

## Schwerpunktthema Selbstfürsorge

### Im Fokus

Selbstfürsorge – von der  
Philosophie zur Praxis

Seite 3

### Nachgefragt

Wie sorgen Sie für sich selbst?

Seite 6

### Coaching/Beratung

Warum Selbstfürsorge  
so wichtig ist und uns  
dennoch oft schwerfällt

Seite 8

### Therapie

Selbstfürsorge  
und Beziehungsfürsorge  
in der Liebe

Seite 12

### IBP Verein

Der Vereinsvorstand – strategische  
Führung im Hintergrund

Seite 22

### IBP Fachverband

Qualitätssicherung

Seite 23

### IBP Institut

eduQua Zertifizierung

Seite 24



## Editorial

# Liebe Leserin, lieber Leser

Heute morgen nahm ich mir Zeit für Selbstfürsorge – obwohl das Wort bei mir zuerst Abneigung auslöst, denn Fürsorge ist in meiner Generation vor allem damit verbunden, dass man gerade nicht mehr selber für sich sorgen kann. Ich machte mich auf zu einer Joggingrunde im Wald. Der herrlich sonnendurchflutete Wald in seinen unterschiedlichen Grüntönen löste eine euphorische Stimmung bei mir aus. Während des Laufens kreierte mein Verstand die unterschiedlichsten Ideen für dieses Editorial, nur um die meisten gleich wieder zu verwerfen.

Mit Selbstfürsorge übernehmen wir Verantwortung für uns und unseren Alltag. Nur dürfen wir dort nicht Halt machen – gerade indem wir uns selber nähren, schaffen wir hoffentlich eine wesentliche Voraussetzung dafür, unseren Beitrag für die Welt zu leisten! Diese einfache Einsicht liess mein Bewusstsein in mein Herz und meinen Bauch sinken und ich fühlte mich bei mir angekommen.

IBP kennt den Begriff «Self-Agency», den man mit Urheberschaft übersetzen kann. Selbstfürsorge gibt uns nicht einfach nur ein gutes Gefühl, sondern die Grundlage, wirklich etwas bewirken und unsere Ideen und Ziele kreativ umsetzen zu können.

In diesem Magazin finden Sie inspirierende Artikel und praktische Hinweise für Selbstfürsorge. Mit einem geflügelten Wort Erich Kästners, dem Lieblingsautor meiner Kindheit, wünsche ich viel Vergnügen beim Lesen: «Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.»



Matthias Keller  
Mitglied der Institutsleitung

PS: Das IBP Institut ist nun auch eduQua-zertifiziert. Ich danke unserem Qualitätsmanagement-Team und unseren Lehrbeauftragten für das grosse Engagement, mit dem sie diesen wichtigen Schritt möglich gemacht haben.

### Jahresprogramm 2012/2013

Unser aktuelles Angebot an Ausbildung für Fachleute und Persönlichkeitsbildung für alle Interessierten ist auf den letzten Seiten des Hefts zu finden. Detailinformationen auf [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch) oder via [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)



### Selbstfürsorge – von der Philosophie zur Praxis

Seite 3

### Wie sorgen Sie für sich selbst?

Seite 6

### Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und uns dennoch oft schwerfällt

Seite 8

### Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge in der Liebe

Seite 12

### Selbstkompetenz als zentrales Werkzeug

Seite 16

### Selbstfürsorge und Karriere – ein Widerspruch?

Seite 18

### IBP Tool: Atemübung zur Selbstfürsorge

Seite 21

### Aktuelles aus dem IBP Verein

Seite 22

### Aktuelles aus dem IBP Fachverband

Seite 23

### Aktuelles aus dem IBP Institut

Seite 24

### Agenda

Seite 26

## Im Fokus

# Selbstfürsorge – von der Philosophie zur Praxis

Eva Kaul

«Selbstfürsorge» – ein in der Alltagssprache wenig gebräuchlicher Begriff, und doch scheint offensichtlich, was damit gemeint ist: Die Sorge für sich selbst. Aber um welche Sorge handelt es sich? Denn Sorge hat in der deutschen Sprache zwei unterschiedliche Bedeutungen. Einerseits die ängstliche Sorge, «sich sorgen um etwas»: Sorge als Kummer, quälender Gedanke, dabei meist im Plural gebraucht, «Sorgen haben». Andererseits «sorgen für», im Sinne von Sorge als «tätiger Bemühung um jemanden, der ihrer bedarf».

