

INTENSIVE JAHRESGRUPPE DER SELBSTBEGEGUNGENEN

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 geliebt werden" oder „Ich will meine Angst 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.

Die Gruppe

Die geschlossene Jahresgruppe ermöglicht eine tiefe Persönlichkeitsentwicklung quer durch alle Themenbereiche der IoPT. Es werden 8 Seminare à je 2 Tagen innerhalb eines Jahres angeboten. Die geschlossene Gruppe sorgt für den nötigen Raum des Vertrauens, so dass allmählich tiefe innere Prozesse stattfinden können, getragen durch die Gruppe. Die Gruppe wird aus maximal 12 Teilnehmern bestehen, die sich nach dem ersten Wochenende für die regelmäßige Teilnahme engagieren. Nur so kann das nötige Vertrauen und Kontinuität für die Gruppe gewährleistet werden.

Die Themenbereiche

Die 8 Themen sind:

- 1) Mein ICH
- 2) Mein WILL
- 3) Trauma der Identität
- 4) Frühes Trauma
- 5) Trauma der Liebe
- 6) Trauma der Sexualität
- 7) Trauma und Körper
- 8) Trauma und Täter-Opfer-Dynamik

Der Ablauf

An den beiden Tagen werden zu dem jeweiligen Thema sowohl ein theoretisches Basisverständnis zur IoPT vermittelt als auch praktisch aufgestellt. Die theoretischen Erläuterungen sind so zu sagen der „Klebstoff“ zwischen den Selbstbegegnungen, denn unser Kopf, unser Intellekt braucht auch Unterstützung um die tiefen Prozesse mittragen zu können. Das ist auch ein großer Vorteil der intensiven Jahresgruppe, denn in diesem Rahmen ist das wunderbar möglich. Nach Möglichkeit wird jeder Teilnehmer mittels Losverfahren an jedem Wochenende die Gelegenheit haben, mit seinem persönlichen Anliegen eine Selbstbegegnung zu machen (je nach Gruppengröße).

Auch durch die Teilnahme im Außen durch beobachten oder die Resonanz Erfahrung als Resonanzgeber der Selbstbegegnungen der anderen Teilnehmer können tiefe Erkenntnisse in psychischen Strukturen und Prozessen gewonnen werden.

Ziel der intensiven Jahresreise

- Es geht darum Deine Ressourcen zu stärken und Deine Eigenverantwortung wieder zurückzuerlangen.
- Es geht um die praktische wie psychische Erlaubnis und Ablösung von traumatisierten Eltern (Groß-, und Urgroßeltern) und den Ausstieg aus symbiotischen Verstrickungen in einem Familiensystem. Wichtig ist hierbei – dass Du selbst als Bezugssystem im Fokus steht und nicht Deine Familie – damit wirst Du in deiner „Ich-Entwicklung“ unterstützt und gestärkt! (andernfalls könnte eine Re-Traumatisierung passieren).
- Es geht um die Integration Deiner eigenen Persönlichkeitsanteile (Ich, Mich und der eigene Wille – aus denen entsteht die eigene Persönlichkeit), die bei einem Symbiose-Trauma und allen anderen damit verbunden Traumata abgespalten worden sind.

- 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

- Vorgespräch
- Du erhältst vorab einen ausführlichen Fragebogen, den du mir vorab ausgefüllt zukommen lassen solltest.
- Wer nach dem ersten Wochenende weitermacht, verpflichtet sich, an allen folgenden Modulen teilzunehmen.
- Zwischendurch empfehle ich je nach Bedarf zusätzlich Einzelgespräche im Einzelsetting.

Wo?

Ich habe einen wunderbaren Gruppenraum in einem Anwesen (Gemeinde Weismes) in der Natur gelegen gefunden. Dieser Ort ist ideal ruhig gelegen und sehr kraftvoll, also bestens geeignet für tiefe innere Arbeit. Er bietet eine Küche und Toiletten, in den Pausen können wir in der Natur spazieren. Die Adresse erfährst du bei Anmeldung.

Wann?

September	16-17/09/2023	von 10.00-18.00 Uhr	Mein ICH
Oktober	14-15/10/2023	von 10.00-18.00 Uhr	Mein WILL
November	11-12/11/2023	von 10.00-18.00 Uhr	Trauma der Identität
Dezember	16-17/12/2023	von 10.00-18.00 Uhr	Frühes Trauma
Februar	03-04/02/2024	von 10.00-18.00 Uhr	Trauma der Liebe
März	16-17/03/2024	von 10.00-18.00 Uhr	Trauma der Sexualität
April	20-21/04/2024	von 10.00-18.00 Uhr	Trauma und Körper
Juni	01-02/06/2024	von 10.00-18.00 Uhr	Trauma und Täter-Opfer-Dynamik

Energieausgleich

Die Seminargebühr beträgt 175 EUR je Wochenende. Bei Einmalzahlung des gesamten Betrages (1.400 EUR) erhältst du 100 EUR Ermäßigung. Du kannst auch eine Ratenzahlung anfragen.

In den Pausen werden Tee, Kaffee, Wasser, Obst und Gebäck gereicht.

Zum Mittagessen gibt es eine vegetarische Suppe mit Brot, Käse und Aufstrich gegen 10 EUR pro Wochenende.

Anmeldung und Informationen:

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

Anmeldung bitte bis zum 04/09/2023.