Verunsicherung wieder in ihr aufzusteigen und sie wendet sich an Hans. Zuerst unsicher fragend, ob er sie denn immer noch genauso liebe, mit der Zeit sich beschwerend, sie fühle sich nicht mehr gesehen von ihm.

Erfüllende Beziehungen berühren die «heilige Wunde» des Anderen.

Sowohl Holger als auch Manuela haben das Gefühl, dass die Verflachung in der Beziehung in erster Linie in einem geänderten Verhalten des Partners liegt. Er bzw. sie müsste sich nur wieder ändern, so sein wie früher, damit alles wieder gut wird. In diesem Moment wird die eigene Weiterentwicklung wie auch die Entwicklung der Beziehung gestoppt. Die Verantwortung wird zum Partner geschoben und selber begibt man sich in die Position des Opfers. An solch einer Stelle ist «alles gesagt» – etliche Bälle liegen am Boden, das Paar schweigt.

Holgers Frau wird fordern, dass er seine Gefühle zeigt, während er möchte, dass seine Frau ihn so akzeptiert wie er ist, schliesslich hat er ihr zu Beginn der Beziehung auch gefallen. Hans wird von Manuela fordern, dass sie ihm glauben sollte, dass er sie liebe und Manuela

wird von ihrem Partner verlangen, dass er sich mehr für sie interessieren solle. Letztendlich wird sich bei allen Beteiligten das Gefühl einschleichen, sie hätten sich womöglich im Partner getäuscht, oder sie hätten selber versagt.

Wenn ein Paar in solch einem Moment innehält und versucht die Sprachlosigkeit durch eine Beratung zu durchbrechen, kann aus diesem Dilemma ein Quantensprung für die Beziehung erfolgen. Jede lebendige, verbindliche Paarbeziehung durchläuft Vertiefungsschritte, in denen lohnende Herausforderungen liegen – wunderbare Möglichkeiten zu innerem Wachstum und persönlicher Heilung.

Intime Partner, wenn sie sich langfristig und vertieft aufeinander einlassen, berühren gegenseitig die «heilige Wunde». Die mit diesem Prozess einhergehende Öffnung erlaubt Heilung und lässt die Schönheit erstrahlen, die sich in tief verbundenen und lebendigen Paarbeziehungen zeigt. Der Schutz und die Abwehr gehen nicht weg, sie werden sanfter.

Corinna Möck-Klimek

Diplom Soziologin, Psychotherapeutin HP, Lehrbeauftragte des IBP Instituts, in eigener Praxis in Hofheim (D) tätig.

Falls Sie auf der Suche nach einem Paarberater/einer Paarberaterin sind, finden Sie auf www.ibp-institut.ch eine Liste von Fachleuten in Ihrer Region.

Lehrgang

Integrative Paarberatung IBP

.....

Neu mit Co-Leitungspaaaren!

10-tägiger Fortbildungslehrgang für TherapeutInnen und BeraterInnen, verteilt auf 1 Jahr.

Der Lehrgang ist praxisnah gestaltet. Nebst einer soliden theoretischen Basis wird den Teilnehmenden ein breites Paarberatungs-Instrumentarium vermittelt und mit ihnen eingeübt. Gelernt wird insbesondere der Einbezug des Körpers in der Beratung von Paaren.

Kursleitungen:

Erfahrene KursleiterInnen des IBP Instituts. Als Leitungspaaare werden sie bei der Kursleitung die Sichtweise von Mann und Frau direkt einbringen können.

Start: 02. März 2012

Ort: Zürich

Zeiten: 1-mal pro Monat jeweils Freitag-nachmittag von 13.30 bis 19.30 Uhr

Ausführliche Informationen mit Detailbeschreibung zum Lehrgang und zur Anmeldung auf www.ibp-institut.ch.

Auskunft gibt gerne die Lehrgangsführung per E-Mail oder Telefon: Lic. phil. Roman Decurtins, 081 250 43 85 oder roman.decurtins@ibp-institut.ch

Impressionen
aus dem Lehrgang
Sexualtherapie und
Sexualberatung,
2011



Lehrgang

Sexualtherapie und Sexualberatung

Ein Gespräch mit den Leitern des Lehrgangs: Notburga und Robert Fischer. Ergänzt mit Stimmen der Teilnehmenden des letzten Lehrgangs 2010/2011.

Was ist das Besondere am Lehrgang Sexualtherapie und Sexualberatung (S&S)?

Notburga Fischer (NF): Das Thema Sexualität kommt in vielen Ausbildungen zu kurz. In dieser Fortbildung gewinnen die Teilnehmenden mehr Sicherheit und Selbstverständlichkeit im professionellen Umgang mit Sexualität. In unserem Ansatz betrachten wir Sexualität als lebenslangen Reifeprozess, in welchem die Paardimension ein wichtiger Teilbereich ist. Wir vermitteln Werkzeuge für Einzel- und Paartherapie sowie für die Begleitung der psychosexuellen Entfaltung in allen Lebensphasen.

Robert Fischer (RF): Wir arbeiten weniger mit Techniken als mit Lebens-Reifestufen, mit Nachnähren, mit der Bedeutung der Sexualität für das Individuum, die Paarbeziehung und das Familiensystem. Auch eine klare ethische Grundhaltung und ein professioneller Umgang mit sexuellen Übertragungsphänomenen sind uns wichtig. Und das alles mit körperpsychotherapeutischen Erfahrungsstrukturen. So findet sexuelles Lernen am nachhaltigsten statt.

Welche Grundhaltung zur sexuellen Liebe liegt dieser Arbeit zu Grunde?

RF: Die Basis bildet die Fähigkeit zur Selbstliebe und -regulation. Im Reifeprozess des Lebens hat die sexuelle Liebe auch eine Bedeutung über das Paar hinaus auf die Kinder und das gesamte Herkunftssystem.

NF: Sexualität hat verschiedene Entwicklungsschwerpunkte: Zuerst die Entfaltung und das Aufblühen in der Kindheit und Jugend, dann die Entwicklung der Kompetenz, Sexualität erfüllend in der Beziehung zu leben und sogar die Fähigkeit, die Sexualität

als wichtiges Bindeglied im Familienzusammenhang zu sehen und zu leben.

Wie habt Ihr als TeilnehmerInnen diese Fortbildung erlebt? Wie übertragt Ihr das Gelernte in die Praxis?

