

Anwendungsbereiche, Methoden, Techniken

Anwendungsbereiche

- Krisensituationen, Lebensübergänge
- Kopflastigkeit, negatives Gedankenkreisen
- Stress, Nervosität
- Beziehungsprobleme
- Sexualstörungen
- Angststörungen
- Depressive Symptomatiken
- Schlafstörungen
- Chronische Schmerzen

Persönlichkeitsentfaltung

- Körperwahrnehmung
- Psychologisch beratende und therapeutische Gesprächsführung
- Körperliches, mentales und gefühlsmässiges Gleichgewicht
- Selbstzentrierung, Meditation
- Achtsamkeit im Umgang mit sich selber und der eigenen Umgebung
- Vertrauen in die eigenen Ressourcen

Das Gespräch

Zentral für die Methode IKP ist der Einbezug des personenzentrierten Gesprächs. Es geht häufig in eine Handlung über (Übersetzen des Gesprächs in körperliches Erleben) und das Erlebte geht wieder über ins Gespräch (Übersetzen von Körperlichem ins Gespräch). Der einführende Dialog zwischen Berater/in und Klient/in hilft, die eigenen Erfahrungen, Gefühle, Verhaltensmuster, Motivationen und Reaktionen bewusster wahrzunehmen und sich damit selber besser zu verstehen.

Körperarbeit

Nebst dem Beratungsgespräch werden auch körperzentrierte Interventionen sowie körperzentrierte Erlebens- und Erfahrungsmöglichkeiten einbezogen. Damit soll sich langfristig ein ausreichendes und erfüllendes Körpererleben entwickeln.



Wahrnehmungsfähigkeit verbessern mittels kreativen Medien (z.B. weiches Fell oder stacheliger Gegenstand).

Interessengemeinschaft IG IKP Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP



Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich
Telefon: 044 242 29 30
Telefax: 044 242 72 52

info@therapeut-in.ch
www.therapeut-in.ch
www.berater-in.ch

Eine Liste der Psychologischen Berater/innen IG IKP erhalten Sie über obige Adressen.

Überreicht durch:



IKP Hauptsitz Zürich:

IKP, Kanzleistrasse 17, 8004 Zürich
Telefon: 044 242 29 30
Telefax: 044 242 72 52

info@ikp-therapien.com
www.ikp-therapien.com

IKP Bern:

IKP, Stadtbachstrasse 42a, 3012 Bern
Telefon: 031 305 62 66
Telefax: 044 242 72 52

Einen Ausbildungsprospekt für die 3-jährige
Diplomausbildung in Körperzentrierter Psychologischer
Beratung IKP erhalten Sie über obige Adressen.

Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien
Gesamtleitung: Dr. med. Yvonne Maurer



Ganzheitlichkeit leben

Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP

Therapeutisches Gespräch kombiniert mit aktiver und passiver Körperarbeit

Diplomausbildung

Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien
Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP



Wichtige Aspekte und Charakteristika

Die Körperzentrierte Psychotherapie IKP stellt heute eine Ganzheitspsychotherapie dar mit einem kohärenten, in sich konsistenten Konzept, das die komplexen Störungen und Probleme der Menschen unserer Zeit zu ordnen, ganzheitlich zu sehen und zu therapieren vermag. Die Körperzentrierte Psychologische Beratung ist eine zeitgemässe Beratungsform, welche das beraterische Gespräch mit aktiver und passiver Körperarbeit verbindet, wobei das Sprechen und körperzentrierte Arbeiten prozesshaft ineinander übergehen.

Ganzheitliches, erlebnisaktivierendes, lebendiges und phänomenologisches Experimentieren für jede Art von Lernen ermöglicht persönliches Wachstum und Entwicklung. Als Spezialität ist das „Anthropologische Würfelmodell IKP“ zu nennen. Dieses ganzheitliche, dreidimensionale Modell für Psychotherapie, psychologische Beratung und Paartherapie hat sich in verschiedenen Varianten – als Kubus- und als hexagonales Kreismodell – als einfach, praktisch und hilfreich erwiesen. Es berücksichtigt gleichzeitig Komplexität und deren Reduktion auf ein in der Praxis einfach anwendbares Modell.

Dieser moderne Beratungsansatz ist geprägt von einer systemisch-vernetzten Denkweise. Das beraterische Gespräch wird in andere Erlebens- und Ausdrucksmöglichkeiten überführt bzw. „übersetzt“ und diese neuen Erfahrungen werden dann wieder gemeinsam mit der Beraterin besprochen.



Zusätzlich zum Beratungsgespräch wird Körperarbeit (hier Zentrierung) eingesetzt.