Von der zweiten Bedeutung abgeleitet ist die Fürsorge ein Wort, das angenehme Assoziationen auslösen kann (umsorgt, sorgfältig behandelt werden) oder unangenehme (von der Fürsorge, der Sozialhilfe abhängig sein). Martin Heidegger, ein Existentialphilosoph, der mit seinen Schriften die humanistische Psychologie stark geprägt hat, unterscheidet die einspringende von der vorausspringenden Fürsorge. Die einspringende Fürsorge «übernimmt das, was zu besorgen ist für den Anderen. Dieser wird dabei aus seiner Stelle geworfen, er tritt zurück, um nachträglich das Besorgte als fertig Verfügbares zu

übernehmen bzw. sich ganz davon zu entlasten. In solcher Fürsorge kann der Andere zum Abhängigen und Beherrschten werden, mag diese Herrschaft auch eine stillschweigende sein und dem Beherrschten verborgen bleiben.»

*Gönne dich dir selbst.  
Ich sage nicht: tu das immer. Ich sage nicht: tu das oft. Aber ich sage: tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.*

Bernard de Clairvaux,  
Zisterziensermönch, 12. Jh.

Diese entmündigende, entwicklungsverhindernde Form der Fürsorge ist auch ein Aspekt des Agencykonzeptes von IBP. Demgegenüber stellt Heidegger die vorausspringende Fürsorge, welche dem Anderen «in seinem existentiellen Seinkönnen vorausspringt, nicht um ihm die «Sorge» abzunehmen, sondern erst eigentlich als solche zurückzugeben. Diese Für-

sorge [...] verhilft dem Anderen dazu, in seiner Sorge sich durchsichtig und für sie frei zu werden» (Heidegger, Sein und Zeit, 1926). Während also die einspringende Fürsorge das Gegenüber schwächt und seine Möglichkeiten zur Selbstfürsorge mindert, befähigt die vorausspringende Fürsorge das Gegenüber, sich Selbstfürsorge zunehmend anzueignen.

Können wir diese zwei Formen der Fürsorge auch in der Selbstfürsorge finden? Selbstfürsorge findet nicht in der Ich-Du-, sondern in der Ich-Ich-Beziehung statt. Selbstfürsorge heisst, gleichzeitig Objekt und Subjekt der eigenen Aufmerksamkeit und Handlungen zu sein. Da ist ein bedürftiger Teil, der wahrgenommen und fürsorglich behandelt werden will. Gleichzeitig setzt Selbstfürsorge einen fürsorglichen Teil voraus, der den bedürftigen wahrnimmt und sich um ihn kümmert. Das Konzept Selbstfürsorge basiert somit auf einem Persönlichkeitsmodell, in dem verschiedene Persönlichkeitsanteile nebeneinander bestehen, welche miteinander in Beziehung treten können. Unser alltägliches Selbsterleben ist aber häufig ein anderes: Wenn wir bedürftig sind, «vergessen» wir unseren fürsorglichen Anteil, der sich um das Selbst kümmern könnte und erwarten stattdessen Fürsorglichkeit



von aussen. Andererseits sind wir manchmal mit unserem fürsorglichen Anteil identifiziert, spüren die Verbindung zu unserem bedürftigen Teil nicht mehr und lassen unsere Fürsorge ganz dem Aussen, anderen Menschen und Aufgaben zukommen. Betrachten wir die polaren Zustände «Brauchen und Bekommen» respektive «Geben und Sorgen für», so setzt Selbstfürsorge den Schritt vom «entweder – oder» zum «sowohl – als auch» voraus.

