

Selbstwahrnehmung mit dem IBP Integrationsmodell (KEK)

Diese Übung dient der Schulung der Selbstwahrnehmung. Ziel ist das wertfreie Beobachten des eigenen Erlebens in den drei Erlebnisdimensionen **Körper** (Körperempfindungen, Impulse), **Emotionen** (Gefühle, Stimmungen) und **Kognitionen** (Gedanken, innere Bilder) und der Beziehung zur eigenen Lebenswelt. Bei regelmässiger Ausführung lässt sich ein wohlwollender innerer Zeuge / Beobachter aufbauen. Körperliche, emotionale und gedankliche Prozesse lassen sich bewusster wahrnehmen ohne dass wir uns mit ihnen identifizieren. Das macht uns unabhängiger von alten Erlebens- und Verhaltensmustern. Die Übung hilft auch, Bedürfnisse besser wahrzunehmen und eröffnet uns Wahlmöglichkeiten.

1. Körper

Körperempfindungen

Was spüre ich jetzt meinen Körper? Wo in meinem Körper spüre ich das?

Wie spüre ich das in meinem Körper?

Somatisch-vegetative Ebene: Wohlbefinden, Haltemuster, Verspannungen, Schmerzen, etc.

Dimensionen: Wärme-Kälte, Freiheit-Druck, Weite-Enge, Fliessen-Blockade, Anspannung-Entspannung, Schwere-Leichtigkeit, bewegt-starr, ruhig-unruhig, lebendig-tot.

Bsp. „Ich spüre Wärme im Bauch, die Brust ist eingeengt, der Nacken entspannt.“

Impulse

Welche Impulse spüre ich (im Körper)? Taucht ein Bedürfnis oder ein Wunsch auf?

Gibt es etwas, das mein Körper jetzt grad gerne tun würde?

Bewegungsimpulse: z.B. gehen, springen, dehnen, hinlegen, schlagen, halten.

Handlungsimpulse: z.B. essen, trinken, Harndrang, berühren, kämpfen, flüchten.

Bedürfnisse, Wünsche: z.B. Nähe, Alleinsein, Austausch, Ruhe, Hunger, Durst, Schlaf.

Bsp. „Meine Beine möchten sich bewegen“, „Ich möchte mich hinlegen, gehalten werden, allein sein.“

2. Emotionen

Stimmung

Welche Stimmung nehme ich bei mir gerade wahr? Wie ist momentan meine Befindlichkeit?

Grundstimmung: zB. gelassen, positiv, neugierig, deprimiert, ängstlich, reizbar.

Gefühle

Welches Gefühl nehme ich jetzt wahr? Gibt es eine Emotion? Was fühle ich?

Gefühle: Zuneigung (Liebe, Mitgefühl, Stolz, Selbstwert), Abneigung (Überraschung, Schreck, Ekel, Ärger, Wut, Angst, Furcht, Eifersucht, Neid), Wohlbefinden (Lust, Genuss, Freude, Zufriedenheit, Glück), Unbehagen (Trauer, Scham, Schuld, Langeweile, Leere, Anspannung, Unruhe, Einsamkeit).

Vitalitätsaffekte: Beschwingt, niedergedrückt, leicht, ruhig, wohl, unwohl, erregt, unruhig etc.

Wo und wie spüre ich diese Gefühle im Körper?

Bsp. „Ich bin fröhlich, ich spüre ein Lächeln auf dem Gesicht.“

3. Kognitionen

Gedanken

Gibt es Gedanken? Taucht ein Wort oder Satz auf? Was denke ich gerade?

Welche Gedanken gehen mir gerade durch den Kopf?

Innere Stimmen und Dialoge, stereotype Denkmuster und Glaubenssätze

Bsp. „Ich bin ok“, „ich sollte... müsste...“, „wo bleibt er nur?“, „es genügt nie...“

Welche Qualität hat mein Denken? Bsp. Unruhig, sprunghaft, gelassen, distanziert.

Innere Bilder

Habe ich ein inneres Bild? Gibt es innere Bilder, die auftauchen?

Bsp. „liebevolle Grossmutter“, „schöner Strand“, „strenger Lehrer“, „erfolgreiches Vorstellungsgespräch“

4. Beziehung zur Lebenswelt

Fragen zur Beziehung mit der Lebenswelt

Womit fühle ich mich verbunden? Wovon fühle ich mich getragen? Worin fühle ich mich eingebettet?

Bsp. „Natur“, „Freunde“, „Familie“, „Nachbarschaft“, „Gemeinschaft“, „Werte“, „Glaube“, „Gott“,

„Universum“, ...