

Schwerpunktthema Was wirklich wirkt

Im Fokus | Seite 3

Das L-Wort

Im Fokus | Seite 9

Die eigene Person als Schlüssel für erfolgreiche Führung

Im Fokus | Seite 13

Psychotherapie mit männlichen Teenagern

Therapie | Seite 18

Was Patientinnen und Patienten als wirksam erleben

Bildung

Warum IBP Ausbildungen
Wirksamkeit entfalten
Seite 20

IBP Institut

Home sweet home –
einen Analyse zum Abschied
Seite 24

IBP Verein

Wir leben IBP
Seite 26



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir sind überwältigt von den vielen Spenden, die es uns ermöglicht haben, auch in diesem umsatzschwachen Covid-Jahr das IBP Magazin als gedrucktes Heft herauszugeben. Vielen, vielen herzlichen Dank an Sie alle. Ihre Spende nehmen wir als grosses Kompliment für die Qualität unserer Arbeit. Wir freuen uns riesig darüber!

Wir waren neugierig und gespannt, welche Antworten unsere Autor*innen auf unser diesjähriges Magazinthema «Was wirklich wirkt» haben würden und schliesslich sehr berührt beim Lesen jedes einzelnen Beitrags. Über alle Artikel hinweg lässt sich die gleiche Essenz erkennen: Wir alle wollen einfach angenommen werden und ok sein mit allem, was zu uns gehört – mit unseren Schattenseiten genauso wie mit dem darunterliegenden Kern (Karl Brühwiler, S. 13). Was wirklich wirkt, ist das Schaffen von Bedingungen, in denen ebendies stattfinden kann. Wenn ein Gegenüber mit uns in Resonanz geht und wir erfahren dürfen, dass wir gesehen und gehört werden (Judith Biberstein, S. 3) und wenn wir selber über Bauch, Herz und Kopf gut mit uns selber in Verbindung sind (Stefan Marti, S. 9), dann findet Entwicklung, findet Lernen statt. Und wir finden Sicherheit, Vertrauen und neuen Mut in der Begegnung (Michaela Esslen, S. 18).

Dass solche Bedingungen nicht leicht operationalisier- und messbar sind, liegt auf der Hand. Aus diesem Grund beschränkt sich die gängige wissenschaftliche Forschung meist auch auf andere als die hier beschriebenen Wirkfaktoren. Umso mehr freut es uns, dass wir mit unseren Lehrgängen an der internationalen SPRISTAD-Studie mitwirken (WiKo, S. 22) und aufzeigen können, was wir schon lange wissen: IBP Ausbildungen und Kurse entfalten grosse Wirkung, weil sie nicht die Technik, sondern den Menschen in den Mittelpunkt stellen (Silvie Pfeifer, S. 20).

Wirkung mag für jede und jeden von uns noch mit vielen weiteren Aspekten gefüllt sein. Möge unser Heft Sie beim Lesen inspirieren und anregen, sich Ihrem eigenen Wirkungsfeld mit Freude bewusst zu werden und möglicherweise sogar Lust entfachen, dieses zu erweitern – nach Innen wie nach Aussen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlich,
Manou Maier & Silvia Pfeifer
Redaktionsteam

Jahresprogramm 2020/2021

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

Impressum: IBP Magazin 8 | September 2020 (8. Jahrgang) **Herausgeber:** IBP Institut **Redaktionsteam:** Manou Maier, Silvia Pfeifer **Lektorat:** Andreas Leuschner **Kontakt:** IBP Institut, Mühlestrasse 10, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 34 30, info@ibp-institut.ch **Fotos und Illustrationen:** Christof Seiler, IBP Institut, Shutterstock **Konzept:** Weissgrund Kommunikation AG, Zürich **Umsetzung:** Viviane Ammann **Druck und Versand:** +siggset+ print & media AG **Nachdruck:** Die im IBP Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke sind mit der Redaktion zu vereinbaren. **Auflage:** 7000 Exemplare



Das L-Wort

Seite 3

IBP Toolsammlung: Innere Ruhe und Entspannung

Seite 8

Die eigene Person als Schlüssel für erfolgreiche Führung

Seite 9

IBP Toolsammlung: Anregungen für die Stärkung der Zentren Bauch – Herz - Geist

Seite 12

Psychotherapie mit männlichen Teenagern im Heimkontext

Seite 13

Was Patientinnen und Patienten als wirksam erleben

Seite 18

Warum IBP Ausbildungen Wirksamkeit entfalten

Seite 20

SPRISTAD – Das IBP Institut beteiligt sich an internationaler Psychotherapiestudie

Seite 22

Home sweet home – einen Analyse zum Abschied

Seite 24

Wir leben IBP

Seite 26

IBP Toolsammlung: «Gesehen und gehört werden» schenken

Seite 28

Momo lauscht

Seite 29

Agenda

Seite 30

Was wirklich wirkt

Das L-Wort

Judith Biberstein

Vor 25 Jahren nahm ich am Büchertisch einer Veranstaltung ein broschiertes Büchlein mit dem Titel «Das Kind, das eine Katze sein wollte» in die Hand (Eliacheff, 1994). Es sprach mich an. Ich gebe zu, dass ich als Kind schon – und ab und zu auch heute noch – lieber meine Katze gewesen wäre.

Laut Klappentext ging es um die Arbeit französischer Psychoanalytikerinnen. Sie arbeiteten in einem Säuglingskrankenhaus in Paris, in dem Babys aus prekären Familiensituationen untergebracht waren. Die Mütter litten unter einer Sucht, waren psychisch krank, überfordert oder selbst noch Kinder und waren unfähig, ihre Neugeborenen ins Erdenleben zu begleiten. Die Babys zeigten massive körperliche, teils sogar lebensbedrohliche Symptome. Sie konnten nicht schlucken, erbrachen die Nahrung oder ihre Verdauung war gestört. Einige kratzten sich die Haut blutig oder schrien über Stunden hinweg bis zur totalen Erschöpfung. Auf je eigene Weise schienen sie das Leben abzulehnen oder schlimmer noch, sich selbst. Die Analytikerinnen wandten sich den Babys liebevoll zu. Sie redeten mit ihnen. So als würden sie die gesprochene Sprache verstehen. Sie spiegelten ihre

körperlichen Leiden und verknüpften sie mit ihrem folgenschweren Start ins Erdenleben. Und siehe da: den Babys ging es danach wesentlich besser.

Diese Therapie-Geschichten rissen Wunden meiner eigenen, vergangenen Verletzungen auf. Sie weckten die Sehnsucht, jenseits der Worte verstanden zu werden. Ich hatte den urmenschlichen Wunsch, beschützt, willkommen geheissen und geliebt zu werden. Gleichzeitig irritierten mich die Schilderungen und ich fragte mich: «Was zum Kuckuck passiert in diesen psychoanalytischen Therapien? Wie kann dieses Vorgehen bei Neugeborenen Wirkung entfalten? Wie kann die Sprache derart tiefgreifende Veränderungen herbeiführen?»

Veränderung

Bestimmt lesen Sie diesen Text, weil auch Sie daran interessiert sind, Wirkung zu erzielen oder Wirksamkeit zu erleben. Wer nichts bewirken kann, fühlt sich unzufrieden und dadurch verletztlich, hilflos, ausgeliefert, also ohnmächtig wie damals, als wir noch Babys waren. Selbst wenn unser Bewusstsein diese Erinnerungen nicht zu berühren vermag, teilen wir die Erfahrung aus der ersten Zeit des Lebens mit allen anderen Menschen. Selbst mit denen, die später Politiker*innen oder Influencer*innen geworden sind.

Neulich habe ich im Internet einen Videoclip gesehen, in dem ein Chamäleon geboren wurde. Es flutschte aus dem Mutterleib auf ein Blatt, schaute sich kurz um und setzte sich sofort agil Richtung Ast in Bewegung. Was für ein Unterschied zu Menschenbabys, die aus evolutionärer Sicht viel zu früh geboren werden und auf enorm viel Fürsorge und Unterstützung angewiesen sind. Diese frühe Hilflosigkeit zu beseitigen, ist, zumindest im Erwachsenenleben, für viele von uns zunächst einfach. In der Welt der Machbarkeit scheint alles erreichbar. Wer es nicht schafft, ist selber schuld. Schliesslich gibt es Ratgeber, Anleitungen, Übungen, On- oder Offline-Workshops, Weiterbildungen, zum Beispiel bei IBP und vieles mehr.

Sehr oft hilft dies wirklich. Wir legen dabei alte Gewohnheiten ab, gehen Veränderungen aktiv an. Wir kommen in Bewegung, verlassen die Komfortzone, erschliessen Atemräume, finden innere Sicherheit und Kontakt zu unserem Kern. Wir entfalten uns von Innen heraus – ein kostbares Geschenk!

«Sie spiegelten ihnen ihre körperlichen Leiden und verknüpften diese mit ihrem folgenschweren Start ins Erdenleben. Und siehe da: den Babys ging es danach wesentlich besser.»

Scheitern

Leider aber funktioniert dies nicht immer. Die Veränderung lässt sich warten und das unguete Gefühl bleibt. Repetitive Schlaufen von Vorsatz, Hoffnung und schamvollem Scheitern zermürben viele Menschen. Das trendige Outfit, die nächste Beziehung, der neue Job – immer vermeintlich neu, schliesslich doch immer gleich. Treten an Ort, drehen im Kreis: so fühlt es sich an. Und selbst wenn alles gelingt – die absolvierte Fortbildung, das ersehnte Idealgewicht, die regelmässigen Übungen – so kommt gleich das nächste Projekt. Es ist nie genug. Die ständige Optimierung hat den Charakter von Kontrolle. «Fixed ideas», «never enough» oder «treating as an object», so haben Jack Lee Rosenberg und Beverly Kitaen-Morse, die Begründer der Integrativen Körperpsychotherapie IBP (Body, Self & Soul, 1985), die Aspekte dieses Schutzverhaltens genannt. Wenn der Kopf will, das Herz jedoch eine Gegenbotschaft aussendet, nützen weder positives Denken noch ausgeklügelte Strategien.



«try heart», Judith Bärtschi, www.judith-baertschi.ch

Eine grundlegende, verkörperlichte Ebene fürchtet die Veränderung mehr als der Geist diese will. Ist diese Ebene abgespalten, nützt keine Workout-Disziplin und kein Bestseller-Ratgeber. Im Gegenteil, sie erhöhen den inneren Druck und die Scham. Wer es nicht schafft, das Glück zu erreichen, ist selber schuld, strengt sich nicht genügend an, so die gängige Meinung.

Oft kommen Menschen aus dieser Verzweiflung heraus in ein Coaching oder eine Therapie. Sie möchten die Hilflosigkeit und Ohnmacht ablegen und wie einen alten Mantel in den Altkleidercontainer werfen.

Forschung

1995, als die Fallgeschichten aus dem Säuglingsheim mein Herz berührten, kam ich zum – zugegebenermassen naiven – Schluss, dass es Liebe gewesen sein musste, die gewirkt hatte. Die Analytikerinnen hatten an die Genesung geglaubt. Sie hatten die Babys im Leben willkommen geheissen und sie ermutigt. Das fesselte mein Interesse. Nicht nur die erstaunliche Arbeit dieser Frauen allein, sondern vielfältige Gründe motivierten mich wenig später für ein Psychologiestudium. Wer nun denkt, ich wäre dabei meiner grundlegenden Annahme in der L-Sache auf die Spur gekommen, liegt falsch. Während den 4 Jahren Aufenthalt in Hörsälen fesselte mich eigentlich alles, was an mich herangetragen wurde. Jedoch, ich gebe es zu, unterbrach ich die Erfor-

schung der Liebe als Wirkkraft. Die Therapieschulen waren damals intensiv damit beschäftigt, ihre methodenspezifische Wirksamkeit wissenschaftlich zu fundieren.

Als ich eine Arbeit über die Wirkfaktoren in Mutter-Säuglingstherapien schrieb, interessierten mich meine eigenen Narben ebenso wie die Hypothese zu den Babys im Pariser Säuglingsheim. Doch lag der Liebesbegriff, das L-Wort, ausserhalb des Denkhorizontes eines Psychologiestudiums. Man bedenke nur schon die Schwierigkeiten bei der Definition! Liebe als Konzept wird schnell beliebig, dramatisiert, romantisiert oder banalisiert. Ich legte also meine Annahme zur Seite und vermied fortan das L-Wort, als wollte ich es davor beschützen, als unwissenschaftlich verunglimpft zu werden. Heute, 20 Jahre später, ist der Methodenwettkampf zwischen den Therapieschulen müssig. Metastudien (Lambert, 2013) klärten übergreifend, welche allgemeinen Wirkmechanismen Veränderung ermöglichen. Welche Bedingungen also schaffen Ihre Therapeutin, Ihr Coach oder Sie selber in dieser Rolle, um den zerschlissenen Mantel abzulegen, und sich dynamisch in andere Muster hineinzuverändern. Und genau damit scheinen wir meinen Annahmen zum L-Wort näher zu kommen.

«Es ist diese immer wieder aufs Neue zu entwickelnde Bereitschaft, sich auf die andere Person präzise einzulassen»

(Wampold et al, S. 90).

Wirk-Bedingungen

Eine Forschergruppe unter der Leitung von Wampold (2018) formulierte im sogenannten Kontextuellen Metamodell drei Wirkprinzipien (S. 96). Schon das erste Prinzip ist ein Volltreffer. Es wird «echte Beziehung» genannt. Eine Überraschung ist das allerdings nicht, denn Carl Rogers hatte dies schon in den 50er-Jahren erforscht und formuliert (Rogers, 1951). Er verstand seinen klientenzentrierten Therapieansatz nicht als Methode, sondern als eine nicht wertende Haltung der Zuwendung zum Gegenüber. Es ist «diese immer wieder aufs Neue zu entwickelnde Bereitschaft, sich auf die andere Person präzise einzulassen» (Wampold et al, S. 90). Authentizität, Empathie oder Attunement sind verwandte Begriffe für die Grundlage des Arbeitsbündnisses, das in Coaching oder Therapie auch Allianz genannt wird.

Mir fällt es nicht schwer, diesen Wirkmechanismus in den Schilderungen der Geschichten aus dem Pariser Säuglingsheim vorzufinden. Im Gegensatz zum Chamäleon-Baby durchlaufen Menschen eine komplexe Entwicklung, bis auch sie auf Bäume klettern können. Dazu brauchen sie zugewandte und ausreichend feinfühlig Bindungspersonen, die ihnen emotionale Sicherheit vermitteln. In den Schilderungen der Geburts-Geschichten der Kinder wird spürbar, wie die kindliche Verzweiflung die Herzen der Therapeutinnen erreichte. Sie liessen sich auf diese neugeborenen Menschen ein und erreichten die Babys jenseits des wörtlichen Inhalts der Sprache. Die Verbindung stellten sie durch Ein- bzw. Mitschwingen auf sensorischer und emotionaler Ebene her.

Die zweite Wirk-Bedingung, die die Pariser Therapeutinnen für die versehrten Babys schufen, war eine Atmosphäre der Zuversicht. Sie ermutigten die Kinder, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Sie gaben ihnen Hoffnung. Sie glaubten fest an eine Veränderung.

Als Erwachsene wussten sie, dass das Leben auch für Menschen mit einem beschwerlichen Start offensteht. «Positive Erwartungen», so nennen die Forscher dieses auch nicht unbekanntes zweite Wirkprinzip. Der Forscher Rosenthal belegte das als «Rosenthal- oder Pygmalion-Effekt» bekanntgewordene Phänomen schon 1965 empirisch in einer Studie mit Schulkindern (Tücke 2005). Diese lösten die Test-Aufgaben besser, wenn die Lehrperson ihnen dies auch zutraute. In der Therapie und Beratung ist der Placebo-Effekt nicht Stör-, sondern Wirkfaktor. Es ist also grundlegend, dass der Coach oder die Therapeutin an die Wirkung ihrer Arbeit glaubt. Dann kann durch ein Abgleichungsphänomen dieser Funke auf den Klienten und die Patientin überspringen und die Zusammenarbeit befruchten.

