

Selbstkontakt als Weg zum Purpose

Purpose kann nur aus einer guten Verbindung zum Selbst entstehen. Leider ist bei vielen Klient:innen eben dieser Selbstkontakt gestört oder kaum noch vorhanden. Sowohl die Erarbeitung als auch die persönliche Erfahrung eines Purpose kann nicht alleine über die Ratio erreicht werden. Sinnhaftigkeit ist immer auch eine körperliche und emotionale Erfahrung. «Ohne Körper können wir weder fühlen noch denken noch handeln.»* Nur in dieser Verbindung kann Sinn seine ganze Kraft entfalten. Genau hier setzt die Methode des Integrativen Coaching IBP an. Das Integrationsmodell menschlichen Erlebens bietet hierzu ein einfach handhabbares Orientierungsmodell. Körpererleben, Emotionen und Kognitionen können so effektiv in die Beratung einbezogen werden. «IBP stellt die aktuelle Erfahrung in den Vordergrund. Der Coach versucht also immer, vom «Darüber-Reden» zum Erleben im Hier und Jetzt zu kommen. Dazu wird die Technik der Aktualisierung genutzt und nach den verschiedenen Dimensionen des Erlebens gefragt. Dann wird die Erfah-

rung über Spiegeln und Verlangsamung und andere vertieft.»* Wenn wir bei der Identifizierung von Purpose so vorgehen, entsteht Zugang zu den vorbewussten Ebenen des Seins.

Auch in unserem Coaching- und Beratungslehrgang wie in den IBP Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung erleben die Teilnehmenden tiefgreifende Erfahrungen bezüglich der Sinnhaftigkeit ihrer aktuellen wie künftigen Lebensentwürfe. www.ibp-institut.ch

Weitere interessante Lektüre zum Thema finden Sie in unserer Artikelsammlung <https://www.ibp-institut.ch/ibp/publikationen-downloads-shop/ibp-artikel/>

Literatur

* Kaul E., Fischer, M. (2016): Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP. Bern: Hogrefe Verlag.

Das Integrationsmodell menschlichen Erlebens nach IBP



Integration entsteht durch (Wieder-) Verbindung der Erlebensdimensionen