

Menschenbild von IBP

Das Menschenbild von IBP hat sich aus den Grundprinzipien der Humanistischen Psychologie entwickelt. Alle im IBP Körperpsychotherapie- und Coachingverfahren enthaltenen Elemente sind im Geiste der Humanistischen Psychologie integriert. Im Vordergrund stehen dabei folgende 7 Prinzipien:

Ganzheitlichkeit des menschlichen Wesens

Körpererleben, Emotionen und Kognition beeinflussen einander gegenseitig und können nicht getrennt betrachtet werden. IBP betont deshalb das Primat der Ganzheit, der Körper-Geist-Seele-Einheit des Menschen.

Der Mensch ist ein Beziehungswesen

Er steht in Beziehung und damit auch in Abhängigkeit zu sich selbst und zu seiner Lebenswelt. Menschen entwickeln sich in der Begegnung mit sich selbst, anderen und ihrer Umwelt.

Menschliche Fähigkeit zur Bewusstheit

Bewusstheit ermöglicht diejenigen Fähigkeiten, die zu einem grossen Teil die Einzigartigkeit des Menschen ausmachen: Reflexionsvermögen, Introspektionsfähigkeit, Abstraktionsvermögen, Wahl- und Entscheidungsfähigkeit und so weiter. IBP versucht die Bewusstheit auf allen Erlebnisdimensionen zu erhöhen.

Menschen können entscheiden und wählen

Bewusstheit befähigt den Menschen zu wählen, zu entscheiden, Verantwortung zu übernehmen und zu lernen. Was uns nicht bewusst ist, steuert unser unwillkürliches Verhalten. Je mehr Bewusstheit wir entwickeln, desto grösser ist unser Spielraum für selbstverantwortliches Handeln.

Menschen sind wachstumsorientiert und zielgerichtet

Der im Menschen verankerte Wachstumsimpuls veranlasst ihn, sich lebenslang zu entwickeln, hin zu mehr körperlicher, emotionaler, kognitiver, spiritueller und sozialer Intelligenz. Der Selbst(re)organisationsimpuls bringt die ausserordentliche Fähigkeit hervor, erlittene Verletzungen zu verarbeiten, optimalerweise auszuheilen und daran als Persönlichkeit zu wachsen und stärker zu werden (Resilienz).

Menschen erleben sich im Hier und Jetzt

Vergangenheit und Zukunft sind Konstrukte, errichtet aus der Perspektive der Gegenwart. Verändert sich unser Blickwinkel, so verändert sich auch unsere Wahrnehmung von Vergangenheit und Zukunft.

Die menschliche Entwicklung ist begrenzt

Wir können unsere frühen Prägungen und Muster nicht alle „wegtherapieren/wegcoachen“. Manchmal geht es darum, einen Umgang mit dem Unveränderbaren zu finden und Verletzungen zu mindern.