Klingt einfach und logisch. Heute stelle ich in meiner Praxis – manchmal frustriert, manchmal demütig – fest, dass alle Erfahrung und alles Wissen um die Veränderungs-Voraussetzungen oft nicht weiterhelfen. Die Arbeit an Change-Prozessen, ob mit uns selbst oder innerhalb einer professionellen Beziehung, ist eine Gleichung mit einer Unbekannten, welche nicht verfügbar ist. Sie ist un-verfügbar. Hartmut Rosa ist Professor für Soziologie in Jena. Er hat den Begriff der Unverfügbarkeit (2019) erforscht und damit eine heisse Spur für meine Forschung zum L-Wort gelegt. Ich will dafür eine Klammer öffnen, bevor ich das Trio der Wirkprinzipien vervollständige.

Beschleunigung, Resonanz und Unverfügbarkeit

Rosa (2016) interessierte sich zunächst für die heute vorherrschende gesellschaftliche Dynamik, welche Wissen erschliesst, vernetzt und verfügbar macht. Doch statt der erhofften Wirkung der Verbesserung hat diese Dynamik eine globale, brandgefährliche Beschleunigung und kollektive Entfremdung verursacht. Ernüchtert blicken wir heute auf die Folgen der Ausbeutung von Mensch, Tier, Gesellschaft und Natur.

Nachdem Rosa diese Steigerungslogik und ihre fatalen Burnout-Folgen auf verschiedenen Ebenen untersucht und beschrieben hatte, suchte er das Gegenprinzip. Was könnte individuell und gesellschaftlich aus dem reflexartigen «Will-haben, Will-wissen, Will-besser-werden, Will-verfügen-über» herausführen? Wer nun denkt, dass Rosa für «Weniger ist mehr» plädiert, liegt falsch. Das Gegenprinzip von Beschleunigung ist laut Rosa nicht Entschleunigung, sondern Resonanz. Re-sonare bedeutet wiederhallen, ertönen. Dazu braucht es schwingungsfähige Körper, «bei der die Schwingung des einen Körpers die Eigentätigkeit des anderen anregt» (Rosa 2016, S. 282), ohne dass ein mechanisches Verhältnis zwischen dem anregenden und dem angeregten Körper vorliegt. «Resonanz entsteht ... nur, wenn durch die Schwingung des einen Körpers die Eigenfrequenz des anderen angeregt wird» (Rosa 2016, S. 282). Sonst wird die Interaktion zur Manipulation.

«Es ist also grundlegend, dass der Coach oder die Therapeutin an die Wirkung ihrer Arbeit glaubt. Dann kann durch ein Abgleichungsphänomen dieser Funke auf den Klienten und die Patientin überspringen und die Zusammenarbeit befruchten.»

Wenn Klienten*Innen in Schwingung kommen, sich in Schwingung bringen lassen, verändern sie sich aus sich selbst heraus, in ihrer persönlichen Beantwortung auf das, was im therapeutischen Aussen tönt. Wie kann die Veränderungshelferin, der Change-Begleiter diese Entwicklung initiieren und fördern? Wie kommt es zu hilfreicher Resonanz, obwohl die Klientin in ihren alten Mustern feststeckt, die Grenzübung doof findet und dem Coachee der anstehende Schritt zu viel Angst macht? Oder, wenn ich mich als Therapeutin, oje, in Resonanz mit dem Geschehen, ebenfalls in Mustern verrannt habe?

Ich habe mir angewöhnt, so wie ich es in meiner Weiterbildung zur Integrativen Körperpsychotherapeutin IBP gelernt habe, zur Beobachtung meines Atems zurückzukehren. Ich suche Kontakt zu meiner emotionalen Zartheit und gestehe mir mein Nichtwissen ein. Ich halte alles für möglich und das Herz offen. Ich spüre meine eigenen alten Wunden und

jene des Gegenübers. Über die liebevolle Berührtheit gebe ich mir die Chance in Verbindung zu bleiben. Als «human being», statt «human doing».

Weil ich weiss, dass sich meine inneren Zustände immer wieder ändern, gebe ich der Veränderung immer wieder eine Chance, über-mutig, über-mütig und de-mütig. Dabei muss ich die unangenehme Tatsache ihrer Unverfügbarkeit (Rosa, 2019) akzeptieren. Sie ist im Gegensatz zur Kontrolle eine Eigenschaft der Resonanz. Wenn das Blatt ein überzeugtes Grün ausstrahlt, wer weiss, vielleicht wechselt das Chamäleon die Farbe ebenfalls – vielleicht grün, vielleicht wird es eine andere, eigene Farbe. Die Patientin wendet sich liebevoll und mutig ihren alten Verletzungen zu, der Coaching-Kunde öffnet sich wertschätzend seinem inneren Potenzial. Dies ist der entscheidende Punkt in Prozessen, der Veränderung ermöglicht. Wenn Resonanz intrapersonell wirkt, ist die Veränderung geschenkt. Und dies (eine weitere Eigenschaft von Resonanz) ist keine Einbahnstrasse. Ich bin dann nämlich nicht nur Zeuge von Verwandlung, sondern selbst nicht mehr dieselbe wie zuvor; ich bin manchmal betroffen, manchmal berührt, manchmal klüger, auf jeden Fall aber anders.

«Wenn Klienten*innen in Schwingung kommen, sich in Schwingung bringen lassen, verändern sie sich aus sich selbst heraus, in ihrer persönlichen Beantwortung auf das, was im therapeutischen Aussen tönt.»

Liebe

Das dritte Wirkprinzip aus dem Kontextuellen Metamodell nennen die Forscher «Teilnahme an der Behandlung». Darunter verstehen sie das gemeinsame Arbeiten. Beispielsweise legt die Patientin mit einem Seil ihren Eigenraum, der Coachee führt ein Tagebuch, die Klientin anerkennt ihre Fragmentierung. Die konkreten methodischen Interventionen entfalten Wirkung, wenn die anderen Prinzipien den Boden bereitet haben. Haltung vor Handlung, oder in der Formulierung der Kommunikationstheorie: Beziehungsaspekte dominieren Sachaspekte (Watzlawick 2016). Mir leuchtet das ein. Die kranken Babys in ihren Bettchen im Heim in Paris brauchten keine Atemübungen und keine Schritte aus der Fragmentierung, sie brauchten nicht einmal einen Zugang zum Körper, sie waren Körper. Sie brauchten Liebe. Und sie nahmen sie an.

Judith Biberstein

IBP Körperpsychotherapeutin und Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Bern tätig.

Literaturhinweise

- Eliacheff C. (1994). Das Kind, das eine Katze sein wollte. München: Verlag Antja Kunstmann GmbH.
- Kaul, E., Fischer M. (2016). Integrative Körperpsychotherapie IBP. Bern: Hogrefe.
- Lambert, M. J. (2013). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In: Lambert, M. J. (Hrsg.), Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change, 6. Aufl. (S. 169–218). Hoboken, NJ.: Wiley.
- Rogers C. (1951). Client Centered Therapy. Boston: Houghton-Mifflin.
- Rosa H. (2016). Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Rosa H. (3. Auflage 2019). Unverfügbarkeit. Salzburg: Residenz-Verlag.
- Rosa H. (2012). Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Berlin: Suhrkamp.
- Rosenberg J. L. (1985) Body, Self & Soul – Sustaining Integration. Atlanta: Humanics Publishing Group.
- Tücke M. (2005). Psychologie in der Schule. Psychologie für die Schule. Münster: LIT-Verlag
- Wampold B. E., Zac E. I, Flückiger Ch. (2018). Die Psychotherapie-Debatte. Bern: Hogrefe.
- Watzlawick P. (13. Auflage 2016). Menschliche Kommunikation. Bern: Hogrefe.

Wie Liebe gelingt

Ein Tag für Paare zur Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge

Dieser Workshop richtet sich an Paare, welche die Herausforderungen ihrer Paarbeziehung als Chance zur Entwicklung von mehr Liebesfähigkeit nutzen wollen. Erkennen Sie die Grunddynamik in Ihrer Paarbeziehung und wie Sie diese zur persönlichen Entwicklung nutzen können.

Anhand von lebensnahen Inputs, Paarübungen und Austausch entsteht ein Gefühl dafür, was reife Liebe heisst und wie Partnerschaft auf Dauer gelingen kann.

27.03.2021

Leitung: Silvie Baumann Froesch und Mark Froesch-Baumann
IBP Institut, Winterthur

Detailbeschreibung unter
www.ibp-institut.ch/liebegelingt

Embodiment und Kreativität in der Arbeit mit Paaren

Perlen von IBP für die Paarberatung und Paartherapie

Die Fortbildung basiert auf dem ganzheitlichen Ansatz der IBP Paartherapie. Der Fortbildungsschwerpunkt liegt bei der Bewusstwerdung und Bearbeitung der in Paarkonflikten zugrundeliegenden Schutz- und Kompensationsstrategien. Der körperlich-energetische Zugang erweist sich dabei als effektivster Schlüssel in die Tiefe. Die Beziehungsdynamik von Paaren wird durch Erfragen und Beobachten dieser körperlich-energetischen Erlebensdimension erforscht, um schliesslich mit den Paaren alternative Handlungsmodelle zu erarbeiten, die eine neue und konstruktive Paardynamik erlauben. Die Fortbildung bietet in allen drei Modulen theoretische Wissensvermittlung sowie viel Raum, um geeignete Interventionen in der Arbeit als PaartherapeutIn oder PaarberaterIn zu üben.

Modul 1: 16. – 17.11.2020

Modul 2: 18. – 19.01.2021

Modul 3: 08. – 09.03.2021

Leitung: Ansula & Matthias Keller

Detailbeschreibung unter
www.ibp-institut.ch/perlen

IBP Toolsammlung Innere Ruhe und Entspannung

Wir gehen in jedem Augenblick körperlich in Resonanz mit dem Aussen und mit unseren Gegenübern, was in subtilen energetischen Veränderungen resultiert. Nicht selten verspannt sich dabei unser Körper oder unser Geist wird unruhig. Dies wiederum beeinträchtigt den freien Energiefluss.

Die folgende Übung aktiviert über langsame Bewegungen des Nackens den Vagusnerv, der für tiefe Entspannung verantwortlich ist. Die Herz- und Atemfrequenz verlangsamen sich, die Denkprozesse beruhigen sich. Daraus resultieren eine Entspannung im Nacken-Schulterbereich und Klarheit in der Wahrnehmung.

Nehmen Sie sich für die Übung gut zehn Minuten Zeit.

1 Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein und richten Sie den Rücken gerade auf, entspannen Sie die Schultern. Schliessen Sie die Augen. Beobachten Sie ein paar Atemzüge lang, wie und wohin Ihr Atem gerade fliesst.

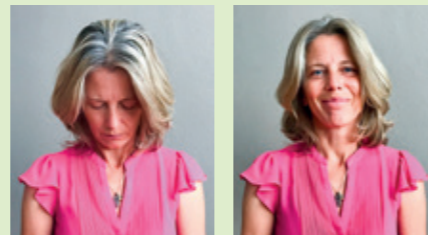


2 Drehen Sie jetzt ganz langsam Ihren Kopf nach links – so langsam wie Sie können, im Zeitlupen-Tempo. Das darf ruhig eine Minute oder länger dauern. Wenn Sie ganz links angekommen sind, verweilen Sie drei bis fünf Atemzüge dort. Und dann drehen Sie den Kopf genauso langsam zurück zur Mitte.

3 Von hier aus geht es in derselben Langsamkeit zur rechten Seite. Drehen Sie den Kopf nach rechts, verweilen Sie dort und kehren Sie ebenso langsam zurück zur Mitte.

4 Nun heben Sie das Kinn langsam Richtung Decke. Wiederum erfolgt die Bewegung in absoluter Langsamkeit. Bis das Gesicht schräg nach oben zur Decke zeigt (nicht den Kopf in den Nacken fallen lassen). Verweilen Sie drei bis fünf Atemzüge und dann senken Sie den Kopf genauso langsam zurück zur Mitte.

5 Jetzt senken Sie das Kinn Richtung Brust, verweilen dort und kehren zurück zur Mitte. Wiederum ganz ganz langsam.



6 Zum Schluss nehmen Sie sich einen Moment Zeit, in Ihren Körper zu spüren.

Die Kraft dieser Übung liegt in Ihrer Langsamkeit. Zu Beginn mag es sein, dass Sie ungeduldig sind oder ins Denken verfallen. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder auf Ihren Atem und erlauben Sie sich die Langsamkeit. Die Übung kann auf 20, 30 oder mehr Minuten ausgedehnt werden – lassen Sie sich überraschen.

Ich selber wurde zu dieser Form der Übungspraxis von Brahma Mudra in Indien von meinem Pranayama-Lehrer Sunil Sharma inspiriert und habe dadurch tiefe Ruhe und Entspannung erfahren dürfen.

Manou Maier
IBP Coach und Lehrbeauftragte,
in eigener Praxis in Winterthur tätig.

Führen aus innerer Kraft

Die eigene Person als Schlüssel für erfolgreiche Führung

Stefan Marti

Nicht Führungstechniken oder Methoden erzielen in der Führung Wirkung. Vielmehr ist es die eigene Person als Führungskraft, die wirkt - insbesondere in anspruchsvollen Situationen. Führungskräfte stehen in täglichen Herausforderungen und Dauerbelastungen. Sie müssen mit Spannungsfeldern, Unsicherheiten, Konflikten und Krisen umgehen können.

Diese Belastungen fordern innere Festigkeit, Widerstandskraft und einen langen Atem. Und die Fähigkeit, sich immer wieder in die eigene Mitte zurückzubringen. Bei hohen Windstärken braucht es ein zuverlässiges Schiff, um dem stürmischen Meer standzuhalten: ein Schiff mit einem robusten Rumpf, wetterfesten Segeln und einem zuverlässigen Steuer.

In Analogie dazu basiert gute Führung auf dem Zusammenspiel von drei inneren Zentren: Kopf, Herz und Bauch.

Der Bauch - das basale Zentrum

Das Bauchzentrum ist wie der Rumpf und der Kiel eines Schiffes, die für Stabilität sorgen und dazu beitragen, dass das Schiff auch bei starkem Sturm immer wieder ins Lot zurückkehrt. Es steht für Erdung, Verwurzelung und Verankerung in der Tiefe.

Ein Mensch, dem die Mitte fehlt, kommt leicht aus dem Lot. Und umgekehrt: der, der sie hat, kommt immer wieder ins Lot.

Der Bauch ist das Zentrum der Kraft: der Wille, der aus dem Bauch herauskommt. Standfestigkeit, Behauptung, Durchsetzung und Leisten von Widerstand. Der Bauch liefert die Kraft, sich aufzuraffen und zusammenzureissen. Die Kraft des Kluges beim Singen oder Sprechen stammt aus dem Bauch. Tiefe, entspannende Atmung ist Bauchatmung.

Aus der japanischen Tradition kommt der Begriff Hara ins Spiel. Hara ist Inbegriff der ursprünglichen Verbundenheit des Menschen mit den Kräften der Natur und der Fühlung mit dem schöpferischen Urgrund. Im Hara liegt die Verwurzelung im Seinsgrund, das Vertrauen in einen tragenden Urgrund und das Gefühl des Verbundenseins mit dem Lebensfluss. Das Bauchzentrum steht auch für das Ur- und Grundvertrauen. Diesen natürlichen Hara findet man häufig dort, wo das rationale Lebensbewusstsein noch wenig ausgebildet ist - zum Beispiel bei den Urvölkern, wo die Verbindung zur Natur noch ungebrochen ist.

Das Bauchzentrum steht für die Lebenskraft: élan vital – Lust auf Leben. In der Vitalkraft steht der Mensch in Kontakt mit den ursprünglichen tragenden, erneuernden und heilenden Quellen des Lebens. Quellen, die dem Menschen in der Masse, als er einseitig auf seine rationalen Kräfte baut und dem Wahn verfällt, alles aus sich heraus zu vermögen, versagt bleiben. Dürckheim nennt Hara auch die Erdmitte des Menschen. Im Kontakt mit den vier Elementen kommt der Mensch in Verbindung mit seiner Vitalkraft.