Raphael Hägele, dipl. Psych.: Ich bin selbst überrascht, wie selbstverständlicher, selbstsicherer und stimmiger ich seither die Sexualität meiner Klienten mit einbeziehen kann. Seit dieser Fortbildung verstehe ich sexuelle Störungsbilder nicht nur als Ausdruck von Kommunikations- und Interaktionsstörungen auf der Partnerebene, sondern auch als Ausdruck einer biographischen Entwicklung.

Veronika Raich, Körperpsychotherapeutin: Im Sinne des Nachnährens erlebe ich die strukturierte, sexuelle Spiegelung bei meinen KlientInnen als sehr schöne und effektive Intervention in der Arbeit am Selbstwert. Und ich habe heute deutlich mehr Bewusstsein für die sexuellen Übertragungsphänomene im zwischenmenschlichen Beziehungsraum und kann professioneller damit umgehen.



Béatrice Inhelder, IBP Life Coach, Ausbilderin FA: Die Fortbildung S&S hat mein Verständnis für die Entwicklungen in Partnerschaften und Sexualität vertieft und einen professionellen, natürlichen Umgang mit den Themen gefördert. Den methodischen Aufbau in der Fortbildung – Selbsterfahrung, Wissensvermittlung und Übungen für Fachpersonen – schätze ich sehr.

Gabriele Rass-Hubinek, Psycho- und Paartherapeutin: Eine indirekte Auswirkung der Fortbildung ist, dass Paare das Thema Sexualität in meiner Praxis deutlich öfter ansprechen als früher. Ich führe das darauf zurück, dass ich offensichtlich selber mehr Sicherheit gewonnen habe, mit dem Thema verbal und auch methodisch umzugehen.

Gian Andrea Giovanoli, Kinder- und Jugendpsychiater: Durch die Fortbildung gelingt es mir, in meiner kinderpsychiatrischen Tätigkeit leichter und besser das Thema Sexualität in den Familien offen anzusprechen. Dank der Kombination von gut ineinander verwobener Selbsterfahrung

und darauf folgender Anwendung des selbst Erlebten in der Therapeutenrolle erreicht man als Teilnehmer sehr schnell eine enorme Sicherheit im sorgfältigen Umgang mit dem Thema Sexualität.

Notburga S. Fischer
Coach IBP, Sexual Grounding® Trainerin,
in eigener Praxis in Bern tätig.

Robert Fischer
Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie FMH, Sexual Grounding®
Trainer, in eigener Praxis in Bern tätig.

.....
Auf der Suche nach einer/m kompetenten Therapeutin/en? Die Liste der Absolventen dieses Lehrgangs finden Sie auf www.ibp-institut.ch.

Lehrgang

Sexualtherapie und Sexualberatung

Der 18-tägige Fortbildungslehrgang «Sexualtherapie und Sexualberatung» ist für Psychotherapeutinnen und Berater konzipiert, die in Einzel- und Paarsitzungen mit sexuellen Thematiken körperorientiert arbeiten wollen und ihre Kompetenz für diese Arbeit erweitern und vertiefen wollen. Die Teilnehmenden lernen auf der Grundlage von Sexual Grounding Therapy® und anderen Ansätzen Einzelne und Paare zu behandeln und in der Reifung und Entfaltung ihrer sexuellen Liebesfähigkeit kompetent zu begleiten.

Für die Fortbildung finden zwei **Informationsabende** statt:
Freitag 09.12.2011, 19.15–20.30 Uhr,
IBP Institut, Winterthur
Freitag 23.03.2012, 19.15–20.30 Uhr,
Praxis Robert Fischer, Bern

Eine Möglichkeit, Notburga und Robert Fischer in ihrer Arbeit kennen zu lernen, ist das **Einführungsseminar** vom 26.–28.01.2012 (Beginn Do 18.00 Uhr, Ende Sa 15.00 Uhr) in Gais (AR).

Die **Fortbildung** startet am 14.–16.05.2012 mit dem ersten von sechs Ausbildungsblöcken.

Weitere Informationen und ausführliche Stimmen der TeilnehmerInnen auf www.ibp-institut.ch.

Vortrag

Sexualität und Beziehung

mit Robert Fischer, Tag der offenen Tür, 29. Oktober 2011

Spiritualität

Bewusstheit – Essenz der Therapie

Ein Gespräch zwischen Thomas Hübl und Miriam Monique Popper, 12.6.2011, Tel Aviv

Miriam: Lieber Thomas, du bist diese Woche Vater geworden, wozu ich dir ganz herzlich gratulieren möchte! Das Leitthema des IBP Magazins thematisiert den «Charakterstil» – deshalb meine erste Frage zum Thema Elternschaft und Charakterstil: Wie können Eltern ihrem Kind optimale Bedingungen für eine gesunde seelische Entwicklung bieten?

Thomas: Ich möchte zuerst anschauen, wie ich aus spiritueller Sicht «Charakterstil» verstehe: Jeder Mensch kommt mit einer gewissen Kernintelligenz ins Leben, die sich ausdrücken und Gestalt annehmen will. Ich schaue diese Kernintelligenz von der mystischen Seite an: Etwas entsteht aus dem Nichts, konzentriert und verdichtet sich zu einer Form und kehrt irgendwann wieder in dieses Nichts zurück. So kommt jedes Kind mit einem kreativen Impuls ins Leben und will die Kernintelligenz ausdrücken. Ist dies ungestört möglich, entsteht ein Lebensfluss und die Energie fliesst frei. Wird die Energie durch Strukturen in Familie, Schule und Gesellschaft blockiert, hemmt das die Kernintelligenz in ihrer Entfaltung. Anstelle des freien Fließens entsteht eine verfestigte Struktur. Es kommt zu Vermeidungsverhalten, und die Kernintelligenz muss sich über eine «Umfahrungs-

strasse» ausdrücken, was viel Energie braucht. Wenn Eltern den Lebensfluss ihres Kindes unterstützen, werden sie ein Umfeld schaffen, in dem das Kind seiner eigenen Kernintelligenz gemäss aufwachsen und sich verwirklichen kann. Dann werden Umfahrungsstrassen überflüssig, es besteht Kontakt, Berührung und Entwicklung.

Miriam: Kannst du mehr zu dieser mystischen Perspektive sagen?

