

Wir sind ein führendes und innovatives Weiterbildungsinstitut für körperorientiertes Coaching.

Für die Anmeldung oder zusätzliche Informationen wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat oder:

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

IBP Institut  
Mühlestrasse 10  
8400 Winterthur  
T +41(0)52 212 34 30  
[www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)  
[info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)



## IBP Persönlichkeitsmodell- Zyklus

Fünf Workshops zur Integration von Körpererleben, Emotionen, Kognitionen, spirituellem Erleben und Verhalten.



## Workshop

# IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus

---

Persönlichkeitsentwicklung geschieht über die kontinuierliche Auseinandersetzung mit sich selbst. IBP stellt dabei die Integration von Körpererleben, Emotionen, Kognitionen, spirituellem Erleben und Verhalten ins Zentrum. Der IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus, bestehend aus fünf Workshops, bietet die Möglichkeit, sich über zwei Jahre verteilt den wesentlichen Persönlichkeitsanteilen zu widmen, diese vertieft zu bearbeiten und praktisch zu erfahren.

### Lebe Deine Kraft – Eine Einführung in IBP mit Übungen für den Alltag

Dieser Workshop eignet sich besonders gut, um einen Überblick über das IBP Persönlichkeitsmodell zu erhalten. Er vermittelt leicht in den Alltag integrierbare Übungen und lebensnahe Theorie für einen achtsamen und bewussten Umgang mit sich selbst.

### Erst komm' ich...! – Von Agency zu Selbstkontakt

In diesem Workshop wird die «Agency-Theorie» vorgestellt. Ein «Agent» im Sinne von IBP ist jemand der anderen helfen und deren Bedürfnisse erfüllen will, um geliebt zu werden. Im Kurs erforschen wir, was in unserem Körper passiert, wenn wir uns wie ein «Agent» verhalten.

### Mein Raum - Dein Raum – Ein Workshop zum Thema Grenzen

«Wie grenze ich mich ab und wo ziehe ich meine Grenzen?» – dies sind die Hauptthemen dieses Workshops, in dem wir Techniken lernen, die es ermöglichen, auf mentaler, körperlicher und emotionaler Ebene unser Selbstgefühl zu stärken und unser In-Beziehung-Treten mit der Umwelt zu verbessern.

### Herzwärts – Eine kreative Auseinandersetzung mit dem Thema Schutzstil

Die Arbeit mit dem Schutzstil ist inspiriert von Jack Lee Rosenbergs Pionierarbeit zum Thema Charakterstil. In diesem Workshop werden wir die positiven und die destruktiven Aspekte unseres eigenen Schutzstils körperlich erleben und neue Verhaltensmöglichkeiten finden.

### Ohne Wenn & Aber – Ein Workshop für Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl

Dieser Workshop unterstützt die Teilnehmenden mit wirksamen Übungen und praktischen Werkzeugen, ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge mehr und mehr zu entwickeln und sie im Alltag sinnvoll einzusetzen.

## Workshop Informationen

Die Workshops werden jährlich angeboten und können in beliebiger Reihenfolge innerhalb von zwei Jahren besucht werden.

---

### Ohne Wenn & Aber

Leitung: **Silvia Pfeifer**  
Körperpsychotherapeutin IBP  
Datum: 20. - 21.01.2024  
Ort: IBP Institut, Winterthur

---

### Mein Raum – Dein Raum

Leitung: **Corinna Möck-Klimek**  
Körperpsychotherapeutin IBP,  
Coach IBP  
Datum: 22. - 24.09.2023  
Ort: IBP Institut, Winterthur

---

### Lebe deine Kraft

Leitung: **Manou Maier**  
Coach IBP  
**Gertrud Perler**  
Coach IBP  
Datum: 18. - 19.03.2023  
Ort: IBP Institut, Winterthur

---

### Herzwärts®

Leitung: **Ansula Keller**  
Supervisorin bso,  
eidg. FA Ausbilderin, Coach IBP  
Datum: 11. - 12.11.2023  
Ort: IBP Institut, Winterthur

---

### Erst komm' ich...!

Leitung: **Matthias Keller**  
eidg. anerkannter Psychotherapeut  
Datum: 10. - 11.06.2023  
Ort: IBP Institut, Winterthur

**Attraktiver Paketpreis** bei gleichzeitiger verbindlicher Buchung und Bezahlung aller fünf Workshops: CHF 2700.– statt CHF 3000.– (einzeln gebucht kosten die Workshops zwischen CHF 540.– und CHF 600.–). Nach der Buchung eines ersten Workshops ist nachträglich die Buchung des IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus zum Paketpreis möglich.

**Anmeldung und Info:** Frühbucher profitieren von einem vergünstigten Angebotspreis! Für Ihre Anmeldung oder weitere Informationen kontaktieren Sie bitte unser Sekretariat (Tel. 052 212 34 30/ [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)) oder informieren Sie sich unter: [www.ibp-institut.ch/ibp-zyklus](http://www.ibp-institut.ch/ibp-zyklus).