Der Mensch, der ganz «gelassen» ist, fühlt sich nie «oben» zentriert, sondern «unten» im Beckenraum verwurzelt, voller Kraft in den Lenden, stark im ganzen Rumpf. So erfährt er das basale Zentrum nicht als Punkt, sondern als einen Krafraum - eine dem Beckenraum innewohnende, tragende und belebende Kraft. Dies ermöglicht, Gewicht abzugeben und sich voller Vertrauen niederlassen zu können. Charakteristisch ist auch eine auf der Erde gegründete aufrecht zum Himmel erhobene Haltung. Und ein gut ausgeprägtes Bauchzentrum hat eine grosse Wirkung auf die beiden oberen Zentren.

Gute Führungskräfte haben ein gut ausgeprägtes Bauchzentrum und begegnen grossen Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit. Das Verbundensein mit ihrer Tiefe und das Verwurzelte lässt sie frei atmen, sie sind verbunden mit dem Gefühl von Raum-Haben und unzerstörbarer Sicherheit. Nichts bringt sie aus der Fassung. Das Ego ruht. Sie nehmen die Realität an, wie sie ist: das gibt Boden.

Das Herz - die Menschenmitte

Seit der Antike wird das Herz als Sitz der Gefühle und des Mutes betrachtet. Die Herzenskraft ist die Kraft, die von innen heraus bewegt. Das Herzzentrum steht für Lebendigkeit, Spontaneität, Leidenschaft, Sehnsucht und inneres Feuer – die rote, lebendige Kraft – die Kraft der sprissenden Äste und Blüten. In diesem Sinne ist das Herz wie das Segel des Schiffes. Das Herz ist auch die Heimat der Werte. Martin Buber sagt: «Wert ist das, was

mir am Herzen liegt». Die Herzenskraft zeigt sich in mutigem, beherztem, couragiertem Handeln (frz: coeur). Das Herz ist die persönliche Mitte. Da wo, ich mir am nächsten bin – ich höchstpersönlich. Die Wesensmitte des Menschen: das Selbst, die wahre Natur. Die Kraft der Seele.

Ein offener Herzraum ist die Voraussetzung für Liebe, Beziehungsfähigkeit, Mitgefühl, Güte, Dankbarkeit und Wärme. Das Herz ist aber auch der Ort, wo seelische Verletzungen gespeichert sind. Viele Menschen halten ihr Herz zurück oder verschlossen, um sich zu schützen. Dies kommt im

seinem Herzen verbunden ist. Hetze und Angst verschliessen den Herzraum. Sie sind Killer für das Vertrauen. Ein grosses Herz zu haben, Weitherzigkeit, Platz im Herzen und sich berühren zu lassen, sind unerlässliche Voraussetzungen, wenn man mit Menschen zusammenarbeitet.



In den Schriften der Upanishaden, dem mystischen Teil der Veden, wird das Herz mit dem Bild eines Vogelnestes beschrieben: der Ort, wohin der Vogel immer wieder zurückkehren kann. Das Herz ist der Ort der Selbstbeziehung.

Märchen des Froschkönigs zum Ausdruck, wo dem Eisernen Heinrich mit lautem Knall die eiserne Bande des Herzens wegfallen. Das Herz ist auch der Ort der inneren emotionalen Dynamik: Starke Gefühle, innere Unruhe, Zerrissenheit und Aufgewühltsein.

In einigen Traditionen ist das Herz das Tor zur Spiritualität: das Überwinden der Ich-Gefangenheit und Hinwendung zur Verbundenheit und Einssein. Das ist der Kerngedanke der Mystik. Das Herz ist wie eine Rose, die sich öffnet und schliesst.

Gute Führungskräfte vermögen Herzen zu berühren und Seelen zu erreichen. Dies gelingt nur, wenn man mit

Der Kopf - das geistige Zentrum

Das Kopfbereich ist das Zentrum der Klarheit und umfasst die geistige Kraft. Qualitäten des Geistes sind: Logik, Analysieren, Zusammenhänge erkennen, Einordnen, Reflektieren, Schlüsse ziehen, Vorstellungskraft, Zielbildung. Oder auch mentale Stärke, Wille, Entschiedenheit, Fokus, Selbstdisziplin, Sinnschöpfung und Bewusstsein. Ein Sinnbild für den Geist ist der klare Kristall.

Der Geist hat jedoch auch negative Ausprägungen: Unruhe, Zerstreuung, Hyperaktivität, Dumpfheit, negatives Kreisen, Problemorientierung. Oder: Starre, Enge, Rigidität, Anhaften, Fixieren, Schwarz/Weiss-Denken und Selbstzweifel. Dies alles sind Ausprägungen des menschlichen Egos. Das Wesen des Egos ist das Festhalten-, Kontrollieren- und Begreifen-Wollen. Der Geist ist von seinem Wesen unruhig – oft hüpfert er wie ein rastloser Affe von Ast zu Ast. Der Geist befindet sich permanent auf Autopilot und konzentriert sich immer auf Gefahren mit dem Ziel, Risiken zu erkennen und die Sicherheit zu gewährleisten. Das ist eine überlebenswichtige Funktion.

«Gute Führung basiert auf dem Zusammenspiel von drei inneren Zentren: Kopf, Herz und Bauch.»

«Die positiven Qualitäten des Geistes entwickeln sich nur dann, wenn die beiden unteren Zentren, Bauch und Herz, stabil sind.»

Der Geist ist die Linse der Wahrnehmung. Die Linse kann glasklar oder aber eingefärbt, verzerrt, getrübt und beschlagen sein. Wir alle tragen tausende von Brillen, ohne uns dieser Tatsache wirklich bewusst zu sein. Unsere Sicht auf die Realität wird immer vom eigenen Denkgebäude beeinflusst, welches die Wahrnehmung verzerrt: Prägungen, Konditionierungen, Konzepte, Begriffe. Oder Vorstellungen, Erwartungen, Gewohnheiten und Ich-Bezogenheit. Der Geist ist wie eine virtuelle Ganzkörperlinse. Die Qualität des Geistes und der Wahrnehmung wird auch von der aktuellen Stimmungslage beeinflusst. Starke Gefühle und innere Dynamik beeinflussen die Wahrnehmung, wie zum Beispiel die rosarote Brille in der Phase der Verliebtheit oder Tunnelblick bei Angst. Angst ist eine schlechte Ratgeberin, denn sie kann zu unreflektiertem Handeln, Verlust des Augenmasses, Überreaktionen und Panik führen. Dasselbe gilt bei Ärger. Einen kühlen und klaren Kopf zu bewahren ist bei starken Emotionen schwierig. Unter Stress, in Konflikten oder Krisen treten die Wahrnehmungsverzerrungen besonders deutlich zutage. Im Stress entsteht ein Sog nach oben – das Ego sucht Halt in haltgebenden Konzepten, Bildern, Vorstellungen und Begrifflichkeiten. Diese Zusammenhänge wurden von Patanjali in «Yogasutra» - dem Basiswerk des Yoga – bereits vor mehr als 2000 Jahren detailliert beschrieben. Seine Ausführungen sind aktueller denn je.

Der Geist ist das Steuer des Schiffes – jedoch nur wenn er klar und ruhig ist. Der Geist entwickelt seine eigene Gangart, wenn man ihn sich selbst überlässt. Guten Führungskräften

gelingt es, den Geist zu beobachten und zu kontrollieren und ihn immer wieder in einen ruhigen, klaren und fokussierten Zustand zu bringen. Sie verfügen über die die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung: zu seinen eigenen Gedanken und zum eigenen Ego auf Distanz zu gehen.

Zusammenspiel der drei Zentren

Ich beobachte in meiner Arbeit in der Führungs- und Teamentwicklung, wie die Herausforderungen in der Führung immer wieder zum Verlust der eigenen Mitte führen. Die Hetze, Verstrickungen und Pflichten des Alltags belasten übermässig die rationalen Kräfte des Denkens und Wollens, verschliessen das Herz und führen zu innerer Dynamik. Dadurch geht die innere Stabilität verloren. Eine vertikale Zentrierung und ein gutes Zusammenspiel der drei Zentren ist zentral, wenn es darum geht, einen kühlen Kopf zu bewahren und aus seiner Mitte heraus zu handeln und entsprechend zu führen. Dies erfordert die Fähigkeit, immer wieder 'runter zu kommen' und sich mit seinen drei Kraftzentren zu verbinden. Die positiven Qualitäten des Geistes entwickeln sich nur dann, wenn die beiden unteren Zentren, Bauch und Herz, stabil sind. Gut ausgeprägte Kraftzentren sind das Ergebnis eines inneren Weges – verbunden mit einer regelmäßigen Übungspraxis. Dasselbe gilt natürlich gleichermaßen für alle Berufsgruppen, das Familien- wie das Privatleben.

Bedeutung für die Führungs- und Weiterbildung

Zeitgemässe Führungsausbildung darf nicht auf der Ebene von Führungstechniken oder neuer Methoden wie beispielsweise «agile Führung» stehen bleiben. Ich bin überzeugt, dass die eigene Person in einem zunehmend dynamischen und komplexen Umfeld immer mehr zum Schlüssel für erfolgreiche Führung wird. In meinen Führungsseminaren und -coachings räume ich den Themen Selbstführung und Weiterentwicklung der eigenen

Führungspersönlichkeit konsequent einen guten Platz ein. Dabei mache ich immer wieder die Erfahrung, dass die allermeisten Führungskräfte mit grossem Interesse und Dankbarkeit darauf reagieren. In einigen Organisationen biete ich beispielsweise seit Jahren zweitägige Führungsförderung mit dem Titel «Boxenstopp Führung – zwei Tage die weiterführen» an. Dabei steht immer die eigene Führungspersönlichkeit im Vordergrund – jedes Jahr mit einem etwas anderen Schwerpunkt. Und immer auch mit praktischen Übungen zur Selbstregulation. Oft basiere ich dabei auch auf den oben beschriebenen drei Zentren.

Die kontinuierliche Arbeit an der eigenen Person ist aus meiner Sicht für gute Führung unerlässlich und eine wichtige Investition, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. In meiner Wahrnehmung teilen immer mehr Führungskräfte aller Führungsebenen diese Überzeugung und sind offen für entsprechende Fortbildungsangebote. Das IBP Institut ist hier mit seinen Persönlichkeitsentwicklungsseminaren – und zukünftig möglicherweise auch mit spezifischen Führungsentwicklungsseminaren - sicherlich eine hervorragende Adresse.

Stefan Marti

IBP Lehrbeauftragter, Coach und Organisationsberater bso

Literaturhinweise

– Dürckheim, Karlfried Graf (1986). Hara – die Erdmitte des Menschen. München: Otto Wilhelm Barth
– Friedrich, Andreas W. (1994). Ba Duan Jin – die acht edlen Übungen. P. Kirchheim Verlag
– Marti, Stefan (2018). Herausforderung Selbstführung
– Sriram, R. (2006). Das Yoga-Sutra von Patanjali. Kamphausen: Theseus

Seminarempfehlung

mit Stefan Marti:

Wirkungsvoll Entwicklungsräume gestalten, siehe S. 27

IBP Toolsammlung

Anregungen für die Stärkung der Zentren Bauch – Herz - Geist

«Your task is not to seek for love. But merely to seek and find all the barriers within yourself that you have built against it.»

Rumi

Grundlegende Übungspraxis

- Selbstkontakt üben. Inneren Dialog praktizieren
- Tägliche Meditation. Jährlich ein oder zwei mehrtägige Retreats
- Yoga als ganzheitliche und grundlegende Übungspraxis für Körper und Geist. Individuelle Übungspraxis begleitet durch eine erfahrene Yogalehrerin
- Qi Gong (z.B. die acht edlen Übungen)
- Gute Atemtechnik lernen (Bauchatmung); regelmässig Atemübungen praktizieren
- Tägliches Training der Achtsamkeit (z.B. mehrmals täglich innehalten, nach innen spüren, das Herz wahrnehmen, Verspannungen loslassen, alles etwas langsamer angehen)
- Praktizieren von achtsamem Selbstmitgefühl
- Unterstützende Übungen: Singen, Mantras, Mudras, Düfte, Klänge, Musik, Tanz, Weisheitstexte, Geschichten und Märchen

Persönliches und spirituelles Wachstum

- Stärkung des Kontaktes zum Selbst
- Selbstkenntnis fördern durch biographische Arbeit, aufarbeiten alter Verletzungen, Arbeit am Ego
- Herzensbildung (z.B. durch Mettameditation)
- Sich im Loslassen üben
- Begleitung durch Lehrer, Coach, Therapeut*in

Allgemeine Lebensführung

- Draussen sein in der Natur: Wald, Wasser, Berge. Sich mit den vier Elementen verbinden
- Balanciert und gesund leben (Bewegung, Ernährung)
- Eigenraum: Zeit für sich haben
- Periodische Auszeiten nehmen
- Immer wieder innerlich aufräumen
- Suffizienz: die Kunst des rechten Masses
- Menschen haben, wo man sein Herz ausschütten kann
- Weitwandern, Fastenwandern
- Kostbare Plätze, Kraftorte aufsuchen – immer wieder
- In Beziehungen und stabile Zonen investieren
- Seinem Herzen, den eigenen Wünschen und Sehnsüchten folgen

Spezifische Übungspraxis für die einzelnen Zentren und die vertikale Ausrichtung

- Erdungs- und Zentrierungsübungen
- Bauchmeditation: Während der Meditation beide Hände aufs Bauchzentrum legen
- Herzmeditation: Während der Meditation eine Hand aufs Herzzentrum legen
- Herz- und Bauchzentrum verbinden: Je eine Hand auf das Herz und das Bauchzentrum legen und die Verbindung wahrnehmen
- Mettameditation, Herzenspraxis
- Übungen zur vertikalen Zentrierung (z.B. Mediation der 'Vier Himmelsrichtungen', keltisches Kreuz, Chakra-Breathing)
- Unterstützende Übungen (z.B. Kundalini-Meditation, Chakrenausgleich)
- Klangschalen für Becken und Herzraum
- Erlernen mentaler Techniken zur Geisteskontrolle und von Methoden der Selbstdistanzierung

Es ist wichtig diese Übungen nicht nur rein technisch zu üben. Wenn die Übungen mit Bewusstsein ausgeführt werden und ihre Wirkung im Alltag erfahren wird, entfalten sie ihre Kraft und ermöglichen ein Wachstum aus dem Innen heraus.

Stefan Marti

IBP Lehrbeauftragter, Coach und Organisationsberater bso

14 Jahre jung und schon alles erlebt

Psychotherapie mit männlichen Teenagern

Karl Brühwiler

Im Schul- und Berufsbildungsheim Albisbrunn leben zwischen 50 und 60 männliche Jugendliche, welche uns von der KESB, dem Schulpsychologischen Dienst oder der Jugendanwaltschaft anvertraut werden.

Die meisten Jugendlichen haben schwierige Vorgeschichten und viel Prägendes erlebt. Sie zeigen häufig Traumatisierungen auf der Bindungsebene, wenig Selbstkontakt, fragile Persönlichkeitsstrukturen, hyperkinetische Störungen und schwieriges Sozialverhalten. Es handelt sich also um Jugendliche, die nicht richtig gelernt haben, der Welt, ihrem Umfeld und sich selbst zu vertrauen. Häufig stecken diese Jugendlichen in einem wenig hilfreichen Verhalten fest, das sie nicht aufgeben wollen oder können, weil es sie über Jahre hinweg vor sich selbst und ihrem Umfeld geschützt hat. Umso erstaunlicher mag es klingen, dass die Mehrheit dieser Jugendlichen von unserem Therapieangebot regelmässig Gebrauch macht. Dank der organischen Einbindung des Therapieprogrammes in den Schul- und Berufsalltag und der zwanglosen, wohlwollenden und achtsamen Haltung der Therapeut*innen

gelingt es sehr häufig, die Jugendlichen über längere Zeit therapeutisch zu begleiten. Jugendliche in Heimen profitieren psychotherapeutisch betrachtet am meisten von konstanten und bedingungslosen positiven Beziehungserfahrungen. Therapieprozesse von über 100 Stunden sind aufgrund unseres Settings keine Seltenheit. Solch lange Therapieprozesse sich garantieren aber noch keinen Erfolg. Damit es den Klienten gelingt, ihren eigenen Schutzstil mit der Zeit etwas loszulassen und so auf einen echten therapeutischen Beziehungsboden zu kommen, auf dem neue Erfahrungen und tiefgreifende Veränderungen möglich sind, braucht es seitens der Therapeut*innen viel Engagement und Geduld. Nicht selten braucht es mehrere Jahre bis die Klienten der therapeutischen Beziehung genug trauen, um den Mut aufzubringen, sich selbst in der Therapie zu begegnen.