Thomas: In der Mystik gibt es ein tiefes Wissen von dem, was wir noch nicht kennen, was unbewusst in jedem Menschen als Potenzial liegt. Ich unterscheide eine Bewusstseinsentwicklung in vertikaler und in horizontaler Richtung. Horizontal kann man sich immer mehr Kenntnisse aneignen und kompetenter werden. Vertikal erfolgt die spirituelle Entwicklung. Diese ersetzt die anderen Entwicklungen nicht (die soziale, psychologische, emotionale, intellektuelle etc.), sondern ist eine Art Kernmotivation, die uns in allen anderen Entwicklungen eine höhere Bewusstheit schafft. Therapeuten, die spirituell arbeiten, haben in all ihren Kompetenzen den grösstmöglichen Bewusstseinsradius. Solch eine höhere Bewusstheit ermöglicht, intuitiv zu erkennen, welches die unter dem Charakterpanzer liegenden traumatischen Erfahrungen sind. Diese stellen immer auch eine Art von «Nichtkontakt» dar. Der oder die Therapeut/in wird dann durch die therapeutische Beziehung Kontakt zu diesen Orten im Patienten schaffen. Dazu braucht

es eine hohe Beziehungskompetenz, eine Kompetenz, die nicht auf der Uni, sondern nur durch Selbsterfahrung zu erlernen ist. Heilend ist somit das Energiefeld des Therapeuten, das den Klienten so umfassen kann, dass die energetische Beziehung an den Orten des «Nichtkontaktes» Kontakt schaffen und damit den gestoppten Lebensfluss ins Fließen bringen kann.

Miriam: Was bräuchte es in der Psychotherapieausbildung, damit Therapierende auf diese hoch intuitive Art arbeiten und heilen lernen?

Je grösser der Radius meiner Bewusstheit ist, umso grösser ist meine Wirkkraft als Therapeut oder Therapeutin.

Thomas: Es braucht eben die mystische Dimension, jene Tiefenwissenschaft des Menschen, und eine spirituelle Praxis, die es dem Therapierenden ermöglicht, den anderen nicht nur als psychologisches Wesen zu sehen, sondern als energetisches Bewusstseinsfeld, verbunden mit dem kollektiven Bewusstsein. Je grösser der Radius meiner Bewusstheit ist, umso grösser ist meine Wirkkraft als Therapeut oder Therapeutin. Dann sehe ich dich nicht



.....
Miriam und
Thomas nach
ihrem Gespräch
in Tel Aviv

nur als Person, sondern erfasse deine verschiedenen Ebenen der Bewusstheit, auch jene, die dir selbst noch nicht bewusst sind. Ich kann erfahren, wo dein Bewusstsein stagniert und kann auch mit der tiefsten Quelle deines Karmas arbeiten.

Miriam: Wenn Therapierende Achtsamkeit und Meditation in ihre Arbeit mit einbeziehen, sollten sie sicher eine gewisse spirituelle Erfahrung mitbringen. Worauf muss man achten, wenn man sich auf den spirituellen Weg macht?

Thomas: Bewusstsein ist wie Wasser, das den Berg hinunter rinnt. Zuerst musst du wissen, wo am Berg du stehst. Wer ist über dir, wer ist unter dir – von wem kannst du lernen, wem kannst du weitergeben? Es braucht eine fundierte Meditationspraxis und dazu soll man sich einen Lehrer finden, der weiter ist als man selbst. Ich habe immer die Demut, mich jemandem hinzugeben, der eine höhere Bewusstheit hat als ich, dies kann auch «Gott in mir» sein – und dann in den Dienst jener zu treten, denen ich meine Bewusstheit weitergebe. Du erhältst die Energie, die durch dich fließt, indem du sie weitergibst, weil du dich zur Verfügung stellst. Dieses Sich-zur-Verfügung-Stellen dreht deine eigene Evolution an, indem du auch selbst mehr Energie erhältst. Zugleich hast du aber auch die Verantwortung dafür, dass dein Gefäss so klar wie möglich ist und darfst deshalb deine eigenen Aufgaben nicht vernachlässi-

gen. Du bekommst also ein Geschenk und eine Verantwortung,

Miriam: Man könnte also sagen, dass es aus spiritueller Sicht in der therapeutischen Arbeit darum geht, sein «Ich» auf die Seite zu stellen, um ein Kanal für Energie und Bewusstheit zu werden. Bei IBP gibt es ja ebenfalls einen starken spirituellen Aspekt, obwohl oder gerade weil der Körper im Zentrum steht. Wie siehst du den Zusammenhang von Körper und Spiritualität?

Thomas: Ich habe mich 5 Jahre lang mit Körperpsychotherapie beschäftigt, während ich Medizin studierte. Diese ist sehr wichtig, doch soll der Therapeut auch eine hohe energetische Kompetenz entwickeln, nicht nur die Muskeln und die Haltung, sondern die Information dahinter lesen können, das, was zu den körperlichen Verspannungen und Wahrnehmungen des Klienten führt. Ich finde, dass Energiearbeit noch effektiver ist als reine Körperarbeit, sie bietet mehr Information und öffnet daher grössere Chancen zur Transformation. Für mich war diese Erkenntnis das Eintrittstor zur Spiritualität: Körper- und Energiearbeit war wichtig, aber nicht genug – ich wollte darüber hinaus sehen, was es da noch gibt.

Miriam: Das kann ich als IBP Therapeutin nur unterstreichen. Auch wir arbeiten immer auf mehreren Ebenen gleichzeitig und versuchen dabei ständig, energetisch die Verbindung zum Kernselbst zu halten, welches

etwa dem entspricht, was du Kernintelligenz nennst. Kann man vom spirituellen Standpunkt aus sagen: Es geht darum, sich einerseits mehr und mehr in seine Körperlichkeit zu integrieren und zu inkarnieren und sich gleichzeitig immer mehr von seinem Ego zu desidentifizieren, also die Identifikation mit Charakterstil und in Körper und Geist gespeicherten Mustern zu transformieren?

Thomas: Ja genau – das ist eine schöne Definition zeitgemässer Spiritualität!

Miriam: Thomas, danke für dieses inspirierende Gespräch.

Lesen Sie auf www.ibp-institut.ch das ausführliche Interview!

Thomas Hübl

1971 in Wien geboren, studierte Medizin und beschäftigte sich intensiv mit Körpertherapie, als er mit 26 Jahren begann, einem starken inneren Ruf zu folgen. Seit 2004 bietet er als spiritueller Lehrer weltweit offene Abende, Trainings und Intensiv-Wochen an.

Miriam Monique Popper

studierte erst Philosophie, Judaistik und Religionswissenschaft, anschliessend klinische Psychologie und Psychotherapiewissenschaften. Sie arbeitet als Psychotherapeutin in eigener Praxis und gibt Yogastunden und Workshops, die Körpertherapie, Yoga und Selbsterfahrung verbinden.

