

# Erst komm' ich ...!

Selbstvertrauen und Mitgefühl leben

Rechtzeitig  
buchen und  
**Frühbucherpreis**  
sichern!



## Workshop

# Den offensiven Kompensationsstil abbauen und den Selbstkontakt stärken

---

Auf einer tiefen Ebene zu spüren, wer wir sind, gibt uns ein Wohlgefühl im Körper. Es gibt uns Raum zum Atmen, lässt uns präsent und authentisch sein und Spass am Leben haben.

In diesem Kurs wird durch Bewegung, Tanz, Körper- und Atemarbeit der Selbstkontakt gestärkt und vertieft. Die «Agency-Theorie» wird ebenfalls vorgestellt. Ein «Agent» im Sinne von IBP ist jemand, der anderen helfen und deren Bedürfnisse erfüllen will, um geliebt zu werden. Je intensiver ein Mensch sich so verhält, um so mehr geht sein Selbstkontakt körperlich und psychisch verloren. Bei anderen beliebt, fühlt man sich innerlich zunehmend leer und allein. Der Körper meldet sich oft durch Schmerzen und Krankheiten (Burnout-Syndrom).

Da «Agency» (oder der offensive Kompensationsstil) ein non-verbales körperliches Verhaltensmuster ist, ist das Bewusstsein für die körperlichen Reaktionen sehr wichtig für anschliessende Veränderungen. In dem Workshop wird erforscht, was im Körper passiert, wenn man sich wie ein Agent verhält. Die Teilnehmenden lernen zudem Übungen für den Alltag kennen, mit denen sie ihren Selbstkontakt stärken können.

## Infos zum Workshop

---

### Dauer

2 Tage

---

### Datum

14.-15.06.2025

---

### Leitung

Matthias Keller | Körperpsychotherapeut IBP

---

### Anzahl Teilnehmer:innen

Min. 12, max. 24

---

### Kosten pro Person

CHF 600.-

**Frühbucherpreis:** CHF 540.-

IBP Fachmitglieder erhalten 10% Rabatt

---

### Veranstaltungsort

IBP Institut, 8400 Winterthur

---

### Gut zu wissen

«Erst komm' ich...!» ist Teil eines Zyklus aus fünf verschiedenen IBP-Workshops.

---

### Stimmen zum Angebot

«Die Anmeldung kostete mich Überwindung, die ersten Minuten irritierten mich. Aber dann erlebte ich den Workshop als echten Augenöffner. Ein Augenöffner für Blicke ins eigene Innere. Ein absolut lohnender Workshop, gerade auch für Männer.»  
(m, 48, Geoökologe)