Im Folgenden werden drei zentrale Punkte diskutiert, welche einen nachhaltigen, positiven Therapieprozess begünstigen und dazu beitragen können, dass eine Psychotherapie mit Jugendlichen gelingt.

Sven (14) wohnte allein mit seiner berufstätigen Mutter Silvia. Seinen leiblichen Vater kennt er nicht und möchte dies auch nicht ändern. Der Schulunterricht war für Sven aufgrund seines ADHS nie einfach. Er erlebte schulisch viele Misserfolge.

In den letzten Monaten ging Sven immer unregelmässiger zur Schule. Er fing an, Cannabis zu konsumieren und zog nachts mit seinen viel älteren Kollegen um die Häuser. Die Polizei hatte ihn schon mehrfach aufgegriffen und zurück nach Hause gebracht. Silvia merkte, dass sie mit der Erziehung von Sven überfordert war und suchte Hilfe bei der Schule und der Sozialbehörde. Als dann Sven in einem Geschäft in Zürich eine Kasse entwendete, entschlossen sich Mutter, Schule und Sozialbehörde, Sven in einem Schulheim zu platzieren, um ihn darin zu unterstützen, wieder auf einen guten Weg zu gelangen.

Anfänglich war Sven einer Heimplatzierung gegenüber sehr ablehnend eingestellt. Aber als er merkte, dass die Lehrer, Sozialpädagogen und Therapeuten recht easy waren und dass es dort sogar eine Sporthalle mit Fitnessraum gab, änderte er seine Meinung teilweise.

Sven (14): «Und dann habe ich mein Smartphone zuhause einfach nicht abgegeben, worauf meine Mutter rumgeschrien hat.»

Therapeutin: «War das eine automatische Reaktion? Ich meine, hast du da wieder die Stacheln ausgefahren, wie wir das letzte Stunde aufgezeichnet haben? Wie hast du gespürt, dass das für dich in diesem Moment einfach nicht stimmt?»

Sven: «Es hat bei mir einfach alles so zugemacht. Wenn jemand mit mir unfair ist, dann geht wie eine Art «Klappe» runter bei mir. So wie bei einer Ritterrüstung.»

Therapeutin: «Kannst du diese Klappe jetzt auch spüren?»

Sven: «Hmm (lange Pause). Ja genau. Es hat mit Fairness zu tun. Fairness ist für mich sehr wichtig. Ich möchte, dass andere mehr auf mich hören! Aber wechseln wir jetzt das Thema. Am Wochenende war ich in der Disco...»

Verschiedene Tipps im Umgang mit Charakterstil von Teenagern

- Zeichnen Sie auf dem Flipchart eine Zielscheibe und fordern Sie den*die Klient*in / Jugendliche*n dazu auf, zu markieren, wie genau er oder sie Ihre Frage beantwortet hat.
- Seien Sie geduldig, wenn alles, was Sie sagen mit «nein» beantwortet wird. Versuchen Sie es mit Humor zu nehmen, wenn Sie sich in der Gegenübertragung etwas dumm fühlen.
- Entschuldigen Sie sich lieber einmal zu viel als zu wenig. Seien Sie Vorbild in der Übernahme von Verantwortung in einem Konflikt. Ein «Sorry» im Zweifelsfall ermöglicht die Erfahrung seitens Klienten/Jugendlichen, in ihren Grenzen ernst genommen zu werden und ermöglicht Vertrauen und natürliche Autorität.
- Wenn Sie sich nach der Stunde als «schlechte*r» Therapeut*in fühlen, überprüfen Sie, ob ihr Klient, ihre Klientin möglicherweise im Charakterstil war.
- Wenn alles aalglatt läuft und beide flach atmen, denken Sie an Agency.

Charakterstil und Agency willkommen heißen

Niemand hat mir bis jetzt so schön aufgezeigt, was man unter Charakterstil versteht, wie unsere Jugendlichen: «Wieso muss ich das Handy abgeben?», «Warum muss ich in die Schule?», «Ich gehe ins Dorf, wann ich will!», «Wenn du mich provozierst, schlage ich halt rein!», «Heute gehe ich nicht in den Sport, ich habe Bauchschmerzen». Auf der einen Seite ist es für uns Mitarbeitende schwierig, mit diesen ständigen Blockierungsimpulsen, Autonomiewünschen und Verteidigungsmustern umzugehen.

Auf der anderen Seite ist es wunderschön zu sehen, wie unsere Jugendlichen aus ihrer Passivität, gegründet auf der Erfahrung des Herumschobenwerdens und der Ablehnung, in eine aggressive, sich selbst um jeden Preis verteidigende Aktivität gelangen. Wertfreie Neugier und Humor unterstützen das Therapieteam, den Charakterstil unserer Jugendlichen und die dahinterliegende Geschichte zu ergründen.

Während sich der Charakterstil häufig primär gegenüber den Erwachsenen zeigt, lernen wir das Agency-Verhalten eines Jugendlichen vor allem über deren Interaktion mit anderen Jugendlichen kennen. Dazu gehören Verhaltensweisen wie sich anzupassen, dem Gruppendruck nachzugeben oder zu keinem Unsinn nein zu sagen. Dies sind alles Verhaltensmuster, die unseren Jugendlichen in ihrer fragilen Lebensphase helfen, mit ihrer Unsicherheit bezüglich sich selbst und anderen klarzukommen.

Charakterstil und Agency lassen sich in der Therapie überraschend einfach ansprechen. Dies hängt damit zusammen, dass sich unsere Jugendlichen daran gewohnt sind, dass man sie mit ihren sich selbst blockierenden Widerständen oder anbietendem Verhalten konfrontiert. Auch in anderen Fachdisziplinen wie der Schulbildung, der Berufsbildung oder der Sozialpädagogik passieren diese Hinweise und Auseinandersetzungen ständig. In der Therapie mündet die Auseinandersetzung mit Charakterstil und Agency meistens in die Frage, wer der Jugendliche eigentlich ist, wie sich sein Verhalten begründet und was er wirklich will. Durch Spiegelung von Wahrnehmungen und Reframing von Gesagtem findet Integrationsarbeit auf Strukturebene statt. Die Jugendlichen lernen auf diese Weise immer besser, kraftvoll aus ihrem Selbst in die Zuwendung oder in den Widerstand zu gehen oder auch einmal die Fünf gerade stehen zu lassen.



Systemische Zusammenarbeit

Systemische Zusammenarbeit ist genauso wichtig wie die therapeutische Arbeit für sich. Manchmal ist es für uns Fachpersonen schwierig und komplex, einen Jugendlichen wirklich «auszuhalten», «zu fördern» und «zu tragen». Dies kann nur gelingen, wenn alle Fachdisziplinen zusammenarbeiten. Aus diesem Grund ist für uns Therapeuten die Arbeit mit dem System genauso wichtig und wirksam wie die Arbeit mit den Klienten. Oftmals übersteigt die Wirkung des Therapeuten, als Übersetzer der

Dynamik des Jugendlichen in andere Bezugsgebiete oder Fachgebiete, den direkten Nutzen der Therapie sogar.

Im Idealfall kann durch eine saubere und konsequente systemische Zusammenarbeit mit anderen, die Empathie für den Jugendlichen vergrößert und Spaltungen vermindert werden. Eine ständige Synchronisierung mit den Mitarbeitenden und den Bezugspersonen des Jugendlichen ermöglichen die Etablierung eines wohlwollenden, verständnisvollen Umfeldes, welches den Jugendlichen

wie ein unsichtbares Netz tragen kann und Sicherheit vermittelt. Allein das langfristige/längerfristige Aufrechterhalten dieser Sicherheit und der wohlwollenden Haltung gegenüber dem Jugendlichen hat den Effekt, dass sich der Jugendliche mit der Zeit in einem tieferen Aktivierungsniveau einpendeln kann, indem sich Kampf-/Fluchtreflexe und Alarmierungszustände weniger häufig in den Vordergrund stellen und so eine ruhigere Arbeit an den Themen des Jugendlichen möglich werden.

Agency

In der Kindheit entwickelte Schutz- und Bewältigungsstrategie mit reflexhafter Orientierung an den Bedürfnissen des Gegenübers unter Aufgabe des Selbstbezugs.

Charakterstil (auch Schutzstil)

In der Kindheit entwickelte Schutz- und Bewältigungsstrategien, um mit grenzverletzenden oder defizitären Erfahrungen umgehen zu können. Die Strategien schützen gegen aussen vor weiteren Verletzungen und gegen innen vor dem Spüren bereits erlittener Verletzungen und verfestigen sich im Erwachsenenalter zur Charakterstruktur.

«Die Jugendlichen profitieren psychotherapeutisch betrachtet am meisten von konstanten und bedingungslosen positiven Beziehungserfahrungen.»

Die therapeutische Ohnmacht wahrnehmen, mitnehmen und dranbleiben

Jugendliche im Heim bringen oft die Erfahrung mit, auf sich allein gestellt zu sein. Aus dieser Erfahrung heraus fällt es ihnen manchmal schwer, die Hilfe, die ihnen angeboten wird, anzunehmen – geschweige denn dankbar dafür zu sein. Manche Jugendliche haben viele Kontaktabbrüche erlebt und brechen selbst den Kontakt ab. Viele haben Gewalt erlebt und äussern sich selbst gewalttätig oder verhalten sich drohend. Andere sind in Haushalten mit wenig Beziehungsangeboten gross geworden und entziehen sich in der Therapie dem Kontakt mit Hilfe des Smartphones. Einige Jugendliche haben Unzuverlässigkeit erlebt und testen aus, wie unzuverlässig sie sein dürfen.

Etwas anders ausgedrückt: Die Übertragungen seitens der Jugendlichen sind herausfordernd. Unsere Jungs lassen uns selten direkt spüren, wenn eine Stunde oder eine therapeutische Übung besonders hilfreich war. Verbesserungen werden oft mit Gegebenheiten ausserhalb des Therapiesettings begründet. Oft unterbrechen Jugendliche gerade dann die Therapie, wenn etwas in Bewegung kommt, weil sie unbewusst Angst davor haben, sich auf anstehende Veränderungen einzulassen und Altes loszulassen. Bei dem Therapeuten, der Therapeutin können diese Muster in der Gegenübertragung Unsicherheiten auslösen.

«War ich zu wenig vorsichtig?», «Warum kommt er heute schon wieder nicht?», «Wann gibt es endlich Fortschritte?», «Muss ich strengere Regeln fürs therapeutische Setting aufstellen?».

Diese Gegenübertragungen und Unsicherheiten sollen durch einen engen Austausch im Team bewusst bleiben, damit die Therapeut*innen nicht selbst im Charakterstil landen. Das Psychotherapieamt kann für uns Therapeut*innen ein wohlwollender Container für alle möglichen Gefühle rund um unsere Jugendlichen sein. Das Team gibt uns Raum, eigene Unzulänglichkeiten zu reflektieren und zu akzeptieren. Oft fühlen wir uns so ohnmächtig, hilflos oder unfähig, wie der Jugendliche auf dem Stuhl uns gegenüber. Stellen wir unsere Gegenübertragung in Frage, treten einen Schritt zurück und achten auf den Kontakt mit uns selbst, gelingt es uns mit der Zeit, in einen anderen Kontakt mit dem Jugendlichen zu kommen und die Dynamik zu verändern. Werden sich Therapeut*innen ihres eigenen Wunsches nach Bestätigung bewusst und können sie sich diese Bestätigung selbst geben, dann entstehen Gelassenheit und therapeutische Präsenz.

Strukturvorschlag, um Charakterstil anhand von Alltagskonflikten zu bearbeiten

- Zeichnen Sie zuerst eine Linie auf dem Flipchart mit 0 Prozent am Anfang und 100 Prozent am Ende.
- Dann normalisieren Sie den Charakterstil: «In meiner Erfahrung tragen eigentlich immer beide Parteien zu einem Streit bei» lassen Sie den*die Klient*in seinen*ihren prozentualen Anteil am Konflikt und den prozentualen Anteil der anderen am Konflikt beteiligten Person aufzeichnen. Lassen Sie sich die subjektive Realität des Jugendlichen erleben.
- Erlauben Sie Ihrem eigenen Charakterstil nicht Polizei zu spielen, vermeiden Sie Aussagen wie «Das stimmt so nicht, ich habe da was ganz anderes gehört, dein Anteil ist grösser». Sie sind kein Ermittler.
- Wiederholen und erleben Sie die Realität des*der Klient*in ohne Angst zu haben, seine*ihre Charakterstilreaktion damit zu zementieren. Erst dann bringen Sie sanft eine andere Perspektive ein und stellen diese daneben. Lassen Sie sich Zeit beim Einbringen einer anderen Perspektive.
- Verwenden Sie Ausdrücke wie "und gleichzeitig" statt "trotzdem" und "aber".
- Eine zweite Wahrheit muss die subjektive Wahrheit des Klienten nicht konkurrenzieren. Man kann sie als Ergänzung danebenstellen und zur Integration anbieten.

Übung: Sich selbst als Therapeut*in wertschätzen

- Setzen Sie sich dorthin, wo Sie gerade eben eine schwierige Therapiestunde hatten.
- Machen Sie ein Körper-Check-in.
- Markieren Sie Ihren Raum.
- Geben Sie sich eine Gute Eltern-Botschaft (z.B. «Du bist etwas ganz Besonderes für mich. Ich bin stolz auf dich.»).
- Spüren Sie nochmals das Gespräch und die Beziehung von eben, seien Sie 50 Prozent bei sich und 50 Prozent im Kontakt mit dem Erlebten.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie in guter Absicht Ihr Bestes gegeben haben und danken Sie sich dafür.
- Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge und lassen Sie los.
- Gönnen Sie sich bewusst etwas (z.B. einen feinen Tee, ein Schöggeli, ...).

Tools und Techniken hin oder her, selten zeigen unsere Jugendlichen einfach greifbare, fachmännisch behandelbare psychische Störungen. Viel mehr zählt die Arbeit auf der Strukturebene und damit verbunden die Stärkung der Ich-Struktur. Wirksam ist schlussendlich die Summe der Beziehungserfahrungen in der Therapie.

Was vielen Jugendlichen nach Abschluss der Therapie bleibt, ist das Introjekt einer positiv besetzten psychologischen Fachperson. Manche Jugendlichen berichten Jahre später von einem heimgenommenen kleinen Therapeuten auf der Schulter, der ihnen bei wichtigen Lebensfragen beisteht. Wenn dies gelingt, hat sich die Psychotherapie gelohnt.

Karl Brühwiler

Leiter Psychotherapie im Schul- und Berufsbildungsheim Albisbrunn, IBP Körperpsychotherapeut

Literaturempfehlung

Karl Brühwiler (2018). Auf dem Weg zum Mann - Wie du als Teenager Schule, Emotionen und dein Leben meistern kannst. BoD Books on Demand



Persönlichkeitsbildung

Persönlichkeitsentwicklung geschieht über die kontinuierliche Auseinandersetzung mit sich selber.

IBP stellt dabei die Integration von Körpererleben, Emotionen, Kognitionen, spirituellem Erleben und Verhalten ins Zentrum.