**Denn nur dem, was uns wichtig und kostbar ist, lassen wir Fürsorge angedeihen.**

Ein fürsorglicher Anteil im Modus der einspringenden Fürsorge wird demzufolge den bedürftigen Anteil zwar wahrnehmen, ihn aber entmündigen. Konkret kann das so aussehen, dass ein übergewichtiger Mensch sich strikte Diät und regelmässigen Sport verordnet und das durchzieht, ohne in Verbindung zu treten mit den eigenen Körperempfindungen und Gefühlen. Im Modus der vorausspringenden Fürsorge hingegen würde dieser Mensch üben, seine Wahrnehmung von Hunger- und Sättigungsgefühl zu verfeinern, Zusammenhänge zwischen emotionaler Befindlichkeit und Essen zu erkennen,

mit Bewegung zu experimentieren und deren Auswirkung auf Körper und Gefühle wahrzunehmen.

Grundlegend für vorausspringende Fürsorge ist somit Entwicklung von Selbstaufmerksamkeit: Auf das Selbst gerichtete Achtsamkeit, mit der Absicht, eine intime Kenntnis vom Selbst, seinem Befinden und seinen Bedürfnissen zu erwerben. Wertschätzung des Selbst hilft, die Aufmerksamkeit auf das Selbst zu richten. Denn nur dem, was uns wichtig und kostbar ist, lassen wir Fürsorge angedeihen. Die wertschätzend liebevolle Haltung gegenüber dem Selbst will erlernt werden. Denn oft haben wir in der individuellen Lebensgeschichte andere Botschaften bekommen und unsere christlich-abendländische Kultur setzt Selbstliebe und Egoismus nahezu gleich, obwohl das Neue Testament Selbstliebe als Grundlage für Nächstenliebe beschreibt: «Liebe deinen nächsten wie dich selbst» (Mt 19,19).

In der praktischen Umsetzung der Selbstfürsorge beginnen wir mit Experimentieren und Erkunden. Es gibt kein allgemeingültiges Rezept dafür, was dem Selbst gut tut. Erst in der individuell erlebten Erfahrung wird spürbar, was sich gut anfühlt und das Selbst nährt. Der Alltag bietet viele Möglichkeiten, für sich zu sorgen. Unspektakuläre Tätigkeiten wie Duschen, Eincremen, Bewegen, Atmen oder Essen können im Modus der einspringenden

oder vorausspringenden Fürsorge ausgeführt werden. Die Brücke von der versorgenden einspringenden zur bezogenen vorausspringenden Fürsorge bildet die Aufmerksamkeit: Ich kann mich morgens rasch eincremen, in Gedanken bereits bei den heute zu bewältigenden Aufgaben, den Körper versorgend. Oder ich kann in Beziehung zu mir treten und achtsam wahrnehmen, wie sich das Verteilen der Creme auf meiner Haut anfühlt. Dabei experimentiert die gebende Hand mit Variationen von Druck, Rhythmus und Bewegung, während die empfangende Haut spürt, was sich wohltuend anfühlt. Zur Fürsorge gehören neben dieser körperlichen

**Wenn der Akt der Fürsorge bewusst vollzogen und empfangen wird, fühlt das Selbst sich gemeint und genährt.**

Wohltat auch emotionale Berührung und innere Haltung. So vermitteln wir dem Selbst nährnde Botschaften: Du bist mir wichtig, deine Bedürfnisse sind mir wichtig, ich habe dich gern ... Wenn der Akt der Fürsorge bewusst vollzogen und empfangen wird, fühlt das Selbst sich gemeint und genährt.

