

ABEND DER SELBSTBEGEGUNGEN

nach IoPT (identitätsorientierten Psychotherapie)

Für wen?

- Spürst Du eine Traurigkeit, Hemmung, Wut, Leere oder Ohnmacht in Dir, von der Du nicht weißt, wo sie herkommt?
- Hast Du das Gefühl, nicht Dein eigenes Leben oder Dein ganzes Potential zu leben?
- "Denkst" Du Deine Gefühle, statt sie wirklich zu fühlen?
- Drehst Du innerlich im Kreis und findest den Ausweg nicht?
- Fühlst Du Dich ständig für alles verantwortlich und glaubst, Dich stets rechtfertigen zu "müssen"?
- Gelingen Dir Beziehungen nur schwierig?
- Hast Du manchmal das Gefühl, gar nicht Du selbst zu sein?
- Kennst Du das Gefühl, nicht gesehen, nicht verstanden zu werden?
- Kennst Du das Gefühl zu funktionieren, aber nicht wirklich lebendig zu sein?
- Magst Du Dich selbst nicht oder hast das Gefühl, etwas sein oder tun zu müssen, um geliebt zu werden?

Dann wage den Schritt, Dir selbst zu begegnen...
und sei Dir selbst die Person, die Du als Kind gebraucht hättest!

Was?

Erleben wir vor, während oder nach der Geburt ein Trauma, eine seelische Verletzung, die wir emotional nicht verarbeiten können, dann spalten Körper und Psyche diesen Moment und die dazu gehörigen Gefühle ab, so dass wir es nicht mehr fühlen müssen. Das ist ein wirkungsvoller Überlebensschutz der Psyche, denn ein (ungeborenes oder kleines) Kind könnte sonst nicht überleben. Die Folge davon ist, dass wir unseren Körper dann nicht mehr spüren und versuchen, das Leben nur mit Hilfe unseres Intellekts zu begreifen. Das trennt uns vom Leben. Wir brauchen und verbrauchen –bewusst, halbunbewusst oder unbewusst –viel Energie, um diese abgespaltenen Gefühle nicht mehr zu spüren! Tiefe Angst und Einsamkeit können die Folge sein. Mit anderen Worten: wir „überleben“, statt zu leben.

Die „Selbstbegegnung“ nach Prof. Franz Ruppert ermöglicht es, über Resonanz die eigenen teils unbewussten Anteile sichtbar, spürbar zu machen und ihnen zu begegnen. Der Prozess der Selbstbegegnung kann die innere und äußere Realität wieder in Übereinstimmung bringen, abgespaltene Anteile integrieren, gesunde Anteile fördern und somit das eigene **Ich** und den eigenen **Willen** fördern. So entsteht allmählich die eigene Identität und ermöglicht ein lebensbejahendes, selbstverantwortliches und selbständiges Leben.

Wie?

Als erstes formulierst Du Dein Anliegen. Was will ich? Einige Beispiele: "Ich will mich fühlen" oder „Ich will meinen Tinnitus ergründen“ oder „Ich will gelassen leben“. Aus diesem Satz suchst Du drei Wörter aus, dann suchst Du Dir aus der Gruppe 3 Resonanzgeber aus, die für je eines Deiner Wörter stehen und die Du unter meiner Begleitung befragst. Über das Erspüren (Resonanzprinzip, Spiegelneuronen) kommt Dein Resonanzgeber so in Kontakt mit teils bekannten, teils verdrängten Gefühlszuständen, Erinnerungen, Körpergefühlen und macht Dir diese sichtbar, spürbar und transparent. Du darfst somit mit Hilfe der Resonanzgeber die Dynamik und tiefe Zusammenhänge Deines Anliegens ergründen. Ich begleite und unterstütze Dich in Deinem Prozess, Dir selbst zu begegnen.

Der Ablauf

An einem Abend der Selbstbegegnung werden zwei Selbstbegegnungen stattfinden, mit einer kurzen Pause dazwischen. Die Teilnehmeranzahl ist aus räumlichen Gründen auf 8 Personen begrenzt.

Wer also ein Anliegen hat, sollte sich zeitig anmelden.

Ich bitte jeden Teilnehmer, eine Verschwiegenheitsklausel zu unterschreiben.

Ziel der Selbstbegegnung

- Es geht darum, unbewusste Strukturen und Anteile, an die wir mit unserem Bewusstsein nicht rankommen, sichtbar und spürbar zu machen, damit allmählich ein neuer, ein echter Kontakt zu mir selbst entstehen darf. Ein wunderbares Werkzeug, unbewusste Strukturen in unserem Innern sichtbar und bewusst zu machen ist das Resonanzprinzip über Resonanzgeber, oder Stellvertreter.
- Das generelle Ziel der IoPT Trauma Therapie ist die Förderung der gesunden Anteile (die ein jeder Mensch hat) eines Menschen und seiner Fähigkeit zu einer autonomen und selbstverantwortlichen Lebensführung. Dazu ist der Ausstieg aus der Welt der symbiotischen Illusionen und all der anderen Überlebensstrategien erforderlich. Denn diese verhindern den Kontakt mit der traumatisierenden Realität, überlagern den Zugang zum Mitgefühl mit Dir selbst und blockieren somit den Kontakt mit Dir und Deiner Umwelt. Es geht darum, weder im Außen noch im Inneren Opfer oder Täter zu sein, um eine gesunde psychische Entwicklung der Selbstbestimmung zu erlangen.

Teilnahmebedingungen

- Du kannst mit eigenem Anliegen oder als Resonanzgeber/in oder als Zeuge an der Selbstbegegnung teilnehmen. Das ergibt sich aus dem Prozess. Niemand „MUSS“, jeder „DARF“! Egal wie du teilnimmst, dein System wird so in Resonanz gehen und das integrieren, was es gerade integrieren kann.
- Zustimmung und Unterschrift einer Verschwiegenheitsklausel.

Wo?

Im Gruppenraum meiner Praxis in Bruyères 103, 4950 Waimes.

Wann?

Am 12/07/2022 von 18.30 – ca 21.30 Uhr - Weitere Termine folgen je nach Bedarf.

Energieausgleich

Mit Anliegen- eigener Selbstbegegnung: 80 EUR

Ohne Anliegen: 10 EUR

In den Pausen werden Tee, Kaffee, Wasser und Knabbereien gereicht.

Anmeldung und Informationen:

ilona.peters@skynet.be oder 0478/68 66 45 oder www.ilonapeterspsychotherapie.com

Ilona Peters

Heilpraktikerin für Psychotherapie

0478/68 66 45