Unsere fünf IBP Workshops bieten die Möglichkeit, sich übers Jahr verteilt den wesentlichen Persönlichkeitsanteilen zu widmen und diese vertieft zu bearbeiten und praktisch zu erfahren. Die Selbsterfahrung in der Gruppe ermöglicht dabei einen tiefgehenden Prozess.

Die Workshops werden jährlich angeboten und können einzeln und in beliebiger Reihenfolge gebucht werden. Attraktiver Paketpreis bei gleichzeitiger verbindlicher Buchung und Bezahlung aller fünf Workshops (IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus).

Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl Ohne Wenn & Aber

29. – 30.08.2020 (Bern)
16. – 17.01.2021 (Winterthur)

Grenzen

Mein Raum – Dein Raum
26. – 27.09.2020 (Winterthur)
16. – 17.01.2021 (Bern)

Schutzstil / Charakterstil Herzwärts

07. – 08.11.2020 (Winterthur)
05. – 06.06.2021 (Bern)

Von Agency zu Selbstkontakt Erst komm' ich...

21. – 22.11.2020 (Bern)
12. – 13.06.2021 (Winterthur)

Einführung ins IBP Persönlichkeitsmodell Lebe deine Kraft

13. – 14.03.2021 (Winterthur)
10. – 11.04.2021 (Bern)

Detailbeschreibungen unter www.ibp-institut.ch/ibp-zyklus

Persönlichkeitsbildung – Vertiefung

Selbstentwicklung – Nimm dir Zeit, persönlich zu wachsen

Die eigene Selbstentwicklung ernst nehmen und ihr Raum, Zeit und Energie geben: In diesem Seminar steht der individuelle Einzelprozess im Zentrum. Die Gruppe der Teilnehmenden dient als Resonanzraum um das «ich(-bin)» zu vertiefen und zu nähren, geborgen und gehalten im Raum eines umfassenderen «wir».

Zulassungsbedingungen, siehe IBP Webseite

08. – 09.05.2021
IBP Institut, Winterthur
Leitung: Corinna Möck-Klimek

Detailbeschreibung unter www.ibp-institut.ch/selbstentwicklung

Vom Tun zum Sein

Agency Vertiefungsseminar: Agency ist in seiner Essenz der Impuls, sich selbst zugunsten von anderen zu verlassen, unsere Herzensbedürfnisse geraten in den Hintergrund. Wir werden tiefer eintauchen in Erfahrungen, die das Menschsein und unsere Verbindung mit etwas Umfassenderem in den Vordergrund stellen. Wir verbinden uns mit der eigenen Quelle und der Führung unseres Herzens.

Für AbsolventInnen des Erst komm' ich!-Workshops, der IBP Lehrgänge und der intouch Trainings.

13. – 14.11.2021
IBP Institut, Winterthur
Leitung: Matthias Keller

Detailbeschreibung unter www.ibp-institut.ch/agencyvertiefung

Mein Fels in der Brandung

Was Patientinnen und Patienten als wirksam erleben

Michaela Esslen

Wer könnte besser wissen, was in einer Therapie hilfreich und wirksam ist, als die Menschen, die tatsächlich therapeutische Unterstützung angenommen haben? Wir haben aktuelle und ehemalige Patientinnen und Patienten des psychotherapeutischen Ambulatoriums IBP gefragt, was ihnen in der Therapie wirklich geholfen hat. Und haben sowohl erwartete als auch überraschende Antworten erhalten.

Wie vermutet, wurde am häufigsten, und als wichtigster Faktor, die therapeutische Beziehung genannt. Hier spielt das Gefühl der Sicherheit die wichtigste Rolle: angenommen zu werden, so wie ich bin. Auch die Passung von Klient*in und Therapeut*in, die gemeinsame Zusammenarbeit und die verlässliche Unterstützung sind von grosser Bedeutung.

«Mir hat geholfen, sicher zu wissen, dass ich nicht alleine durch die Krise muss und jemand da ist, der mich gern hat.»

«Zuallererst und am wichtigsten war für mich, dass ich Vertrauen zur Therapeutin aufbauen konnte. Auf Seiten der Therapeutin hat dazu beigetragen, dass sie zuverlässig war (hat nie einfach einen Termin abgesagt), transparent (hat ihr Vorgehen erklärt), mich ernst genommen hat in dem Sinn, dass sie mir die Kontrolle nicht weggenommen hat in Bereichen, in denen ich gesund war.»

«Ich denke, am Hilfreichsten war für mich zu wissen, dass ich mich auf meine Therapeutin zu hundert Prozent verlassen konnte. Sie war immer für mich da - «mein Fels in der Brandung». Ein Gefühl, dass ich zuvor nicht kannte. Sie hat an mich geglaubt und mir immer wieder zu verstehen gegeben, dass ich liebenswert bin und meine Stärken habe.»

«Am wichtigsten war für mich die Passung mit der Therapeutin sowie konkrete Werkzeuge in die Hand zu bekommen. Das gab mir das Gefühl zusammenzuarbeiten und nicht alleine zu sein.»

«Wegen des entstandenen Vertrauens habe ich zahlreiche verschiedene Aktivitäten ausprobieren können.»

«Der Ort meiner Therapie, war (...) wie ein heiler Raum, im religiösen Sinn ein «heiliger» Raum. Ästhetisch schön, klar und sicher. Was von dort kam (...) erschien mir belastbar, daran konnte ich mich halten durch schwierige Zeiten.»

«Ich denke, dass das Zusammenspiel notwendig ist. Der Klient, der alle Informationen zur Verfügung stellt - auch wenn ihm dies vielleicht schwer fällt. Und der Therapeut, der ihm, ähnlich einem Bergführer, den Weg zeigt. Aktiv, aber auch kritisch.»

Oft genannt wurden auch therapeutische Techniken und unsere spezifischen «IBP Werkzeuge». Es ist gerade in Krisen hilfreich, ganz konkrete Hilfsmittel und Übungen anwenden zu können, und zwar nicht nur in der Therapiestunde, sondern auch im «richtigen Leben». Wichtig ist auch, Probleme und

eigene dysfunktionale Muster zu erkennen und Strategien zur Problembewältigung zu erlernen. Die emotionale sowie kognitive Verarbeitung von Erlebnissen und alten Mustern sind eine weitere wichtige Hilfe.

«Präsenz- und Atemübungen haben mir geholfen, mich immer wieder zu beruhigen und wieder ins Hier und Jetzt zu kommen.»

«In Verzweigungssituationen zu Hause machte ich körperliche Übungen, die mich beruhigten.»

«(Mir half) den «Raum legen» um mein Nervensystem zu beruhigen - dies ist super wirksam.»

«(...) die Übung mit der Schnur, wo ich mir den Tempel um mich machen durfte, die Abgrenzung auch energetisch sofort gespürt habe, mein Raum, Dein Raum.»

«(Wichtig war für mich) immer wieder meine Gedanken und Gefühle mit der Realität abzugleichen. Dies in Gegenüberstellung von meinem einzigen, starken negativen Gefühl (was für mich vorerst die absolute Wahrheit darstellte).»

«Die Imaginationssitzungen. (Der imaginierte Begleiter, ein «Krafftier») begleitet und beschützt mich immer noch jeden Tag.»

«Weitere hilfreiche Dinge, die mir die Therapeutin mitgab, waren der Blick von oben auf mich in schwieriger Gemütslage, ein handfester Plüschbär, der mir zur Seite stand und Fragen oder Aussagen (für mich waren es Sätze im Sinne von Leitlinien), an die ich mich nach den Therapiesitzungen erinnerte.»

«Die Elternbotschaften; auch mit ihnen arbeite ich immer noch.»

«Die ausführliche Familiengeschichte, die wir gemeinsam am Anfang der Therapie erarbeitet haben und die vieles für mich zurechtgerückt und geordnet hat.»

«Die Aufarbeitung meines Kindheits-traumas war ein weiterer wichtiger Aspekt. Wir sind in imaginären Rollenspielen in verschiedene traumatische Situationen meiner Vergangenheit «gereist». In diesen Situationen konnte ich als Erwachsene für mein Kind-Ich eintreten und laut aussprechen, was damals nicht möglich war. Durch diese Übungen konnte ich einerseits Stückweit mein inneres Kind heilen und andererseits haben sie mich deutlich selbstbewusster gemacht. Ich fand nach einiger Zeit sogar den Mut, im realen Leben meiner «Peinigern» gegenüber zu treten und die Schmerzen, die sie mir verursacht hat, laut zu kommunizieren.»

«Was auch sehr hilfreich war, die Übung mit dem Kissen, das was nicht mir gehört, seien es Anschuldigungen oder Angriffe (...), dem Anderen zurückgeben zu können.»

«Das Rollenspiel (oder wie dies genannt werden soll), in dem ich mich selber bin und Fragen z.B. an meinen Bruder oder Vater richten konnte und deren Antwort geben konnte. (...) hier konnte ich die Ebene (des kleinen

Kindes) verlassen und in die Ebene der Erwachsenen gehen. Dies hat meine Gefühle verändert und damit auch den zukünftigen Umgang mit der Vergangenheit.»

«Dass Sie mir aufgezeichnet/aufgeschrieben hatten, wie alles zusammenhängt und wo mein System «überreagiert». Z.B. Skizze alte schwierige Situation, Auslöser heute, Gefühle von der alten schwierigen Situation.»

Natürlich spielen auch Faktoren, welche bei der Patientin oder beim Patienten liegen, eine grosse Rolle. Es braucht viel Mut und Motivation, um sich auf eine tiefgehende Therapie einzulassen, aber auch Hoffnung und der Glaube, dass es besser werden könnte. Ausserdem ist es sehr hilfreich, wenn Patientinnen und Patienten auch noch weitere Methoden kennen und anwenden.

«Vertraut den Menschen, von denen ihr mal wusstet, dass ihr sie liebt, auch wenn ihr in diesem Moment glaubt, man kann niemanden trauen; bittet um Hilfe, auch wenn es sich nach Versagen anfühlt.»

«Eingestehen, dass es mir nicht gut geht.»

«Wind aus den Segeln nehmen / totale Entschleunigung.»

«Gebt euch Zeit, versucht so gut wie möglich zu euch zu sein, während ihr darauf wartet, dass es in ganz kleinen Schritten besser wird.»

«Herausfinden was tut mir gut: Entspannungsübungen, soziale Kontakte, neues Hobby (Yoga, Sport, Malen....).»

Nicht zu vergessen ist, dass es auch Kräfte gibt, die nicht in unserem Einflussbereich liegen und dennoch sehr förderlich für einen Therapieerfolg sein können:

«Ein unterstützendes, verständnisvolles privates Umfeld gehört zu den ganz wichtigen Punkten, welche eine Genesung beschleunigen.»

«Ganz wichtig: Familie und Freunde.»

«Es ist (...) eine Frage der Firmenkultur, ob ein Wiedereinstieg (ins Arbeitsleben) gelingen kann. Ganz wichtig hier ist eine ressourcenorientierte Vorgehensweise in der Begleitung des Wiedereinstiegsprozesses.»

Und manchmal sind es auch die ganz persönlichen Erlebnisse und Einsichten, die jemandem helfen:

«Mir hilft, mich im ersten Moment aufzubauen, um dann genau das zu tun, vor dem ich am meisten Angst habe.»

«Bin jetzt an einem Punkt angelangt, bei dem ich nicht mehr bereit bin «nur zu geben», sondern formuliere meine Wünsche und Bedürfnisse.»

«Zu sich selber stehen. Auch mal NEIN sagen.»

«Der Therapie-«Raum» war von grosser Bedeutung. Die Therapeutin diente mir als Vorbild, indem sie da Therapiezimmer schön einrichtete. Sie hat frische Blumen zusammengestellt, sich selber schön zurecht gemacht und sich selber Sorge getragen.»

«Die IBP-Wochenend-Seminare (sind) auch sehr zu empfehlen, wie «Mein Raum - Dein Raum», «Herzwärts» usw...».

«Mir geht es heute sehr gut. Ich habe mit vielem Frieden geschlossen (weil ich die Ursprünge verstanden habe), so auch mit meinen unangenehmen Anteilen.»

«...nicht zuletzt die Tasse Tee, die Sie mir bei jedem Besuch angeboten haben.»

Herzlichen Dank allen, die sich so engagiert beteiligt haben!

Zusammengestellt von **Michaela Esslen** IBP Körperpsychotherapeutin, in eigener Praxis in Zürich tätig.



Warum IBP Ausbildungen Wirksamkeit entfalten

Denn sie wissen, was sie tun

Silvia Pfeifer

Der aktuelle Stand der Forschung lässt Hilfesuchende aufatmen bei der Wahl unter den vielzähligen Psychotherapie-Richtungen: Psychotherapie wirkt bei einem breiten Spektrum von psychischen Belastungen und Störungen, und zwar unabhängig vom Verfahren. Wir dürfen also getrost nach unserem Bauchgefühl gehen und diejenige Therapeutin oder denjenigen Coach für uns selbst auswählen, die oder der uns am sympathischsten ist. Dasselbe gilt bei der Wahl des Ausbildungsprogrammes zur Psychotherapeutin oder zum Coach: Wenn dasjenige Verfahren gewählt wird, zu dem man sich am meisten hingezogen fühlt und von dessen Wirkung man überzeugt ist, dann stehen im späteren Therapie- oder Beratungsprozess die Chancen optimal, dass sich ein hilfreicher Prozess entfalten kann (Wampold et al., 2018).

Ganz unbescheiden kann das IBP Institut Schweiz für sich in Anspruch nehmen, dass es bereits seit 30 Jahren seinen Ausbildungsfokus auf die in der aktuellen Forschung hervorgehobenen wirksamen Aspekte legt: nämlich auf die therapeutische Haltung und auf individualisierte Handlungspläne.

Was ist damit gemeint?

Metaphorisch ausgedrückt liesse sich das so beschreiben: um jemanden sicher durch schwieriges, zum Teil unbekanntes Gelände zu führen, braucht es nicht nur einen Plan und gute Kenntnisse über verschiedene Geländearten und Techniken, sondern auch bestimmte Stärken, um bei wechselnden Gegebenheiten die geplante Route adäquat und zweckmässig anzupassen. Solche Stärken fördern wir in unseren Ausbildungen gezielt durch Einzel- und Gruppenselbsterfahrung und durch Bewusstmachung von Handlungsfragen sowie die Fähigkeit individualisierte Handlungspläne zu erstellen, durch erfahrungsbasierte Metareflexion.

Therapeutische Haltung

Auf die Therapie bezogen heisst das, dass der/die Therapeut*in fähig sein muss, einen Beziehungsraum zwischen sich und der Hilfe suchenden Person zu kreieren, in dem sich diese mit allem, was sie ist, vertrauensvoll einzubringen wagt und sich darin wirklich gesehen und gehört fühlt. Sehen und Hören ist in diesen Zusammenhang nicht nur visuell (gesehen) oder verbal (gehört)

gemeint, sondern als ein Sich-gesehen- und-gehört-fühlen im ganzen Menschsein, also in allen Dimensionen, die dieses Menschsein umfasst.

Von Seiten der therapierenden Person braucht es dazu ein ausgeprägtes Mass an Feinfühligkeit, Schwingungs- und Differenzierungsfähigkeit. Nur wenn die begleitende Person sich selbst, ihr eigenes Geworden-sein mit allem Nährenden und Verletzenden, ihre eigenen Schwächen und Stärken, ihre eigene Emotionalität und Reaktivität, ihre eigenen Automatismen und Muster kennt, kann sie fein abgestimmt und adäquat auf ein DU, auf ihr Gegenüber antworten. Hier liegt eine ganz besondere Stärke der IBP Ausbildung: Der Zuwachs an Bewusstheit über das eigene Selbst. In diesem Selbsterfahrungsprozess erfährt die werdende Therapeutin ihre eigene Empfindsam- und Verletzlichkeit, wenn es um Ich-nahe Themen geht. Das kommt ihrer Einfühlsamkeit gegenüber der Empfindsam- und Verletzlichkeit von Patientinnen und Klienten zugute. Durch die Auseinandersetzung mit sich selbst wird die künftige Therapeutin / der künftige Coach einen klareren Blick dafür gewinnen, was ihre / seine Stärken und blinden Flecken betrifft. Sie oder er lernt die Gefühle und Impulse, die ein Gegenüber bei ihr oder ihm auslösen, zu identifizieren. So verhilft die vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst zu Professionalität und gleichzeitig zur Kompetenz, ein fachlich wie menschlich hilfreiches und spürbares Gegenüber zu sein.