Haben wir gespürt, was uns gut tut, sei es körperlich, emotional, geistig, sozial oder spirituell, folgt als nächster Schritt, Selbstfürsorge regelmässig zu üben. Dazu helfen ritualisierte, in den Alltag eingeplante Zeiten der Selbstfürsorge. Die anzustrebende Selbstverständlichkeit von Selbstfürsorge birgt jedoch gleichzeitig die Falle der Verflachung. Denn alles Alltägliche läuft Gefahr, stumpfe Gewohnheit zu werden, wieder ins einspringende Versorgen abzugleiten. Dann wird Selbstfürsorge zur abzuarbeitenden Pendenz. Hier gilt es, Nachsicht mit sich zu üben. Es ist normal, dass wir insbesondere in Zeiten hoher Belastung unsere Aufmerksamkeit auf das zu Erledigende richten und die Innenwahrnehmung vernachlässigen. Immer wieder hängen wir am Angelhaken der Selbstveräusserung. Wollen wir das unbedingt vermeiden, sind Frustration und Selbstentwertung sicher. Auch hier hilft uns Achtsamkeit: Sobald wir wahrnehmen, was geschieht, haben wir eine Wahl. Wir können uns für unser «Versagen» kritisieren und entwerten oder wir können aus der Position eines neutralen, wertfreien Beobachters akzeptierend benennen, was geschieht, die Verantwortung dafür übernehmen und uns entscheiden, die Aufmerksamkeit zurück auf das Selbst zu richten. Je weniger wir im Kampf stehen mit der unvermeidlichen Tatsache, dass wir immer mal wieder am Haken der Selbstveräusserung hängen, desto mehr

Entscheidungs- und Gestaltungsspielraum haben wir. Wir können akzeptieren, dass Selbstfürsorge kein Ziel ist, das wir irgendwann erreicht haben, sondern ein Wert, der uns eine Richtung vorgibt, Tag für Tag. Immer wieder können wir uns fragen: Wie kann ich unter den gegebenen

**Wir können akzeptieren, dass Selbstfürsorge kein Ziel ist, das wir irgendwann erreicht haben, sondern ein Wert, der uns eine Richtung vorgibt, Tag für Tag.**

Umständen, mit all den äusseren und inneren Hemmnissen mein Leben diesem Wert entsprechend gestalten?

Öfters werden wir im Spannungsfeld von verschiedenen Werten stehen, zum Beispiel, wenn ich eine Arbeit termingerecht erledigen und andererseits mir Zeit zur Entspannung nehmen möchte. Lassen sich die beiden Bedürfnisse nicht vereinen, ist umsichtiges Abwägen gefragt, um zu entscheiden, welcher Wert vorübergehend zurückzustellen ist. Dies im Wissen, dass langfristig für unser Wohlbefinden

auch der andere Wert wieder berücksichtigt werden muss. Auch das ist Selbstfürsorge: Achtsamkeit und Gerechtigkeit im Umgang mit widersprüchlichen inneren Strebungen.

Die Praxis der Selbstfürsorge wird damit zur Kunst der aktiven, kreativen Selbstgestaltung, basierend auf der achtsamen Wahrnehmung der inneren und äusseren Bezüge des Selbst.

**Eva Kaul**

Dr. med., Psychotherapeutin IBP,  
in eigener Praxis in Winterthur tätig

---

#### Literaturempfehlungen

Wilhelm Schmid: Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst (siehe hierzu auch S. 6).

Russ Harris: Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei.

## Nachgefragt

# Wie sorgen Sie für sich selbst?

Wir haben nachgefragt, auf der Strasse, bei Studierenden, Patienten, Lehrbeauftragten und bei Wilhelm Schmid. Ihre Aussagen finden Sie hier und verteilt über das ganze Heft. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und Inspiration beim Lesen.

### Prof. Dr. Wilhelm Schmid, Philosoph

#### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Sich um sich selbst zu kümmern.

#### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ich trinke jeden Tag einen Espresso mit mir.