Führungskoaching mit IBP Methoden

Sich selber und Mitarbeitende stärken

Evelyne Frey

Die Grundängste vor Verlassenheit oder Überflutung führen bei vielen Menschen zu Aktionen und Reaktionen, die im Arbeitsalltag hemmend bis gar blockierend wirken. Die von Jack Lee Rosenberg entwickelten Charakterstile helfen, Schutzverhalten zu erkennen und hilfreich einzuordnen. Als Führungsinstrument genutzt, können sich festgefahrene Situationen «entspannen», Potenzial und Energie der Mitarbeitenden können wieder ganz in die beruflichen Kernaufgaben einfließen.

Führungsstil und Leitungsverhalten sind für das Gesundheitsmanagement in Betrieben wichtige Faktoren. Kenne ich mich bzw. meine charakterlichen Neigungen gut, weiss ich, warum und wie ich mich unter Druck oder in Stresssituationen verhalte, kann ich Konfliktsituationen besser entschärfen, Überforderungen vorbeugen, Herausforderungen meistern.

Charakterstilverhalten ist nicht a priori pathologisch, sondern meist normal menschlich. Es ist die charakterliche Intensität, die private oder berufliche Schwierigkeiten verursachen kann. Je nach Intensität seines Charakterstils wird ein Mensch mehr oder weniger Barrieren bilden, um Selbstempfinden und Intimität zu schützen. Es wird ihm schwieriger fallen, sich einzuschwingen und Gegenseitigkeit ohne Ängste, Spannungen, oder Konkurrenz herzustellen. ⁽¹⁾

Förderung der Selbstkompetenz

Wenn ich das Charakterstilkonzept in Coaching oder Beratung einsetze, können die Klienten dieses zur Reflexion des eigenen Handelns nutzen und dadurch ihre Selbsteinschätzung und Sozialkompetenz erweitern. Ist das Konzept genügend integriert und der eigene Charakterstil anerkannt, so kann dies nutzbringende Fähigkeiten wie Stressresistenz, Authentizität in der Selbstwahrnehmung, im Auftreten und im empathischen Zuhören vertiefen. ⁽²⁾ Körperreaktionen und Handeln werden bewusster erlebt. Häufig beobachte ich als Coach als erste Reaktion auf das Anerkennen des eigenen Charakterstils Erleichterung bei den Klienten. Später kann sich Versöhnung mit sich selber einstellen. Dann werden die Klienten mit sich und den Mitmenschen im beruflichen Umfeld wertschätzender und respektvoller umgehen.

Führungskompetenz erweitern

Führungspersonen erhalten mit dieser neu erworbenen Selbstkompetenz ein zusätzliches Instrument für die Personalführung. Mitarbeitende können ihren Charakterzügen und Eigenheiten entsprechend gefördert und gefordert werden, um ihre Fähigkeiten optimaler zu entfalten. Es können z.B. Aufgaben und Kompetenzen angepasst, Mitarbeiter gezielter eingesetzt und das Arbeitsklima verbessert werden. In Arbeitsgruppen kann die Führungsperson den einzelnen Mitarbeitenden so unterstützen, dass der jeweilige Charakterstil seine Leistung und damit diejenige der Gruppe weniger beeinträchtigt.

Ein gutes Arbeitsklima vereinfacht die Betriebsführung und gilt als bestes Gesundheitsmanagement. ⁽³⁾

Je nach Intensität seines Charakterstils wird ein Mensch mehr oder weniger Barrieren bilden, um Selbstempfinden und Intimität zu schützen.

Führungskompetenz wahrnehmen

In schwierig zu kontrollierenden Situationen und Prozessen werden sich mit praktisch hundertprozentiger Sicherheit Charakterstil-Merkmale zeigen: Ein Aufgaben- oder Leitungswechsel beispielsweise kann Verunsicherung auslösen. Er kann sich auf das fachliche Verhalten (out come), auf das Gestalten von Beziehungen oder auf die Kommunikation Einzelner auswirken. Auch das Verhalten von Mitarbeitenden in Change Management Prozessen ist mit dem Wissen über die Charakterstile besser voraussehbar und steuerbar.

Betriebliche Aspekte der Mitarbeitergesundheit

Zur Förderung der Gesundheit von Mitarbeitenden einer Organisation kann es wichtig sein, deren persönli-



.....
Evelyne Frey im
Rahmen eines
von ihr geleiteten
Workshops, 2011

che Ressourcen und Bewältigungspotenziale zu erweitern. Das Coaching von Führungspersonen mit Einführung in die Charakterstile kann im Sinne der Ottawa Charta einen Ansatz zum Gesundheitsmanagement bilden. Übungen zum Charakterstil dienen im Gesundheitscoaching der Stressbewältigung und der Burnout-Prophylaxe. ⁽⁴⁾

Grenzen im Coaching – Abgrenzung zur Therapie

Meine Tätigkeit als Coach oder Supervisorin von Führungspersonen und Leitungsteams hat zum Ziel, die Sozial- und Leitungskompetenz zu stärken und mögliche Lösungsansätze für Konflikte zu erarbeiten. Die Auftragsgrenzen sind klar gesetzt. ⁽⁵⁾ Meine Erfahrung zeigt, dass Kunden sehr interessiert sind, ihr Charakterstilverhalten zu verstehen. Um die Theorie in die Alltagspraxis zu integrieren, sind in der Regel mehrere Beratungen hilfreich. Je nach Auftrag lässt sich das Charakterstil-Konzept auch auf Führungsverhalten übertragen.

Zum Schluss: Das Verwenden des Wissens über die Charakterstile in Beratung oder Führung bedingt vertiefte Kenntnisse dieses IBP Konzeptes. Die oben dargelegten Einsatzbereiche

sind als Ergänzung zu bekannten Methoden wie lösungsorientiertem oder systemischem Ansatz etc. zu verstehen.

Ein ausführlicherer Artikel zum Thema findet sich auf der Website des IBP Instituts.

..... Quellenbezug:

- 1 Rosenberg, J.L. & Kitaen-Morse B.:
The Intimate Couple, 1995
- 2 Rosenberg, J.L. & Kitaen-Morse B.,
überarbeitet von Markus Fischer:
Das Geheimnis der Intimität, 2011
- 3 Gesundheitsmanagement im Unternehmen: Konzepte-Praxis-Perspektiven,
Matthias T. Meifert, 2003
- 4 Matthias Lauterbach, Gesundheitscoaching, 2008
- 5 Gunther Schmidt, Liebesaffären zwischen Problem und Lösung, 2004

Evelyne Frey

Supervisorin BSO und Organisationsentwicklung, in eigener Praxis in Luzern tätig.