Ganzheitliches IKP-Konzept des Menschen

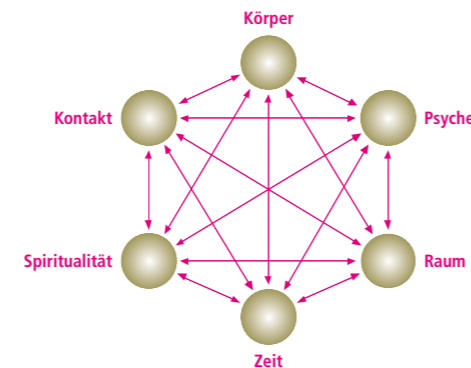
Grundlage

Die Methodik in der Körperzentrierten Psychologischen Beratung IKP geht davon aus, dass

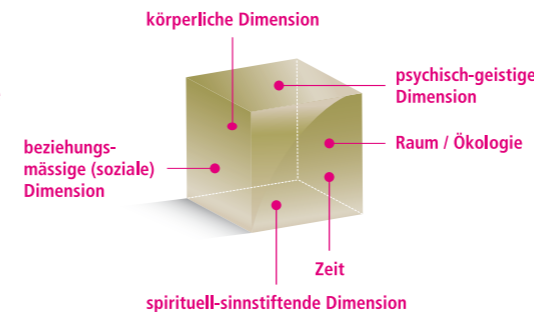
- **jeder Mensch seine Wahrnehmungen schärfen und dadurch bewusster leben kann**
- **jeder Mensch potenziell wachsen und sich zur Ganzheit entwickeln kann**
- **jeder Mensch durch das Zulassen und Sich-Aufbauen-Lassen von Bedürfnissen und deren anschliessende Befriedigung in eine sogenannte „Homöostase“ (Gleichgewicht) finden kann.**

Im Bestreben, den Menschen in seiner Ganzheit wahrzunehmen, hat Frau Dr. med. Yvonne Maurer, Ärztin und Psychiaterin, das Anthropologische Würfelmodell IKP mit den sechs Lebensdimensionen entwickelt. Demnach kann Gesundheit erhalten werden oder wieder entstehen, wenn der Mensch zu all seinen Lebensdimensionen eine intensive und ausgeglichene Beziehung entwickelt.

Das IKP Menschen-Modell als hexagonales Kreismodell...



...als Kubus



Die 6 Lebensdimensionen des Anthropologischen IKP-Modells

1. Die **psychisch-geistige Dimension** umfasst psychologische Aspekte wie realistisches Denken, Einstellungen, Selbstbezug sowie die verschiedenen Bewusstseinsformen (bewusste und unbewusste Anteile).
2. Die **körperliche Dimension** beinhaltet u. a. Beweglichkeit, Haltung und Ausdruck.
3. Die **soziale Dimension** umfasst soziale Aktivitäten in der Gesellschaft, wie z. B. im Beruf, in Beziehungen etc.
4. Die **spirituelle bzw. meditativ-transzendente Dimension** befasst sich mit Sinnfragen, Meditation etc.
5. Die **Dimension des Raumes** bringt mehr Bewusstheit bezüglich räumlichen Erfahrungen und der Ökologie.
6. Die **Dimension der Zeit** birgt das Zeitmanagement und vereinigt Vergangenheit und Zukunft zum Hier und Jetzt.

Gesundheits- und Krankheitsverständnis

Gesundheit bedeutet: Leben der ganzheitlichen Identität, welche auf den sechs Lebensdimensionen beruht. Gesundheit wird als ausgewogenes Leben aller im Modell dargestellten Lebensdimensionen betrachtet.

Krankheit entsteht dort, wo durch Kontaktvermeidung dieses Gleichgewicht verloren wurde und ein für längere Zeit aus dem Rahmen fallendes Ungleichgewicht entstanden ist. Guter Kontakt steht mit der Fähigkeit im Zusammenhang, gut wahrzunehmen, weshalb die Körperzentrierte Psychotherapie IKP Wert darauf legt, verschiedene Sinneskanäle – den visuellen, akustischen und bewegungsmässig-taktilen – zu fördern.

Die Körperzentrierte Psychologische Beratung IKP ist auch eine Weiterentwicklung der Gestalttherapie. Sie verwendet zusätzlich ein weiteres Spektrum an körperlicher Erfahrungs- und Ausdrucksübungen und legt zusätzlich Gewicht darauf, die sechs Lebensbereiche in ihrer systemischen Vernetztheit einzubeziehen. Typisch für den ganzheitlichen IKP-Ansatz ist auch die verhaltensmodifizierende Arbeit über das Verändern von Gedächtnisspuren mittels regressiver Körpergedächtnisarbeit. Zur Aufarbeitung der beziehungs-mässigen (sozialen) Lebensdimension finden ferner der Rollendialog, der Zeichnungsdiallog oder das IKP-Partnerdimensionsdiagramm Anwendung. Zur Vertiefung der spirituellen Dimension werden meditative Übungen einbezogen.



Nicht nur über Gefühle reden, sondern sie spüren (hier z.B. Kraft).