Individualisierte Handlungspläne

Ein zweiter wichtiger Pfeiler, den wir in unseren Ausbildungen stark gewichten, sind individualisierte Handlungspläne. Damit wir durch das Gelände des therapeutischen Prozesses sicher navigieren können, brauchen wir eine klare Vorstellung über das Gelände: sozusagen eine Landkarte. Zusammen mit dem ganzheitlichen Blick auf das Gegenüber wird es möglich, ein/e massgeschneiderte/s Therapie oder Coaching zu praktizieren. Dabei ist

«ohne das regelmässige Einnehmen der Metaposition ist die Gefahr gross, sich im Dickicht des unwegsamen Geländes der Psyche zu verirren.»

es von zentraler Bedeutung, immer wieder innezuhalten, den Blick vom Gelände weg hin zur Landkarte zu richten und aus einer Metaposition das Erfahrene zu reflektieren: Wo befinden wir uns gerade? Wie sind wir bis hierhergekommen? Wo soll es weiter lang gehen? Warum? Auch wenn die Integrative Körperpsychotherapie IBP zahlreiche effiziente und hilfreiche Tools in ihrem Methodenkoffer vereint, so ist ohne das regelmässige Einnehmen der Metaposition die Gefahr gross, sich im Dickicht des unwegsamen Geländes der Psyche zu verirren.

Was eine IBP Ausbildung einzigartig macht

Mit einer IBP Weiterbildung wählen Menschen nicht nur eine Methode, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet, sondern eine Ausbildung, in der persönliches Wachstum, Handlungsfragen und Reflexion als fixer Bestandteil des Professionalisierungsprozesses

gesehen und von den Ausbilder*innen vorgelebt werden. Dadurch werden Qualitäten entwickelt und gestärkt, die unabdingbar sind, um eine Hilfe suchende Person sicher und liebevoll durch das unwegsame Gelände der Psyche zu begleiten. IBP Ausbildungskandidat*innen lernen fundiert, Psychotherapie und Coaching wirklich auf ihr Gegenüber zugeschnitten zu praktizieren und eine ganzheitliche Sicht einzunehmen. Patientinnen und Klienten werden durch IBP Therapeutinnen oder Coaches mit Bestimmtheit nicht auf ihr Problem oder ihre Diagnose reduziert, sondern als einzigartiges Individuum wahrgenommen, dessen Bedürfnisse für die Therapie oder das Coaching genauso einmalig und individuell sind wie sie selbst. Aus diesem Grund gibt es die IBP Behandlung im eigentlichen Sinn nicht, sondern nur Therapie- und Coachingprozesse, welche in der Haltung und mit den Tools von IBP geführt werden.

Unsere Ausbildungen ziehen daher überwiegend Menschen an, die gerne selbstständig denken und handeln, beziehungsorientiert sind und denen persönliche Bewusstwerdungs- und Reifprozesse ebenso am Herzen liegen wie fundiertes fachliches Know-how. Sie machen unsere Ausbildungen einzigartig.

Silvia Pfeifer

IBP Körperpsychotherapeutin und Lehrbeauftragte, Mitglied der IBP Institutsleitung

Buchtipps zur Wirksamkeit von Psychotherapie

– B. E. Wampold, Z. E. Imel & C. Flückiger (2018): Die Psychotherapie-Debatte. Was Psychotherapie wirksam macht. Bern: Hogrefe. → Hier finden Sie eine ausführliche Rezension: <https://a-jour-psychotherapie-berufsentwicklung.ch/index.php/psywis/article/view/2855/4007>

IBP Lehrbuch

E. Kaul, M. Fischer (2016): Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP. Bern: Hogrefe

Einführungskurs – IBP erleben

Für Personen, die sich für die IBP Weiter- und Fortbildungsprogramme in Psychotherapie und Coaching/Beratung interessieren. Die IBP Konzepte werden lebens- und praxisnah vorgestellt, die Teilnehmenden machen persönliche Körper-Erfahrungen zu den zentralen IBP Themen.

03. – 05.09.2020
28. – 30.01.2021
25. – 27.03.2021
09. – 11.09.2021

Detailbeschreibung unter www.ibp-institut.ch/ibp-erleben

Postgraduale Weiterbildung in Integrativer Körperpsycho- therapie IBP

4-jähriger, vom Bund ordentlich akkreditierter sowie von der FMH anerkannter Weiterbildungslehrgang.

Neugierig? Eine gute Gelegenheit mehr über IBP zu erfahren und erste Kursleitende kennen zu lernen, sind die regelmässig stattfindenden Infoabende in Basel, Bern, Winterthur oder online. Alle aktuellen Daten finden Sie auf unserer Webseite.

Nächster Lehrgangstart:
26. – 30.05.2021

Detailbeschreibung unter www.ibp-institut.ch/psychotherapie-lehrgang

Aktuelles aus dem Bereich Bildung

SPRISTAD – Das IBP Institut beteiligt sich an internationaler Psychotherapiestudie

Die Psychotherapieforschung hat zum Ziel, die Wirksamkeit und die Wirkungsweise von psychotherapeutischen Methoden empirisch, d.h. durch systematische Datenerhebung zu untersuchen. Im Zusammenhang mit der Leitfrage dieses Magazins «was wirklich wirkt» ist es deshalb eine äusserst passende Gelegenheit, auf eine Studie aus der Psychotherapieforschung aufmerksam zu machen – nicht zuletzt deswegen, weil das IBP Institut diese Studie unterstützen wird.

Die Society for Psychotherapy Research (SPR) ist eine internationale wissenschaftliche Organisation, die sich seit 50 Jahren der Psychotherapieforschung widmet. Ein Interessensbereich der SPR setzt sich speziell mit der Frage auseinander, welche inhaltlichen und didaktischen Faktoren in Psychotherapie-Ausbildungen die professionelle Entwicklung von Auszubildenden*innen (Trainees) fördern oder hemmen (Orlinsky & Rønnestad, 2005). In einer grossangelegten Studie mit 2500 therapeutisch tätigen Psycholog*innen und Psychiatern*innen hat sich gezeigt, dass vor allem das Reflektieren über die Arbeit mit Patient*innen in der Supervision sowie die Selbsterfahrung als die wesentlichen Elemente für die professionelle Entwicklung als Psychotherapeut*in angegeben wurden (Lorentzen et al. 2011).

Der Einfluss einzelner Elemente der Ausbildung auf die Kompetenzentwicklung von Trainees wurde bislang jedoch nur wenig systematisch untersucht. Deshalb wurde im Jahr 2012 die SPRISTAD-Studie lanciert. SPRISTAD steht für «SPR Interest Section on Therapist Training and Development» und ist eine internationale, kollaborative Langzeit-Untersuchung, die quantitative und qualitative Daten von verschiedenen Ausbildungsinstituten in unterschiedlichen Ländern sammelt. Das Ziel der SPRISTAD-Studie ist einerseits, Veränderungen bei Trainees im Laufe ihrer Ausbildung zu verfolgen und andererseits Faktoren in Ausbildungsprogrammen zu identifizieren, welche die Entwicklung der Auszubildenden fördern oder allenfalls hemmen. Um dies zu erreichen, werden Informationen zu den Ausbildungsprogrammen gesammelt (u.a.



Anzahl Unterrichtsstunden, Anzahl Selbsterfahrungs- und Supervisionseinheiten) und die Erfahrungen von Trainees in der praktischen Arbeit mit Patienten oder Klienten erfragt. Die Datenerhebung erfolgt mindestens drei Mal, jeweils im Abstand von sechs Monaten.

Es nehmen aktuell gut 50 Ausbildungsinstitute verschiedener Therapierichtungen aus 19 Ländern an der laufenden SPRISTAD-Studie teil. Erste Ergebnisse der Studie wurden bereits in wissenschaftlichen Journals veröffentlicht, z.B. eine Zusammenstellung der demographischen Hintergrundinformationen der Trainees (Löffler-Stastka et al. 2019) oder eine Auswertung der Selbstevaluation betreffend Entwicklung der therapeutischen Kompetenzen (Messina et al. 2018).

Die SPRISTAD-Studie wird weitergeführt, bis genügend Daten für Verlaufsanalysen erhoben wurden. Das ist bei einer Teilnahme von mindestens 500 Trainees an mindestens drei Messzeitpunkten (1,5 Jahre) erreicht. Das IBP Institut beteiligt sich an der SPRISTAD-Studie, indem es zusammen mit

der IBP Wissenschaftskommission (WiKo) Studierende aus den Psychotherapie- und Coachinglehrgängen informiert und für eine freiwillige Studienteilnahme anfragt. Teilnehmende Trainees erhalten einen Online-Zugang zu den Studien-Fragebögen, die u.a. Fragen zum Umfang und den Rahmenbedingungen ihrer therapeutischen, bzw. beratenden Arbeit und zur Selbsteinschätzung ihrer therapeutischen/beraterischen Fähigkeiten und Entwicklung beinhalten. Bei einer Teilnahme von zehn oder mehr Trainees erhält das IBP Institut die Berechtigung, für eigene Fragestellungen (z.B. inwiefern Selbsterfahrung die Persönlichkeitsentwicklung der Trainees und den Aufbau von therapeutischen/beraterischen Kompetenzen fördert) entsprechende Daten aus den Fragebögen in anonymisierter Form auszuwerten. Die Beteiligung an der SPRISTAD-Studie ermöglicht somit, spannende Erkenntnisse zur Entwicklung der Trainees während einer körperorientierten Therapie- und Coachingausbildung zu gewinnen und wichtige Ausbildungsaspekte herauszukristallisieren. Zudem leistet das IBP Institut dadurch einen weiteren wichtigen Beitrag zur Psychotherapieforschung.

Information für interessierte Studierende

Es können Studierende aller laufenden Psychotherapie- und Coachinglehrgänge teilnehmen. Mitglieder der IBP WiKo werden in den Lehrgängen ausführlich über die SPRISTAD-Studie informiert. Die Teilnahme ist freiwillig. Studieninteressierte können sich über die WiKo anmelden. Diese sammelt und schickt die Mailadressen weiter an die SPRISTAD-Studienleitung, welche dann die Zugangsinformationen zu den Fragebögen an die Studienteilnehmenden verschickt. Die weitere Datenerhebung erfolgt anonym und unabhängig vom IBP Institut und der IBP WiKo. Das heisst, es besteht kein Informationsfluss zwischen SPRISTAD und IBP bezüglich der Identität und den Antworten der Studienteilnehmenden. Teilnehmende Trainees hingegen haben jederzeit Zugriff auf alle von ihnen übermittelten Daten. Dies hat den Vorteil, dass sie ihre Ausbildung und Praxiserfahrungen über die Zeit verfolgen und darüber reflektieren können.

Die IBP Wissenschaftskommission

Ariane Orosz, Astrid Grossert, Sonja Hilbrand
wiko@ibp-institut.ch

Literatur

- Orlinsky, D. E. & Rønnestad, M. H. (Eds) (2005). How Psychotherapists Develop: A Study of Therapeutic Work and Professional Growth. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lorentzen, S., Rønnestad, M. H., Orlinsky, D. (2011). Sources of influence on the professional development of psychologists and psychiatrists in Norway and Germany. Eur J Psychother Couns 13, 141–15
- Löffler-Stastka H., Gelo O., Pleschberger I., Hartmann A., Orlinsky D.E., Rønnestad M.H., Wilutzki U. (2019). Psychotherapy training in Austria: Baseline and socio-demographic background data from a SPRISTAD (Society of Psychotherapy Research Interest Section on Therapist Training and Development)-Pilotstudy. Z Psychosom Med Psychother. 2019 Dec; 65(4):341-352.
- Messina I., Gelo O.C.G., Sambin M., Bianco F., Mosconi A., Fenelli A., Curto M., Gullo S., Orlinsky D. (2018). Trainees' self-evaluation of their development as psychotherapists: An Italian contribution to an international collaborative study on psychotherapy training. Clin Psychol Psychother. Mar;25(2):338-347.

Integratives Coaching IBP / Integrative Beratung IBP

3-jähriger berufsbegleitender Lehrgang für Fachleute aus wirtschaftlichen, sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen. BSO, SGfB und DGSV anerkannt.

Dieser Lehrgang bietet eine einzigartige Ausbildung zum Coach unter Einbezug von Körper, Gefühlen, Verstand, Handeln und Umfeld. Die IBP Persönlichkeitstheorie, das Konzept von Grenzen und der Fokus auf Selbstentwicklung ermöglichen eine vielseitige, respektvolle und wirkungsvolle Beratung und Begleitung von Menschen sowohl bei ihrer beruflichen Tätigkeit als auch in ihrer persönlichen Entwicklung.

Der Lehrgang vermittelt das theoretische Wissen und die praktischen Fertigkeiten, um Coachingaufgaben und professionelle Beratungen in unterschiedlichen Berufsfeldern wirkungsvoll ausführen zu können. Unser ganzheitlicher Ansatz stützt sich ab auf den Grundannahmen, Methoden und Techniken körperorientierter, integrativer und systemischer Beratungskonzepte sowie der Gestaltberatung.

Stimmen von Teilnehmenden:

- Stimmige Mischung aus Selbsterfahrung, Theorie, allmählich und sorgfältig eingebaute Praxis. Studierende werden zunehmend reifer als Menschen und kompetenter als Coaches.

- Danke für diese wertvolle Ausbildung, für die achtsame und kompetente Begleitung durch Lehrer und Assistentinnen und für die Begleitung durch die Lehrcoach und meine Haupt-Supervisorin! Ich bin dankbar!

Besuchen Sie einen unserer regelmässig stattfindenden Infoabende in Basel, Bern, Winterthur oder neu auch online. Alle aktuellen Daten finden Sie auf unserer Webseite.

Nächster Lehrgangstart: 16. – 20.03.2021

Detailbeschreibung unter www.ibp-institut.ch/coaching

Aktuelles aus dem IBP Institut

Willkommen Beatrix Schilling



Im Mai 2020 durften wir mit Beatrix Schilling ein neues Institutsleitungsmitglied begrüessen. Beatrix ist für den Bereich Finanzen, Personal und Zentrale Dienste zuständig und wir freuen uns sehr, mit ihr eine ideale Ergänzung für unsere Institutsleitung gefunden zu haben. Beatrix hat einen betriebswirtschaftlichen Hintergrund und ein Diplomstudium in Psychologie mit Vertiefung in Erwachsenenpädagogik und Arbeits- und Organisationspsychologie. Sie war während sieben Jahren an der SGO Business School in Zürich als Bereichsleiterin und Trainerin tätig. Seit 2016 hat sie erfolgreich ihre eigene Firma im Beratungsbereich aufgebaut.

Neue Mitarbeitende

Seit September 2019 haben die nachfolgenden Personen ihre Arbeit am IBP Institut respektive am IBP Ambulatorium aufgenommen.

Wir wünschen euch viel Freude bei der Arbeit und im IBP Team!

Beatrix Schilling
Mitglied der
Institutsleitung

Diana Angerhausen
Therapeut*innen-
Team

Manuela Frey
Therapeut*innen-
Team

Natalie Scheibler
Sekretariats-Team

Tatiana Hnatkova
Oberärztinnen-Team

Caroline Holländer
Therapeut*innen-
Team

Dominik Wicki
Therapeut*innen-
Team

Monika Leemann
Therapeut*innen-
Team

Sabrina Jäger
Sekretariats-Team

Yasmine Gangji
Sekretariats-Team

Home sweet home - einen Analyse zum Abschied

Liebe Leserinnen und Leser, lassen Sie mich eines vorwegnehmen: Der Zeitpunkt meines Abschieds als Institutsleitungsmitglied am IBP Institut Ende Mai 2020 mag im Zeichen der derzeitigen Corona-Krise ungünstig erscheinen. Warum dem nicht so ist und welche Aspekte des IBP Instituts in den vergangenen Jahren nachhaltig auf mich eingewirkt haben, werde ich nachfolgend anhand eines persönlichen Erfahrungsberichts mit Ihnen teilen.