Führungscoaching mit IBP Methoden

.....

Auf unserer Webseite finden Sie ein Verzeichnis von kompetenten IBP Coaches in Ihrer Region.
www.ibp-institut.ch

IBP Fortbildung

.....

«Coaching Werkzeugkoffer»

Ein Seminar für Fachpersonen mit Praxiserfahrung in den Bereichen Coaching, Supervision und Beratung mit dem Bedürfnis nach Erweiterung und Reflexion ihrer Coaching-Arbeit, ihrer Vorgehensweisen und dem Repertoire ihrer Instrumente.

25. – 27.10.2012
Mit Werner Vogelauer, Berater,
Organisationsentwickler und
Managementtrainer

Weiter Informationen:
www.ibp-institut.ch

Aktuelles aus dem IBP Verein

Die Unternehmensentwicklung von IBP in der Schweiz

August Hager

Seit der Gründung des IBP Vereins 1996 hat sich manches verändert. In dieser Zeit konnte ich als Finanzvorstand vieles miterleben und vor allem strukturell mitgestalten.

IBP Schweiz versteht sich als Institut und nicht einfach als Unternehmen. Dennoch gelten die in der Führungs- und Organisationslehre für Unternehmen festgehaltenen vier Entwicklungsphasen auch für das IBP Institut (Bernard Lievegoed, 1974, Friedrich Glasl, 1993). Zum besseren Verständnis für meine weiteren Ausführungen sollen sie hier kurz beschrieben werden.

In der **Pionierphase** versteht sich das Unternehmen als eine «grosse Familie» und wird von den Pionierpersönlichkeiten geprägt. Pionierunternehmen sind sehr flexibel, gut überschaubar und entsprechend effizient.

Als Antwort auf diese dynamische, formal nicht sehr strukturierte Pionierphase entsteht dann die **Differenzierungsphase**. Funktionen werden in Stellenbeschreibungen festgehalten und verschiedenen Abteilungen zugewiesen. Es entstehen Stabsstellen sowie Linienfunktionen mit Entscheidungsmacht. Die Organisation erhält einen zunehmend bürokratischeren Charakter und im Erleben der MitarbeiterInnen scheint das Gemeinsame zusehends verloren zu gehen.

Als Antwort auf die Differenzierungsphase wird in der **Integrationsphase** das Unternehmen in überschaubare Einheiten gegliedert, die in ihrem Bereich möglichst viel selbst entscheiden können. Gemeinsames Erleben wird wieder wesentlicher, das Unternehmen wird neu als Gesamtorganismus entdeckt.

In der **Assoziationsphase** findet schliesslich eine verstärkte Öffnung des Unternehmens nach aussen statt. Umwelt und Umfeld werden in die interne Gestaltung einbe-

zogen. Prozessbewusstsein geht über die Unternehmensgrenzen hinaus, die «lernende Organisation» wird erkannt und gelebt.

Die vier Entwicklungsphasen kommen in der Realität nicht genau so idealtypisch wie beschrieben vor. Die Beschreibungen sind mehr als Orientierung für eine Einstufung in der Entwicklung zu verstehen.

Wo steht das IBP Institut?

Nach meiner persönlichen Einschätzung ist das IBP Institut über die eigentliche Pionierphase hinaus und seit einiger Zeit in die Differenzierungsphase eingetreten.

Der Übergang von der einen in die nächste Phase ist nicht klar abgrenzbar und so finden sich hier sowohl Elemente der Pionierphase wie auch der Differenzierungsphase. Nachstehend greife ich einige Aspekte heraus, die die Entwicklungsschritte des IBP Institutes illustrieren. Dies ist nur ein Auszug, selbstverständlich wäre das Gesamtbild der Entwicklungen noch viel umfangreicher.

Kurze Entscheidungswege, Wachstum und Komplexitätsgrad der Organisation

Ich erinnere mich gut daran, dass nach der Neugründung des IBP Vereins sehr viel im direkten Kontakt zwischen einigen wenigen Personen entschieden wurde. Die Entscheidungswege waren kurz und effizient. Damals konnten Markus Fischer und ich zu zweit ein Jahresbudget für das gesamte IBP Institut und den Verein erstellen. Das wäre heute aus mancherlei Gründen weder mach- noch wünschbar.

Durch das erhebliche Wachstum der vergangenen Jahre musste mehr strukturiert werden, so dass zusätzliche Schnittstellen entstanden. Heute ist es bei vielen Entscheidungen nicht mehr so, dass von wenigen Personen kurz und direkt entschieden wird.



Es müssen insgesamt mehr Einflüsse bedacht und mehr Personen miteinbezogen werden.

Beziehungen

Der Schritt von der Pionierphase in die Differenzierungsphase verändert und erweitert die Strukturbeziehungen innerhalb der Organisation IBP Verein. Er verändert auch die Einstellung der Mitarbeitenden. Das bisherige «Familiengefühl» wird tendenziell von einem «Anstellungsverhältnis» abgelöst.

Die wachsende Grösse führt zu einer geringeren Überschaubarkeit, so dass heute neue MitarbeiterInnen eine breitere Einführung benötigen, um wirkungsvoll arbeiten zu können.

Entwicklungsleistungen

Der Qualitätsstandard des IBP Institutes wurde ständig verbessert. Die Anforderungen an die MitarbeiterInnen sind parallel dazu deutlich gestiegen.

Sowohl der IBP Verein wie auch das IBP Institut haben mit der Erarbeitung einer langfristigen Strategie eine wichtige Basis für die gezielte Bewältigung der Zukunft geschaffen.

Insgesamt hat das IBP Institut im betrachteten Zeitraum seine Anpassungsfähigkeit an wechselnde Bedingungen deutlich verbessert. Das gilt für die Anpassung an äussere Faktoren, beispielsweise Marktveränderungen, wie auch für die Beeinflussung innerer Faktoren, wie etwa eine bewusste Steigerung des Qualitätsstandards oder die Entwicklung einer bewusst gemeinsam erarbeiteten strategischen Vorausschau.

Zu all den geschilderten Entwicklungen haben viele Menschen mit ihrem Einsatz und Herzblut beigetragen. Ihnen allen danke ich an dieser Stelle herzlich für Ihren Beitrag an die stolze Entwicklung von IBP Schweiz.