#### Was haben Sie davon?

Eine schöne ruhige Stunde voller Konzentration auf das, was ich gerade mache.

#### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Da gibt es keine.

#### Ihr persönlicher Tipp?

Gestalte Dein Leben so, dass es bejahenswert ist.

### Eva Winizki, Psychotherapeutin ASP, IBP Lehrcoach, Mitglied des IBP Vorstandes

#### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Ich wertschätze meine guten Eigenschaften, unterstütze mich in meinen heilsamen und positiven Handlungen, gönne mir mein Glück, mein Wohlergehen und meinen Erfolg und engagiere mich für ein gesellschaftliches Thema.

#### Wie sorgen Sie konkret für sich?

##### Was haben Sie davon?

Einmal im Jahr ziehe ich mich in ein Schweigertretreat zurück und meditiere – für mich fundamentale Entspannung und ein Präsenztraining. Um mich zu sammeln, lese ich gute Literatur – das beglückt mich. Ich umgebe mich mit Freunden, die achtsam und teilnehmend sind – da fühle ich mich sozial zugehörig und sicher. Ich gehe Träumen nach und setze sie möglichst um – ein Monat Reisen in Laos hat mich soeben tief erfüllt. Meine neueste Vorstellung nach einem Abenteuer gebe ich noch nicht preis – eine gute Spannung für

mich allein. Mittellosen jungen Menschen in Uganda eine Berufsausbildung zu ermöglichen befriedigt mein Bedürfnis, etwas auf der Welt gegen die Armut zu tun. Ein höchst erfreuliches Projekt ([www.uecd.ch](http://www.uecd.ch)).

#### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Missgünstig mir gegenüber zu sein, mich zu vergleichen mit anderen und mein Handeln als ungenügend zu bewerten. Wenn ich mir dieser negativen Spirale nicht bewusst werde, erlebe ich nur Geringschätzung mir gegenüber und es geht mir schlecht. Es wird mir jedoch immer schneller bewusst, wer mir das gesagt hatte und ich entscheide anders – als ob ich mit mir einen neuen Vertrag mache, erlaube ich mir, dass es mir gut gehen darf.

#### Ihr persönlicher Tipp?

Sitze nicht zu lange mit Menschen zusammen, die dich gering schätzen. Schau dir die lebendigen, farbigen Dinge der Welt an, die dich beglücken. Wenn die Schatten sich zeigen, nimm sie an und schau sie an.

#### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

IBP hat mir geholfen, meinen Schutzstil zu verdünnen und hat mich in die lebendige Realität des Körpers und der Sinne gebracht. Es hat mir Vertrauen gegeben, so sein zu dürfen, wie ich bin

**Wilhelm Schmid** (26. April 1953 in Billenhausen / Schwaben) ist ein deutscher Philosoph mit dem Schwerpunkt auf dem Gebiet der Lebenskunstphilosophie. Deshalb haben wir auch bei ihm nachgefragt und ihm unsere Interviewfragen gestellt. Ergänzend zu seinen oben stehenden Antworten ein Zitat aus

seinem Buch «Mit sich selbst befreundet sein», S. 18f:

«Denn nur wer den Umgang mit sich selbst zu gestalten weiss, ist fähig zur Gestaltung des Umgangs mit anderen [...]. Im selben Masse, in dem ein Selbst die Beziehung zu sich gestaltet, wird es

fähig zur freien Gestaltung der Beziehung zu anderen, und darum geht es bei der Arbeit an sich selbst, soll sie nicht blosser Selbstzweck bleiben. Man sollte sich davon lösen, dies für unverantwortlichen Egoismus zu halten.»

und mich damit auch zeigen zu dürfen. Speziell tanzen mit den 5 Rhythmen hat mich darin unterstützt. Ich bin allen meinen Lehrern und Lehrerinnen im IBP tief dankbar für die Hilfe und Begleitung in diesen Entdeckungsreisen, die das Leben so schön machen.

