

ABENDGRUPPE DER SELBSTBEGEGUNGEN

„Entdecke und lebe wer Du wirklich bist!“

nach IoPT (identitätsorientierten Psychotraumatherapie)

Für wen?

Berührt dich einer der folgenden Fragen oder Aussagen?

- Wer bin ich wirklich?
- Warum bin ich so wie ich bin?
- Warum habe ich körperliche und/oder seelische Beschwerden?
- Warum habe ich Probleme in Beziehungen zu anderen Menschen?
- Wie kann ich mich verändern, damit ich selbstbestimmter leben kann?
- 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"?
- 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?
- Ich will mich besser verstehen lernen und klare eigenen Entscheidungen in meinem Leben treffen!
- Ich will innere Klarheit!
- Ich will inneren Frieden!
- Ich will lebendig sein, lieben und geliebt sein!

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, halb-bewusst 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?

Wir bedienen uns des wunderbaren Werkzeuges des Resonanzprinzips, in der Identitätsorientierten Psychotherapie nach Prof. Dr. F. Ruppert auch Anliegenmethode oder Selbstbegegnung genannt. Als erstes formulierst Du Dein Anliegen. Was will ich? Einige Beispiele: "Ich will mich fühlen" oder „Ich will vertrauen“ 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.

Die Teilnehmer kommen per Losverfahren innerhalb der vorgegebenen Termine (nach Möglichkeit gleich oft) dran. Ich bitte jeden Teilnehmer, eine Verschwiegenheitsklausel zu unterschreiben. Nur so kann das nötige Vertrauen gewährleistet werden.

Die Gruppe

Die geschlossene Abendgruppe ermöglicht

- das Therapieverfahren und das Resonanzprinzip kennenzulernen
- das nötige Vertrauen und den geschützten Raum
- eigene Themen anzuschauen oder als Resonanzgeber oder Zeuge von andern Teilnehmern zu stehen

Nach dem ersten Kennenlern-Abend entscheidest Du, ob Du Dich für die regelmäßige Teilnahme an den anderen Abenden engagierst, denn so kann die Kontinuität für die Gruppe gewährleistet werden.

Die Abendgruppe ermöglicht einen guten Einstieg in das Therapieverfahren. Wer noch tiefer einsteigen möchte und theoretischen Hintergrund braucht, dem empfehle ich die Teilnahme an der intensiven Jahresgruppe, die ab Oktober 2024 starten wird.

Ziel der Selbstbegegnung

- Es geht darum Deine Ressourcen zu stärken und Deine Eigenverantwortung wieder zurückzuerlangen.
- Es geht um die Integration Deiner eigenen Persönlichkeitsanteile (Ich, Mich und der eigene Wille – aus denen entsteht die eigene Persönlichkeit), die bei einem Trauma abgespalten worden sind.
- 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

- Vorgespräch
- Du erhältst vorab einen Fragebogen, den du mir vorab ausgefüllt zukommen lassen solltest.
- Wer nach dem ersten Schnupperabend weitermacht, verpflichtet sich, an allen Abenden des Moduls teilzunehmen.
- Zwischendurch empfehle ich je nach Bedarf zusätzlich Einzelgespräche im Einzelsetting.
- Zustimmung und Unterschrift einer Verschwiegenheitsklausel.

Wo?

Im Gruppenraum meiner Praxis in Bruyères 103, 4950 Waimes.

Wann?

5 x dienstags, von 18.30 – ca 21.30 Uhr

Start zum Kennenlernen: 19/03/2024

Weitere Daten: 23/04/2024
21/05/2024
18/06/2024
17/09/2024

Energieausgleich

60 EUR pro Abend, also insgesamt 300 EUR.

60 EUR zahlbar am 19/03, 240 EUR zahlbar am 23/04 (falls Du alle Module machen möchtest).

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

Anmeldung und Informationen:

Anmeldung bis zum 11/03/2024 unter ilona.peters@skynet.be oder 0478/68 66 45

Weitere Infos zu IoPT unter www.ilonapeterspsychotherapie.com