Sehen und gesehen werden

Um meine Kraft für ein gemeinsames Projekt entfalten zu können, brauche ich einen Raum, in dem ich mich zeigen kann, so wie ich bin und so wie ich mich fühle. Das IBP Institut war ein Ort, an dem es mir leichtfiel, zu sein wie ich bin. Sich mehr oder weniger schonungslos zu offenbaren und dabei gleichzeitig eine gute Beziehung zu seinen Kolleginnen und Kollegen aufrecht zu erhalten – eine Lebenskunst. Dass dies am IBP Institut möglich ist, ergibt sich nicht zufällig. Dahinter steht die Grundhaltung Beziehungen offen und respektvoll zu pflegen. Diesen Wert verkörpert IBP in besonderem Masse und ich betrachte es als Privileg ein Teil davon gewesen zu sein.

Darüber hinaus sollte es sich für mich bei der Arbeit so anfühlen, als schöpfe ich aus dem Vollen. Damit ist gemeint, dass ich meine Stärken und meine Potentiale zur Entfaltung bringen kann und mich meine Schwächen dabei nicht ausbremsen.

Meine Aufgaben und das Umfeld am IBP Institut erwiesen sich in dieser Hinsicht weitgehend als Volltreffer. Auch dieser Umstand ist nicht dem Zufall geschuldet. Mitarbeitende ihren Kompetenzen entsprechend einzusetzen ist am IBP Institut keine Theorie, sondern fester Bestandteil der Führungskultur.

Vereinfacht gesagt, habe ich mich im beruflichen Umfeld selten so gut gesehen und dabei gleichzeitig akzeptiert gefühlt. Ich bin der Meinung, dass die Kultur und die Haltung der Menschen am IBP Institut dies besonders fördern. Im IBP Leitbild heisst es, dass Selbstfürsorge, Beziehungsfürsorge und Fürsorge für die Gemeinschaft auf der Basis von Authentizität, Präsenz und Wertschätzung durch IBP gefördert werden sollen. Darüber hinaus will IBP nachhaltige Veränderungen durch erfahrungsbasierte Vernetzung und Integration von Körperempfinden, emotionalem Erleben und Kognitionen ermöglichen. Nach vier Jahren als Mitarbeiter stelle ich fest, dass dies keine leeren Worte sind, sondern gelebte Kultur. Dafür bin ich sehr dankbar.

Home sweet home

Obschon ich das lange, wohl in meiner professionellen Rolle begründet, nicht zulassen wollte, kann ich mir heute befreit eingestehen, dass ich die IBP Organisation als grosse Familie wahrnehme. Mehr noch, ich bin überzeugt, dass dies eine unserer grossen Stärken ist. Menschen, die mit dem IBP Institut in Berührung kommen, weisen eine Gemeinsamkeit auf, die in höchstem Masse verbindend wirkt. Es geht dabei um einen innerlich erlebten persönlichen Veränderungsprozess, unterstützt durch die methodischen Ansätze von IBP. Dass dieser Prozess einerseits mit Mühsal verbunden ist und andererseits meist zum Guten passiert, verstärkt diesen Effekt. Die dabei entstehende gemeinsame Sprache trägt das Ihrige zum Verbundenheitsgefühl bei.

IBP fühlt sich für mich wie ein Zuhause an. Ein Ort, an dem ich gerne bin, weil ich mich sicher und wohl fühle. Eine Heimatbasis, die es mir erlaubt, mit Mut und Zuversicht in die Welt hinaus zu gehen. Nun geht es da wohl nicht allen gleich wie mir, ich hoffe dennoch, dass es möglichst viele so erleben. Wie auch immer, ich empfinde die IBP Gemeinschaft als tragend und wenig abhängig von Einzelnen, also

auch nicht von mir. Mein Abschied fühlt sich denn auch nicht an wie ein solcher, sondern vielmehr wie ein Ausfliegen aus dem Nest. IBP wird immer ein gefühltes Zuhause bleiben für mich, das mir Kraft und Mut gibt, zu neuen Ufern aufzubrechen. Und dort wo ich hingehere, werden meine Erfahrungen und Erlebnisse am IBP Institut immer ein Teil meines Wirkens sein.

Dem IBP Institut wünsche ich, dass es die Wirkung, die es auf mich hat, weiterhin in voller Stärke nach innen und aussen auszustrahlen vermag. Ich bin überzeugt, dass auch Kursteilnehmende und Patient*innen diese Wirkung wahrnehmen und IBP damit der Leistungsgesellschaft etwas entgegenzusetzen hat. Also bitte bleibt am Ball liebe IBP-ler, es lohnt sich. Oder wie es Astrid Lindgren sagen würde: Lass dich nicht unterkriegen, sei frech, wild und wunderbar.

Michael Korner

Erfolgreiche Abschlüsse

Seit Juli 2019 haben folgende Personen erfolgreich ihre Ausbildung abgeschlossen:

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

Patrik Fust, Beat Garnhartner, Marianne Geiger-Stettler, Corinne Leemann, Catherine Lippuner, Janis Mangisch, Claudia Meister, Isabelle Schenker, Anita Willimann

Titelvergabe eidg. anerkannte/r Psychotherapeut/in / Psychotherapeut/in für Integrative Körperpsychotherapie IBP

Daniela Forrer, Susanne Hürlimann, Katharina Kirchner, Doris Marti, Julia Nöthiger, Michal Teichmann, Stefanie Traber, Sarah Walker, Barbara Weber, Franziska Zraggen

Zusatzqualifikation Supervision

Fortbildung in Supervision, für psychologische und ärztliche PsychotherapeutInnen und Coaches. Erweitern Sie Ihre Kompetenzen, um als SupervisorIn im Einzel- und Gruppensetting tätig zu sein.

Die Zusatzqualifikation Supervision wird mit einem Zertifikat des IBP Instituts abgeschlossen.

Mitglieder des bso können mit der Zusatzqualifikation Supervision die Berechtigung erlangen, den bso-Titel «SupervisorIn bso» zu führen.

Psychologische und ärztliche Psychotherapeuten können mit dieser Zusatzqualifikation die Anforderungen an eine Spezialisierung in Supervision erfüllen, die vom Bundesamt für Gesundheit BAG als Qualifikation der Supervisoren gefordert wird.

Sechs Seminare, verteilt auf 1 Jahr.
Start: 07. – 10.10.2020

Detailbeschreibung unter
www.ibp-institut.ch/supervision

Aktuelles aus dem IBP Verein

Lieber Michael, es war toll mit dir!

Michael Korner absolvierte 2013-2016 am IBP Institut den dreijährigen Lehrgang zum Integrativen Coach IBP. Gleich anschliessend hat er sich von 2016 bis 2020 mit vollem Engagement für die Entwicklung unseres Instituts eingesetzt. Zuerst als Mitglied der «Task Force», welche das Institut aus einer akuten Krise geführt hat und dann als Mitglied der Institutsleitung und Verantwortlicher für den Bereich Finanzen, Personal und Zentrale Dienste.

Michael hat sich weit über seinen angestammten Verantwortungsbereich hinaus für das Gedeihen des Instituts eingesetzt und die ganze Institutsleitung tatkräftig unterstützt. Unvergesslich sind sicher allen, die ihn dabei erlebt haben, seine berührenden Reden an verschiedenen internen Anlässen, in welchen er sich stets für das Engagement der gesamten «IBP Crew» bedankt und dabei mit seinen Emotionen nicht zurückgehalten hat. Mit seinen langjährigen Erfahrungen als Betriebswirtschaftler und Führungskraft, seinem breiten Sachverstand, seiner direkten, hinterfragenden und umsichtigen Art und seinem manchmal auch etwas ungeduligen

Temperament (wenn die Entwicklung des Instituts nicht so rasch voranschritt, wie er sich das wünschte), seinem Bestreben, für alle ein offenes Ohr zu haben, und seinen steten Ermunterungen, bleibt er uns allen in bester Erinnerung!

Michael wird sich als Vereinsmitglied hoffentlich noch lange für das weitere Gedeihen des Instituts einsetzen und wir freuen uns, ihn bei möglichst vielen Gelegenheiten wieder zu treffen.

Er widmet sich nun seit Juni 2020, zusammen mit seiner Frau, ganz seinem zweiten Standbein, der Privatschule Dandelion in Zürich. Dafür wünschen wir Michael von Herzen viel Erfolg - und wir behalten sein Wirken bei uns in bester Erinnerung.

Im Namen des Vorstands
Ian Kyburz

Wir leben IBP

«Wir leben IBP durch eine lebendige, wertschätzende und partizipative Organisations- und Vereinskultur. Konflikte nehmen wir als Gelegenheiten zu lernen und unsere Zusammenarbeit weiter zu entwickeln. Wir lehren und leben die Grundsätze von IBP gleichermaßen.»

Auszug aus dem IBP Leitbild

Schon die Art und Weise, wie wir dieses Leitbild erarbeitet haben, ist ein Beispiel dafür, wie wir IBP leben: Es wurde in einer breiten Vernehmlassung und an zwei Mitgliederversammlungen erarbeitet und beschlossen und ist damit in der IBP Community breit abgestützt.

Mit dem Grundsatz «Wir leben IBP», drücken wir unsere Überzeugung aus, dass wir gegen aussen und gegen innen umso attraktiver sind, je mehr wir selber auch leben, was wir lehren und was wir als unsere Mission sehen (Leitbild). Was kann das bedeuten?

Unser Menschenbild stützt sich auf die humanistische Psychologie. Das bedeutet z.B.

- **Der Mensch ist in der Lage zu wählen und zu entscheiden.**
- **Der Mensch ist zielgerichtet und wachstumsorientiert.**

IBP Lehrbuch,
Kapitel 1.2, Menschenbild

Die Fähigkeit zu wählen und zu entscheiden wird in herkömmlichen hierarchischen Organisationen umso mehr eingeschränkt, je mehr man nur Befehlen, Weisungen und Anordnungen zu folgen hat. Viele nehmen eine solche Einschränkung zu Gunsten eines Gefühls von Sicherheit in Kauf und viele Menschen sind seit ihrer Kindheit so geprägt, dass sie sich automatisch unterordnen und ihr Entwicklungspotential nur eingeschränkt entfalten.

In Therapie, Beratung und Coaching ermuntern wir die Menschen, mehr von ihrem Potenzial zu leben und mehr Verantwortung zu übernehmen. Warum also nicht auch in unserer eigenen Organisation? Eine Arbeitsgruppe aus Vorstand und Institutsleitung hat eine Zusammenfassung unserer Werte erarbeitet, wie sie im Leitbild zum Ausdruck kommen:

integrating body, heart and mind

Bei allem was wir tun, streben wir eine nachhaltige Entwicklung hin zu mehr Beziehungsfähigkeit, Lebendigkeit und Verantwortung für sich und die Gemeinschaft an.

Das beinhaltet, dass wir als Vereinsmitglieder, Angestellte und als Mitarbeitende in den zahlreichen Arbeitsgruppen und Gremien darauf hinarbeiten mehr «Empowerment» zu erhalten, um mehr Verantwortung für sich und das IBP Institut zu übernehmen.

Unser Weg zu mehr Selbstorganisation

Wir konnten von der schwierigen Phase, in welcher sich das Institut 2015 befand, auch profitieren. So hat diese Erfahrung den Anstoss dazu gegeben, schrittweise mehr Selbstorganisation im Institut anzustreben und die Rollen Vereinspräsident*in und Geschäftsführer*in abzuschaffen - zu Gunsten kollegialer Führungsgremien (Vorstand und Institutsleitung). Und so hatte die Mitgliederversammlung im Jahr 2016 beschlossen, die Einführung von Formen der Selbstorganisation am Institut zu prüfen.

In diesem Rahmen hatte sich auch die «Spurgruppe» gebildet, die sich intensiver mit Modellen und Konzepten der Selbstorganisation beschäftigt.

Und im Januar 2020 hat auf Anregung dieser Spurgruppe ein IBP Think Tank zum Thema Selbstorganisation stattgefunden, welcher den Teilnehmenden zu zahlreichen Inspirationen verholfen hat, um einen Beitrag zu mehr Selbstorganisation zu leisten.

Vorstand und Institutsleitung haben sich in mehreren Retraiten mit Aspekten der Selbstorganisation beschäftigt und in der Führungsarbeit zunehmend kollegiale Elemente übernommen.

Wir können also mit gutem Gewissen sagen, dass wir auch auf organisatorischer Ebene IBP leben.

Allerdings gehört auch das Bewusstsein scheitern zu können und selbstgesteckte Ziele nicht immer erreichen zu können zum Menschenbild von IBP. So wird auch unser Weg hin zu mehr Selbstorganisation immer wieder an Grenzen stossen und uns dadurch ermöglichen, Lernprozesse zu vertiefen. Genau das gehört auch zum Leitsatz «Wir leben IBP».

Für den IBP Vorstand
Ian Kyburz

Fortbildung

Wirkungsvoll Entwicklungs- räume gestalten

Haltung, Methoden und Techniken der integralen Arbeit mit Gruppen.

Für Fragen der persönlichen Entwicklung einerseits, sowie für grundlegende Fragestellungen von Teams und Organisationen andererseits, greifen herkömmliche Methoden zu kurz. Hier braucht es einen anderen Modus: Es gilt, stimmige Entwicklungsräume in einem erweiterten Bewusstsein zu schaffen. Einen Rahmen zu kreieren, wo Menschen und Gruppen vertieft mit sich selbst in Kontakt kommen können. Räume des Innehaltens und Wahrnehmens. Räume mit offenem und weitem Geist und Herz. Denn stimmige Entscheidungen können nur aus der Verbundenheit mit sich selbst heraus getroffen werden.

Hier setzt die integrale Arbeit mit Gruppen (IAG) an – eine zeitgemässe, ganzheitliche und mehr-dimensionale Art des Arbeitens, die den Menschen in seiner Ganzheit anspricht.

Reservieren Sie sich frühzeitig Ihren Platz unter info@ibp-institut.ch. Bis 22.01.2020 erhalten Sie einen Frühbucher-Rabatt.

Modul 1: 22. – 23.03.2021

Modul 2: 10. – 11.05.2021

Modul 3: 17. – 18.06.2021

Kursleitung: Stefan Marti

Detailbeschreibung unter
www.ibp-institut.ch/integralearbeit



IBP Toolsammlung

«Gesehen und gehört werden» schenken

Tief Innen in uns haben wir alle das Bedürfnis, in Kontakt zu gehen und in diesem Kontakt gesehen und gehört zu werden. Findet das statt, so löst das ein Verbundenheitsgefühl aus, das uns Sicherheit, Wohlbefinden und ein tiefes Gefühl von Verstandensein vermittelt.

Viele Tools, die wir bis jetzt in den Ausgaben des IBP Magazins vorgestellt haben, zielen auf die Verbindung mit sich selbst ab, was auch tatsächlich eine hervorragende Voraussetzung dafür ist, sich mit anderen zu verbinden und sich selbst gesehen und gehört zu fühlen.

Die folgende Übung legt den Fokus auf das Aussen. Statt dass wir selber versuchen, gesehen und gehört zu werden, streben wir an, unser Gegenüber zu sehen und zu hören. Wir legen für einen bestimmten Zeitraum unsere eigenen Bedürfnisse zur Seite und stellen uns ganz in Dienst des Gegenübers.

Die Übung ist hilfreich, die eigene Fähigkeit zu stärken, mit anderen Menschen und Dingen in Verbindung zu gehen und ein Verbundenheitsgefühl zu kreieren. Und sie ist echte Friedensarbeit.