Aktuelles aus dem IBP Fachverband

Verzeichnis der Coaches/BeraterInnen IBP und PsychotherapeutInnen IBP auf der IBP Webseite

Das IBP Institut führt auf seiner Webseite ein übersichtliches und informatives Verzeichnis von PsychotherapeutInnen für Integrative Körperpsychotherapie IBP und Coaches/BeraterInnen IBP. Voraussetzung für die Aufnahme in dieses Verzeichnis ist die Mitgliedschaft im IBP Fachverband. Wer bereits Mitglied, aber noch nicht im Verzeichnis aufgeführt ist, kann die Aufnahme mit einem Formular beantragen, das unter fv-webmaster@ibp-institut.ch anzufordern ist.

Studierende können bereits während ihrer Ausbildungszeit als ausserordentliche Mitglieder von den Angeboten und Vorteilen des IBP Fachverbandes profitieren – zu einem reduzierten Mitgliederbeitrag.

Unter den folgenden Voraussetzungen haben sie ebenfalls die Möglichkeit, ins Verzeichnis aufgenommen zu werden, mit dem Vermerk «in Ausbildung»:

PsychotherapeutInnen:

Abschluss Basisprogramm und bestandene Prüfung, sowie Zustimmung der Ausbildungsleitung zur Arbeit als PsychotherapeutIn IBP i.A.

Coaches/BeraterInnen:

Ab 2. Ausbildungsjahr, mit Zustimmung der Ausbildungsleitung zur Arbeit als Coach/BeraterIn IBP i.A.

Der Wechsel zum ordentlichen Mitglied erfolgt automatisch, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

PsychotherapeutInnen:

Bei Abschluss der Fortgeschrittenen-Weiterbildung

Coaches/BeraterInnen:

Nach Erhalt des Abschlusszertifikates.

Wer hat Lust? Der IBP Fachverband sucht Unterstützung!

Der IBP Fachverband wurde 2007 gegründet und zählte damals 64 Mitglieder. Heute, bald 5 Jahre später, zählen wir bereits über 125 Mitglieder! Das macht uns natürlich stolz. Um den steigenden Anforderungen gerecht werden zu können, wünscht sich das Leitungsteam Unterstützung. Es warten spannende Aufgabenbereiche auf motivierte und engagierte Persönlichkeiten.

Zum einen setzen wir uns in kleinen Projektgruppen für die einzelnen Belange ein, zum anderen gibt es auch fixe Ressorts, die vakant sind.

Hier eine Auswahl der möglichen Betätigungsfelder:

- Vertretung FV im Vorstand IBP
- Delegierte für die SGfB (Schweizerische Gesellschaft für Beratung)
- Budget FV
- Kommunikation (z.B. Magazin, Ausschreibungen, Webseite etc.)
- Qualitätssicherung

Bei Interesse melde dich unverbindlich bei Dani Hemmi, Jasmin Ackermann, Rahel Eidenbenz, Marion Jost Marx

oder Manou Maier. Wir geben dir gerne weitere Infos.

Wir pflegen lustvolles Arbeiten in Kombination mit gemütlichem, sozialem Beisammensein. Es macht Spass! Wir freuen uns auf Dich!

fv@ibp-institut.ch
www.ibp-fachverband.ch

Aktuelles aus dem IBP Institut

Masterarbeit zum IBP Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils

Die Arbeit untersucht, ob mit dem IBP Fragebogen zur Selbsteinschätzung des Schutz-/Charakterstils reliable und valide Aussagen gemacht werden können. Untersucht wird die deutsche Übersetzung der amerikanischen Originalversion. Bislang wurde weder die englische noch die deutsche Version statistisch überprüft.

Es handelt sich bei der Arbeit um eine empirische Studie mit qualitativen und quantitativen Anteilen. Zur Güteprüfung wird mit Experteninterviews und Expertenratings die Inhaltsvalidität, mit einer explorativen Faktorenanalyse die faktorielle Validität und mit einem zweiten, dem theoretischen Konstrukt ähnlichen Fragebogen die konvergente Validität überprüft. Ob der Fragebogen zudem zuverlässig ist, wird anhand einer Reliabilitätsprüfung ergründet. Die quantitative Erhebung umfasst N = 1238.

Die Untersuchung zeigt, dass einzelne Teile des Fragebogens als valide und reliabel eingestuft werden können, andere Teile jedoch einer klaren Überarbeitung bedürfen. Somit kann nur mit Vorbehalt gesagt werden, dass der Fragebogen ein valides und reliables Messinstrument zur Erhebung der Charakterstile ist.

Die Ausbildungskommission des IBP Instituts hat die Ergebnisse dieser Untersuchung aufgenommen und prüft nun die Überarbeitung des Fragebogens.

Wir danken allen, die an der Studie teilgenommen haben.

Boris Peterka

Bachelor in Arbeits- und Organisationspsychologie (BSc ZFH), Master in Klinischer Psychologie (MSc ZFH)

Zum Rücktritt von Dr. August Hager aus dem IBP Vorstand

Auf die 17. Mitgliederversammlung des IBP Vereins vom Mai 2011 trat Dr. August Hager von seinem Amt als Finanzverantwortlicher des IBP Vereins zurück, um auf seinen 70. Geburtstag hin mehr Spielraum für seine vielen privaten Interessen zu bekommen. Mit August Hager tritt der Mann aus dem IBP Vorstand zurück, der wie kein zweiter für Kontinuität und Innovation in unserem Verein sorgte. Er war seit der Gründung des IBP Vereins 1996 Vorstandsmitglied und nahm über 15 Jahre hinweg an über 100 Vorstandssitzungen teil. Mit seiner gleichermassen herzlichen und kooperativen, als

auch sachlich profunden und klaren Art, prägte er das Klima im IBP Vorstand positiv. Mit viel Idealismus und Feinfühligkeit half er bei der Entwicklung unseres anfangs ganz kleinen Unternehmens mit und trug wesentlich dazu bei, IBP zu grösserer Verbreitung zu verhelfen.

Im Namen aller Vereinsmitglieder sagen wir: «Vielen Dank August für dein riesiges Engagement und deine langjährige Treue!»

Markus Fischer

Ausgestellte Zertifikate 2010 und 2011

Die folgenden Personen haben den IBP Zertifikatstitel erworben:

Zertifikat «Coach IBP / Integrative/r Berater/in IBP»

Balsiger-Stutz Priska, Widen
Dazzi Andri Nina, Zuoz
Hofmann Dominique Sabine, Baar
Holzer Renata, Bonstetten
Hugo Michael, Engelburg
Jobin Limacher Monique, Kastanienbaum
Keller Tobias, Nussbaumen TG
Maier Manuela, Winterthur
Schlöpfer Barbara, Arbon
Unternährer Nathalie, Kriens
Weidinger Kristin, Rüti ZH

Zertifikat «Psychotherapeut/in für integrative Körperpsychotherapie IBP»

Gerwig Kälin Petra, Greifensee
Hasler Martina, Jona
Kaul Eva, Winterthur
Marti Béatrice, Dietlikon
Salerno Susanna, St. Moritz
Tröndle Rytz Nicole, Zug

Zertifikat «Fortbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP»

Heim Patrizia, Oberwil b. Zug
Zimmermann Elisabeth, Weggis

Wir gratulieren herzlich!