Silvia Pfeifer, IBP Körperpsychotherapeutin und Lehrbeauftragte, in eigener Praxis in Winterthur tätig.

Für diese Übung brauchen Sie ein Gegenüber. Das kann ein Mensch oder ein Tier sein. Es kann jemand Nahes oder jemand Fremdes sein. Es kann eine kurze oder längere Begegnung sein. Das spielt alles keine Rolle. Was eine Rolle spielt ist, dass Sie sich innerlich für diese Übung entscheiden und eine klare Absicht in sich tragen, für einen bestimmten Zeitraum Ihr Gegenüber wirklich zu sehen und zu hören und Ihr eigenes Bedürfnis, gesehen und gehört zu werden, beiseitelegen.

Je öfter Sie diese Übung praktizieren, desto verbundener und verstandener werden Sie sich selber fühlen.

1 Nehmen Sie eine innere Haltung ein, die von Neugierde, Unwissenheit und Wohlwollen geprägt ist. Nehmen Sie Ihr Gegenüber wahr, als würden Sie es das erste Mal sehen. Ganz offen und interessiert. Versuchen Sie all Ihr Wissen und alle Urteile über Ihr Gegenüber loszulassen und sich selbst ganz leer zu machen. Leer und weit und empfangend.

2 Vergessen Sie für den Moment dieser Begegnung Ihre eigenen Bedürfnisse und rufen Sie sich ins Bewusstsein, dass Ihr Gegenüber genauso wie jedes andere Lebewesen den tiefen Wunsch in sich trägt, gesehen und gehört zu werden. Verbinden Sie sich in Ihrer Vorstellung mit dem Herzen Ihres Gegenübers.

3 Falls Sie Ihr Gegenüber kennen, fragen Sie, wie es ihm oder ihr geht. Hören Sie genau hin. Was nehmen Sie wahr? Was resoniert in Ihnen? Gehen Sie nicht ins Verstehen wollen, Analysieren, Bewerten oder Urteilen. Stellen Sie sich einfach vor, Sie seien ein Instrument, das durch die Begegnung mit Ihrem Gegenüber ins Tönen kommt. Welche Klangfarbe hat Ihr Ton?

4 Lauschen Sie der Klangfarbe des Instrumentes Ihres Gegenübers. Von welcher Stimmung wird das Erzählte getragen? Gehen Sie in Resonanz mit der Klangfarbe Ihres Gegenübers und schenken Sie Ihrem Gegenüber das, wonach es sich gerade am meisten sehnt. Vielleicht ein aufmunterndes Lächeln, ein paar verständnisvolle Worte oder einfach ein Dankeschön.

5 Nehmen Sie sich nach der Begegnung einen Moment Zeit, in Ihren Körper zu spüren und Ihre eigene Klangfarbe wahrzunehmen. Falls Sie die Übung mit jemand Bekanntem gemacht haben, fragen Sie den Menschen, was für eine Erfahrung er oder sie gemacht hat.

Momo lauscht

«Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen.

Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte – nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme.

Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm plötzlich Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose, unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten.

Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.

Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf denen es überhaupt nicht ankommt, und er ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte das alles der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.



So konnte Momo zuhören!»

Quelle

Michael Ende (2009). Momo. Thienemann-Esslinger Verlag GmbH.

Therapie-Angebot

IBP Ambulatorium

Wir bieten ein umfassendes und bedarfsorientiertes Behandlungsangebot mit Schwerpunkt Integrative Körperpsychotherapie IBP an. Unser interdisziplinäres Team aus spezialisierten Psychiater*innen und Psycholog*innen verfügt über ein breites Spektrum an ambulanten Beratungs- und Behandlungsansätzen. Wir vertreten ein wertschätzendes, achtsames und individualisiertes Vorgehen.

Wir unterstützen Sie dabei, über Ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen. Sie werden Erklärungsmodelle kennenlernen, die Ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen. Ebenso erhalten Sie «Werkzeuge», die Sie in Ihrem Alltag zur besseren Problem- und Konfliktbewältigung einsetzen können.

Anmeldungen nehmen wir gerne über unsere Webseite entgegen:
www.ibp-institut.ch/ambulatorium/anmeldung

Der gemeinsame Raum

Spiritualität in Therapie und Beratung

In der Arbeit mit Menschen, sei es einzeln oder in Systemen/Gruppen, gibt es die «magischen Momente» die wir erfahren können. Momente, die etwas in jedem Einzelnen in Resonanz bringen. Etwas, das zutiefst berührt und nährt. Es öffnet sich eine Weite und Tiefe der Erfahrung, welche es vermag die Alltagsrealität in diesem Moment zu transzendieren. Etwas ist im Raum konkret fühlbar, selbst wenn ein klares Vokabular dafür fehlt.

An diesem Wochenende lernen und erfahren Sie mehr über diesen Raum: Wie wir ihn einladen, uns ihm gezielt öffnen und ihn damit in der Arbeit mit Menschen klarer nutzen können.

Zielgruppe: Fachpersonen aus den Bereichen Beratung, Therapie, Coaching

30.10. – 01.11.2020

29.10. – 31.10.2021

Fr. 19.00 Uhr bis So. 13.00 Uhr

IBP Institut, Winterthur

Leitung: Corinna Möck-Klimek

Detailbeschreibung unter
www.ibp-institut.ch/gemeinsamer-raum

Weiterbildungslehrgänge

Datum/Zeit	Leitung	Ort	Zielgruppen PT: Psychotherapie C/B: Coaching/Beratung
Postgraduale Weiterbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP			
Start: 26. – 30.05.2021		Seminarhaus Chlotisberg und IBP Institut, Winterthur	PT
Infoabende (bitte anmelden)			
03.11.2020, 18.30 – 20.30 Uhr	Silvia Pfeifer	IBP Institut, Winterthur	PT
26.01. / 17.08. / 09.11.2021 18.30 – 20.30 Uhr	Silvia Pfeifer	IBP Institut, Winterthur	
Integratives Coaching IBP/Integrative Beratung IBP			
Start: 16. – 20.03.2021		Seminarhaus Idyll, Gais AR	C/B
Infoabende (bitte anmelden)			
13.01.2021, 19.00 – 20.15 Uhr	Katharina Fröhlich und Gertrud Perler	online	C/B
01.06.2021, 18.30 – 20.30 Uhr	Katharina Fröhlich	IBP Institut, Winterthur	
Gemeinsame Infoabende für IBP Lehrgänge Coaching/Beratung und Körperpsychotherapie (bitte anmelden)			
12.11.2020, 19.00 – 21.00 Uhr	Gertrud Perler und Astrid Grossert	Basel	PT, C/B
26.11.2020, 19.00 – 21.00 Uhr	Judith Biberstein und Nicole Brodbeck	Bern	
Einführungskurse «IBP erleben» (Zulassungsvoraussetzung)			
03. – 05.09.2020 / 28. – 30.01.2021 / 25. – 27.03.2021 / 09. – 11.09.2021 Beginn jeweils Donnerstag 14.30 Uhr, Ende Samstag 15.15 Uhr	Corinna Möck-Klimek und Suzanne Hüttenmoser	Seminarhaus Chlotisberg, Gelfingen LU und Seminarhaus Idyll, Gais AR	PT, C/B

Fortbildungslehrgänge

Zusatzqualifikation Supervision (die Module können auch einzeln besucht werden)			
Start: 07. – 10.10.2020		IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Integrative Prozessbegleitung IBP			
Start: 18. – 20.06.2021	Bettina Läuchli, Franz Michel	IBP Institut, Winterthur	C/B
Infoabende (bitte anmelden) 09.11.2020, 19.00 – 21.00 Uhr 15.03.2021, 19.00 – 21.00 Uhr		IBP Institut, Winterthur	

Fortbildungsseminare

Keine Angst vor der Angst Ein methodenintegrativer Ansatz zur Behandlung von Angsterkrankungen			
10.09.2020	Eva Kaul	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Praxisorientiertes anatomisches Grundwissen für die körperorientierte Beratung und Psychotherapie			
16.09.2020 & 23.10.2020	Eva Kaul	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B
Lifespan Integration Connecting Ego States through time			
24. – 25.09.2020 / 26. – 27.10.2020 / 20. – 21.05.2021	Level 1 (Basiskurs), Anandi Janner Steffan	IBP Institut, Winterthur	PT
20. – 21.01.2021 / 30.09. – 01.10.2021	Level 2 (Aufbaukurs), Anandi Janner Steffan	IBP Institut, Winterthur	
07. – 08.09.2020 / 17. – 18.05.2021	Level 3 (Fortgeschrittenenkurs), Anandi Janner Steffan	IBP Institut, Winterthur	
Der gemeinsame Raum Spiritualität in Therapie und Beratung			
30.10. – 01.11.2020 / 29. – 31.10.2021	Corinna Möck-Klimek	IBP Institut, Winterthur	PT, C/B

Eye Movement Integration Therapy (EMI 2) – Aufbaukurs

Eine effektive und achtsame Behandlungsart für die Auflösung von Traumata

02. – 03.11.2020 / 08. – 09.09.2021 Rachporn Sangkasaad Taal IBP Institut, Winterthur PT

Ganzheitliches Stressmanagement

Neurobiologische Grundlagen zur Erkennung und Behandlung von stressbedingten Problemen

09.11. & 23.11.2020 / 03.11. & 17.11.2021 Ariane Orosz IBP Institut, Winterthur PT, C/B

(Tag 1 einzeln buchbar)

Therapy in Motion

Körper, Bewegung und Tanz als Ressourcen in der Therapie

15.11.2020 / 05.02.2021 / 16.04.2021 / 04.06.2021 Devi Rada Rageth IBP Institut, Winterthur PT, C/B

Embodiment und Kreativität in der Arbeit mit Paaren

Perlen von IBP für die Paarberatung und Paartherapie

16. – 17.11.2020 & 18. – 19.01.2021 Matthias Keller, Ansula Keller IBP Institut, Winterthur PT

& 08. – 09.03.2021,
(Modul 1 einzeln buchbar)

Wirkungsvoll Entwicklungsräume gestalten

Haltung, Methoden und Techniken der integralen Arbeit mit Gruppen.

22. – 23.03. & 10. – 11.05. & 17. – 18.06.2021 Stefan Marti Seminarhaus Idyll, Gais AR und Seminarhaus Chlotisberg, Gelfingen LU PT, C/B

Eye Movement Integration Therapy (EMI 1) – Basiskurs

Eine effektive und achtsame Behandlungsart für die Auflösung von Traumata

10. – 12.05.2021 Rachporn Sangkasaad Taal IBP Institut, Winterthur PT

IBP Workshops – IBP Persönlichkeitsmodell-Zyklus

Datum/Zeit	Leitung	Ort
Mein Raum - Dein Raum Ein Workshop zum Thema Grenzen		
26. – 27.09.2020 / 25. – 26.09.2021	Corinna Möck-Klimek	IBP Institut, Winterthur Bern
16. – 17.01.2021		
Lebe deine Kraft Eine Einführung in IBP – mit Übungen für den Alltag		
03. – 04.10.2020 / 13. – 14.03.2021	Manou Maier, Gertrud Perler	IBP Institut, Winterthur Bern
10. – 11.04.2021		
Herzwärts Eine kreative Auseinandersetzung mit dem Thema Schutzstil		
07. – 08.11.2020 / 06. – 07.11.2021	Ansula Keller	IBP Institut, Winterthur
05. – 06.06.2021	Ansula Keller, Matthias Keller	Bern
Erst komm' ich...! Von Agency zu Selbstkontakt		
21. – 22.11.2020 / 30. – 31.10.2021	Matthias Keller	Bern
12. – 13.06.2021	Matthias Keller	IBP Institut, Winterthur
Vom Tun zum Sein Agency Vertiefungsseminar		
12. – 13.09.2020 / 13. – 14.11.2021	Matthias Keller	IBP Institut, Winterthur
Ohne Wenn & Aber Ein Workshop für Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl		
16. – 17.01.2021	Gandhera Brechbühl, Silvia Pfeifer	IBP Institut, Winterthur
September 2021	Gandhera Brechbühl, Silvia Pfeifer	Bern
Selbstentwicklung – Nimm dir Zeit persönlich zu wachsen Individuelle Veränderungs- und Wachstumsprozesse initiieren und entwickeln		
08. – 09.05.2021	Corinna Möck-Klimek	IBP Institut, Winterthur

Angebote für Paare

Durch Bindung die Liebe stärken

Das Hold me tight®-Beziehungstraining für Paare
23. – 25.10.2020 / 13. – 15.05.2021 (Auffahrt) Mark Froesch-Baumann, Silvie Baumann Froesch Flüeli-Ranft (OW) / Winterthur

Liebe und Sex in der Partnerschaft

Wie Sie die sexuelle Liebe als Paar auf Dauer lebendig gestalten können
30. – 31.01.2021 Mark Froesch-Baumann, Silvie Baumann Froesch IBP Institut, Winterthur

Wie Liebe gelingt

Erkennen und nutzen Sie die Grunddynamik in Ihrer Partnerschaft zur persönlichen Entwicklung
27.03.2021 Mark Froesch-Baumann, Silvie Baumann Froesch IBP Institut, Winterthur

Achtsamkeit

Selbstaussdruck als Quelle der Kraft

Wie Tagebuch-Schreiben das Leben bereichern kann
20.09.2020, 09.30 – 13.30 Uhr Karin Koppensteiner IBP Institut, Winterthur

Training in Mindful Self-Compassion (MSC) – Achtsames Selbstmitgefühl

Infoveranstaltungen (bitte anmelden): 09.09.2020 (09.00 – 10.30 Uhr) / IBP Institut, Winterthur
03.03.2021 (18.00 – 19.30 Uhr) / 16.09.2021 (09.00 – 10.30 Uhr)
Herbst 2020: 21.10. – 09.12.2020 (8 Vormittage + 1 Halbtage: 22.11.2020) IBP Institut, Winterthur
Frühling 2021: 05.05. – 23.06.2021 (8 Abende + 1 Halbtage: 06.06.2021) IBP Institut, Winterthur
Herbst 2021: 28.10. – 16.12.2021 (8 Vormittage + 1 Halbtage: 05.12.2021) IBP Institut, Winterthur

Körper & Atem

Insel im Alltag

Offene Abende mit der ondulierenden Atemwelle®
2020: 31.08. / 28.09. / 26.10. / 23.11. / 14.12. Marianne Geiger-Stettler IBP Institut, Winterthur
2021: Daten, siehe IBP Webseite

Stress verstehen und bewältigen

Training für das persönliche Stressmanagement
2020: 07.10. / 21.10. / 11.11. / 18.11. / 02.12. / 09.12. Ariane Orosz IBP Institut, Winterthur
(6 Abende) jeweils 18.00–20.15 Uhr

Selbsteilungskräfte mobilisieren & verstärken mit «Tension & Trauma Releasing Exercises» (TRE®)

27.11.2020 / 05.06.2021 / 27.10.2021 Nadine Laub, Verena Maggioni-Müller IBP Institut, Winterthur

Atme dich gesund

6-teiliger Abendworkshop mit der Ondulierenden Atemwelle®
2021: 31.08. / 07.09. / 14.09. / 21.09. / 28.09. / 05.10. Eva Kaul IBP Institut, Winterthur
jeweils 18.30 – 20.30 Uhr

Bewegung & Tanz

Die Herzkraft der Authentizität

Continuum Movement
12. – 13.09.2020 Catherine Kocher Gruppenraum, Wartstrasse 3, Winterthur

Eros – Rituale der Liebe

Open Floor und IBP Workshop
19.09.2020 Devi Rada Rageth IBP Institut, Winterthur

Der Ozean des Herzens

Continuum Movement
13. – 14.03.2021 Catherine Kocher Gruppenraum, Wartstrasse 3, Winterthur

Seelenfrau

Continuum und Tanz der Seele
05. – 06.06.2021 Catherine Kocher Gruppenraum, Wartstrasse 3, Winterthur

IBP Seminare und Workshops werden für Institutionen auf Anfrage massgeschneidert und exklusiv angeboten.
Setzen Sie sich mit unserem Sekretariat in Verbindung.