IBP Workshop für alle

«Lebe deine Kraft!»

Eine Einführung in IBP

Dieser Kurs vermittelt leicht in den Alltag integrierbare Übungen und lebensnahe Theorie für einen achtsamen und bewussten Umgang mit sich selber. Sie lernen den kreativen Umgang mit verschiedenen Aspekten Ihrer eigenen Persönlichkeit und mobilisieren so Selbstheilungskräfte und Ressourcen. Das Ergebnis ist eine Verbesserung Ihrer Beziehungsfähigkeit und Lebensqualität. Mit Sarah Radelfinger und Eva Kaul.

03. – 05.02.2012

Fr 18.00 – So 13.00 Uhr, IBP Institut, Winterthur

Details siehe www.ibp-institut.ch

IBP Training

Training Intuitive Präsenz

Im April 2012 startet wieder das einjährige Intuitionstraining mit Darrel Combs. Das Ziel dieses Intensivprogramms besteht darin, den Zugang zur eigenen Intuition zu finden und ihre bewusste Anwendung zu entwickeln. Wir empfehlen dieses Training allen Menschen, die ihre Intuition aus persönlichen oder beruflichen Gründen schulen möchten.

Infoabend

03.02.2012, IBP Institut, Winterthur

1-tägiger Einführungskurs

04.02.2012, TraumRaum, Winterthur

Weitere Informationen:

www.ibp-institut.ch

Buch-Veröffentlichung

«Das Geheimnis der Intimität» von

Jack Lee Rosenberg & Beverly Kitaen-Morse

Mit der Veröffentlichung der deutschen Ausgabe von «The Intimate Couple» geht ein lange gehegter Wunsch des IBP Instituts in Erfüllung. Für die deutsche Ausgabe wählten wir den Titel «Das Geheimnis der Intimität». Denn das ist es, was dieses Buch tut: Es führt uns zu den für die meisten Paare im Geheimen verborgenen Ingredienzien, die langfristig erfüllende Partnerschaft ermöglichen. Die Kernbotschaft lautet: Liebe, emotionale Nähe und sexuelle Anziehungskraft können in einer Partnerschaft lebenslang erhalten bleiben und sogar noch vertieft werden. Und: Es gibt einen systematischen Weg, es gibt Werkzeuge, psychologische und körperbezogene, dieses Ziel zu erreichen. Diesen Weg beschreibt «Das Geheimnis der Intimität» und führt mit eingängiger Theorie und vielen Übungen in Richtung des grossen Zieles: dauerhafte körperliche, emotionale und spirituelle partnerschaftliche Nähe und Verbundenheit.

«Das Geheimnis der Intimität» richtet sich in erster Linie an Paare. Personen ohne aktuelle Partnerschaft lesen es jedoch sicherlich mit genauso grossem Gewinn. Wer grundsätzliche Schwierigkeiten mit nahen Beziehungen und Partnerschaft hat, wird in diesem Buch die wesentlichen Gründe für diese Schwierigkeiten finden und Wege daraus heraus angeboten bekommen.

Wir freuen uns, wenn mit «Das Geheimnis der Intimität» der faszinierende und erfolgreiche IBP Ansatz zu einer körperbasierten Arbeitsweise mit den Themen Liebe, Nähe, Sexualität, Partnerschaft weitere Verbreitung findet.

Markus Fischer

Sie können das Buch direkt beim IBP Institut beziehen.



Impressum

IBP Magazin 2 / Oktober 2011 (2. Jahrgang)

Herausgeber: IBP Institut

Redaktionsteam: Markus Fischer, Eva Kaul, Susanne Kläusler, Manou Maier, Silvia Pfeifer

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

Fotos: Roman Decurtins, Robert Fischer, Evelyne Frey, August Hager, Eva Kaul, Manou Maier, Patrick Pescatore, M. M. Popper

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

Agenda 2012

Unser Weiter- und Fortbildungsangebot für Fachpersonen aus Psychologie, Medizin, Pädagogik und Human Resources

Seminare für Fachleute

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
Einführungskurse «IBP erleben»	Markus Fischer	02.–04.02.2012, Idyll Gais (AR) 21.–23.06.2012, Büttenhardt (SH) 13.–15.09.2012, Weggis
«Defensive Abwehr: der Tanz zwischen Nähe und Distanz» Körperorientiertes Vorgehen bei Abwehr und Widerstand	Matthias Keller Sarah Radelfinger	13.01.2012, 13.15–19.45 Uhr Winterthur
IBP Basisseminar «Raum für Körper» Der Körper im Behandlungsprozess	Sarah Radelfinger Eva Kaul	14.–15.01.2012, Sa 09.30–So 13.00 Uhr Winterthur
«Was tun, wenn die Schatten der Vergangenheit auftauchen?» Hilfe zur Selbsthilfe: Das Fragmentierungsmodell der Integrativen Körperpsychotherapie IBP	Matthias Keller Sarah Radelfinger	09.03.2012, 13.15–19.45 Uhr Open Way Institute, Winterthur
Fortbildung «Raum für Körper – Ondulierende Atemwelle»	Sarah Radelfinger Eva Kaul	16.03, 25.05., 29.06., 31.08., 02.11.2012 13.00–17.30 Uhr IBP Institut, Winterthur
Einführungskurs «Integratives Coaching IBP»	Corinna Möck-Klimek	09.–11.03.2012, Berlin 04.–06.05.2012, Frankfurt/Main
«Lust und Liebe» Integrative Sexualtherapie IBP	Matthias Keller Sarah Radelfinger	11.05.2012, 13.15–19.45 Uhr Open Way Institute, Winterthur
«Life Span Integration, Beginners Course» Connecting Ego States Through Time	Catherine Thorpe	11.–12.05. 2012 Winterthur
«Mut zur Wut»	Katharina Bindschedler Mark Froesch-Baumann	25.05. und 08.06.2012, 13.00–19.30 Uhr Winterthur
«Coaching Werkzeugkoffer»	Werner Vogelauer	25.–27.10.12 Winterthur

Infoabende (bitte anmelden)

Gemeinsame Infoabende für die Weiter- und Fortbildungsprogramme in Integrativer Körperpsychotherapie IBP und Integrativem Coaching IBP/ Integrativer Beratung IBP

- 08.12.2012 Winterthur, IBP Institut, 19.30–21.30 Uhr
- 16.01.2012 Luzern, Pfarreizentrum Barfuesser, 19.00–21.00 Uhr
- 21.03.2012 Bern, Changels Workshopraum, 19.00–21.00 Uhr
- 10.05.2012 Winterthur, IBP Institut, 19.30–21.30 Uhr
- 06.06.2012 Chur, Reichsgasse 69, 19.00–21.00 Uhr
- 23.08.2012 Winterthur, IBP Institut, 19.30–21.30 Uhr

Infoabend Integrative Prozessbegleitung IBP

27.03.2012 Winterthur, IBP Institut, 19.30–21.30 Uhr

Infoabend Sexualtherapie und Sexualberatung

09.12.2011 Winterthur, IBP Institut, 19.15–20.30 Uhr
23.03.2012 Bern, Praxis Dr. Fischer, 19.15–20.30 Uhr

Infoabend Lehrveranstaltungen mit Erwachsenen durchführen

21.11.11 und 18.01.12 Zürich

Infoabend Training Intuitive Präsenz

03.02.2012 Winterthur, IBP Institut, 19.00–20.30 Uhr

Lehrgänge für Fachleute

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
Integrative Paarberatung IBP	Diverse Leitungspaare	Start: 02.03.2012 Zürich
Lernveranstaltungen mit Erwachsenen durchführen SVEB-Zertifikat	David Keel, einfach komplex genossenschaft	Start: 26.–27.04.2012 Herzberg, Asp ob Aarau
Sexualtherapie und Sexualberatung	Robert Fischer Notburga S. Fischer	Start: 14.–16.05.2012 Seminarhaus Idyll, Gais (AR) (ausser IS 2: Lindenbühl, Trogen)
Integrative Prozessbegleitung IBP	Franz Michel Bettina Läuchli	Start: 31.08.–02.09.2012 IBP Institut, Winterthur
Integratives Coaching IBP / Integrative Beratung IBP		Start: siehe www.ibp-institut.ch
Postgraduale Weiterbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP Fortbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP		Start: siehe www.ibp-institut.ch

Unser Angebot im Bereich Persönlichkeitsbildung für alle Interessierten

IBP Workshops für alle

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
Kostenlose Schnupper-Workshops am Tag der offenen Tür	Diverse	29.10.2011, 13.30–17.30 Uhr IBP Institut, Winterthur Programm siehe www.ibp-institut.ch
Workshop «Ondulierende Atemwelle» Für Einsteiger und Erfahrene	Sarah Radelfinger Eva Kaul	03.12.2011, 13.00–18.00 Uhr 01.12.2012, 13.00–18.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
«Lebe Deine Kraft» Eine Einführung in IBP – mit Übungen für den Alltag	Sarah Radelfinger Eva Kaul	03.–05.02.2012, Fr 18.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
Einführungskurs «Intuitive Präsenz»	Darrel Combs	04.02.2012, 10.00–18.00 Uhr TraumRaum, Winterthur
Workshop «Atme dich gesund» Die «Ondulierende Atemwelle» für alle	Eva Kaul	Mi 14.3., Mi 21.3., Di 27.3., Mi 4.4., Mi 11.4., Mi 18.4., jeweils 18.00–20.00 Uhr Da-Sein Institut, Winterthur
«Erst komm' ich...!» Von Agency zu Selbstkontakt	Matthias Keller	22.–24.06.2012, Fr 19.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
«Mein Raum – Dein Raum» Ein Workshop zum Thema Grenzen	Corinna Möck-Klimek	07.–09.09.2012, Fr 19.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
«Ohne Wenn & Aber» Ein Workshop zum Thema Selbstfürsorge	Gandhera Brechbühl Silvia Pfeifer-Burri	Workshop 1: 26.–28.10.2012, Fr 19.00–So 13.00 Uhr, Winterthur Workshop 2: 18.–20.01.2013, Fr 19.00–So 13.00 Uhr, Luzern
«Herzwärts» Eine kreative Auseinandersetzung mit dem Schutzstil	Ansula Keller	04.–06.11.2011, Fr 19.00–So 13.00 Uhr 09.–11.11.2012, Fr 19.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur

Bewegung & Tanz für alle

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
«Tanze Deinen Tanz» 5Rhythmen™	Beatrice Fischer-Hegglin	Jeweils Dienstagabend, 19.30–21.30 Uhr, IBP Institut, Winterthur Jeweils alle zwei Wochen Donnerstag- morgen, 09.00–11.00 Uhr, Tanzschule Catwalk, Winterthur
«Intensivtage» 5Rhythmen™	Beatrice Fischer-Hegglin	28.01., 17.03., 23.06., 24.11.2012 Jeweils 10.00–17.00 Uhr Tanzschule Catwalk, Winterthur
«In finite Space» 5Rhythmen™	Alain Allard	24.–26.02.2012, Fr 18.30–So 17.00 Uhr Tanzschule Catwalk, Winterthur
«Libido Fundamentals» 5Rhythmen™	Andrea Juhan	18.–20.05.2012 Winterthur
«Lebe dein Leben» 5Rhythmen™	Beatrice Fischer-Hegglin	29.–30. September 2012 Tanzschule Catwalk, Winterthur
«Tanz der Seele»	Catherine Kocher	Daten: verschiedene Ort: verschiedene
«Continuum Movement»	Catherine Kocher	Daten: verschiedene Ort: verschiedene

Trainings für alle

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
«Intuitive Präsenz» Jahrestraining	Darrel Combs	Start: 12.–15.04.2012 Seminarhaus Schöpfe, Büttenhardt (SH)
«Undercurrents» 5Rhythmen™-Intensivprogramm	Andrea Juhan	Start: 22.–27.05.2012 Seminarhaus Schöpfe, Büttenhardt (SH)
Training zur Entfaltung von Persönlichkeit und Beziehungsfähigkeit	Markus Fischer	Start: Mitte 2012

Tag der offenen Tür

Das IBP Institut feiert sein 20-jähriges Jubiläum. Es erwartet Sie ein bunter Strauss aus spannenden Kurzvorträgen, kostenlosen Schnupper-Workshops, informativen Präsentationen und vieles mehr.

29. Oktober 2011, 13.30–17.30 Uhr, IBP Institut, Winterthur

Detailprogramm auf www.ibp-institut.ch