## Kurt Brunner, Musiker

### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Selber für mein Leben verantwortlich sein und dabei für mich sorgen.

### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ein gutes Buch lesen, zwischendurch ins Kino gehen.

### Was haben Sie davon?

Zufriedenheit. Dass es mir gut geht.

### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Ablenkung allgemein: wenn wir beispielsweise nach der Arbeit noch eins Trinken gehen und ich mich dann von der Dynamik um mich herum ablenken lasse, dann verpasse ich schon mal was mir gut tut und was nicht.

### Ihr persönlicher Tipp?

Nie jemand anderem die Schuld geben, wenn es einem selber nicht gut geht und für sich selber die Verantwortung übernehmen.

## Desiree Kossowsky, Psychotherapeutin IBP in Ausbildung, M.Sc., Psychologin

### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Mein Verständnis für mich, meinen Körper und meine Bedürfnisse, sowie meinen Willen, dieses Wissen zu meinen Gunsten zu nutzen und umzusetzen.

### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ich Sorge für regelmässige Bewegung in Form von Yoga und Tanzen, eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf – wann immer möglich.

### Was haben Sie davon?

Einen ruhigeren Geist und ein kräftigeres Immunsystem. Das Gefühl des Gestresst-Seins im Alltag erfährt einen Ausgleich und beginnt sich zu verändern und reduzieren.

### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Die inneren Stimmen die z.B. sagen «ach schau doch heute Abend lieber einen Film, bewegen kannst du dich auch morgen noch». Morgens dann «ich brauche diese halbe Stunde Schlaf unbedingt noch» anstatt meine Yogaübungen zu machen.

### Ihr persönlicher Tipp?

Einfach dran bleiben bei dem was du für dich tust und dich nicht beirren lassen, vor allem nicht durch die eigenen, häufig bewertenden Gedanken.

### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

Ich habe ein Vertrauen in mich, meinen Körper und meine Verankerung in einem grösseren Ganzen (wieder-) gewonnen. Ich kann mir zunehmend mit mehr Wertschätzung und dadurch auch meinem Umfeld mit einer grösseren Offenheit begegnen.

## Lydia Albisser, Beraterin IBP, Teacher in Ausbildung

### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Ganz wörtlich: Ich kann selber für mich sorgen. Ich kenne meine Bedürfnisse und Wünsche und es gibt Mittel und Wege das innere Gleichgewicht, ein Wohlgefühl aufrechtzuerhalten oder ein Ungleichgewicht auszubalancieren.

### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ich höre auf mein Bauchgefühl und nehme meine Bedürfnisse wahr. Für einen Ausgleich im Arbeitsalltag gibt es die kleine Pause: Beispielsweise ein Glas Wasser trinken, die Wetterlage besichtigen, eine Atempause an der frischen Luft einlegen. Ausserdem mag ich Ausdrucksformen in der freien Natur wie Joggen, Rudern oder Spaziergänge. Ebenso geniesse ich es zu tanzen. Manchmal genügt mir auch der Kauf

eines Blumenstraussses. Da gibt es je nach Zeitressource glücklicherweise verschiedene Möglichkeiten.

### Was haben Sie davon?

Das verstärkt meinen Kontakt zu meinem Innern (Selbstkontakt). Zusätzlich kann ich meinen Kopf frei machen von Alltagsgedanken und Energie auftanken. Ebenfalls erlaube ich mir dadurch einen Ausgleich von Geben und Nehmen.

### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Am stärksten sind die Gedanken, keine Zeit zu haben. Manchmal ist es auch Bequemlichkeit oder Unlust (Ich mag jetzt nicht, habe keine Lust).

### Ihr persönlicher Tipp?

Diese kurzen oder langen Pausen als festen Teil in den Tagesablauf einzuplanen.

### Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

Durch die Ausbildung habe ich eine Bereitschaft zur Selbstreflexion und zur Blickveränderung erfahren. Dadurch hat sich mein Blick für das Wesentliche geschärft und es ermöglicht mir eine bewusste Gestaltung des eigenen Lebens.

Weitere Stimmen zum Thema Selbstfürsorge finden Sie im Magazin in diesen Sprechblasen.

Die ausführlichen Interviews:  
[www.ibp-institut.ch/](http://www.ibp-institut.ch/)  
[ueber-ibp/ibp-magazin/](http://ueber-ibp/ibp-magazin/)

## Mir selbst auf Augenhöhe begegnen

# Warum Selbstfürsorge so wichtig ist und uns dennoch oft schwerfällt

Gandhera Brechbühl und Silvia Pfeifer-Burri

Selbstfürsorge ist Voraussetzung, um wirklich authentisch und aus einer nicht bedürftigen, erwachsenen Position heraus mit anderen Menschen in Beziehung zu sein. Denn nur wer in ausreichendem Mass für sich selbst da sein kann, kann für andere da sein, ohne sich selbst zu verausgaben. Oder mit den Worten des Dalai Lama: «Damit jemand im Stande ist, wahrhaft Mitgefühl gegenüber anderen zu entwickeln, benötigt er oder sie zunächst eine Grundlage, auf der Mitgefühl kultiviert werden kann. Diese Grundlage ist die Fähigkeit, mit seinen eigenen Gefühlen verbunden zu sein und für sein eigenes Wohlergehen zu sorgen [...]. Fürsorge für andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus.»<sup>1</sup>

Selbstfürsorgliches Verhalten setzt also Selbst-Aufmerksamkeit und Selbst-Mitgefühl voraus. **Die Selbst-Aufmerksamkeit** – im Sinne eines inneren Beobachters, der auf den verschiedenen Seins-Ebenen wahrnimmt, was in uns passiert – dient als Sensorium, das uns Informationen über unsere Befindlichkeit liefert. **Selbst-Mitgefühl**, im Sinne einer wertschätzenden, einführenden und freundlichen Haltung uns selbst

gegenüber, nimmt diese Informationen ernst und schafft damit Zugang zu unserem fürsorglichen Teil, der sich daraufhin unserem bedürftigen Teil zuwenden kann. Wenn dieser ideal beschriebene Ablauf so stattfinden kann, erfahren wir in uns selbst Zuwendung, Trost und Verbundenheit. Er generiert eine Erfahrung von Selbstwirksamkeit, die unserem Organismus ein positives Feedback liefert, den Selbstkontakt vertieft und Stress deutlich reduzieren kann.

Selbstfürsorge findet auf allen Seins-Ebenen des Menschen statt: auf der körperlichen, emotionalen, kognitiven, sozialen und spirituellen Ebene (Beispiele dazu siehe Kasten). Die Strategien dazu können individuell sehr verschieden aussehen. Langfristig erfolgreiche Selbstfürsorge-Strategien weisen aber immer folgende zwei Gemeinsamkeiten auf: Sie werden erstens von einer akzeptierenden und wohlwollenden inneren Haltung getragen und zeichnen sich zweitens durch eine gute Balance zwischen Tun und Sein, Aktivierung und Entspannung, Zeit mit Anderen und Zeit für sich aus.

### Doch warum fällt uns Selbstfürsorge immer wieder so schwer?

Die Antworten darauf finden wir sowohl in unserer Vergangenheit als auch in der Gegenwart.

In unserer frühen Kindheit sind wir darauf angewiesen, dass unsere Bedürfnisse durch fürsorgliche Bezugspersonen erkannt und befriedigt werden. Passiert dies in einem ausreichenden Mass, so lernen wir als Kind nach und nach, die Botschaften, die uns unser Körper schickt, zu

**Erfolgreiche Strategien zeichnen sich durch eine gute Balance zwischen Tun und Sein, Aktivierung und Entspannung, Zeit mit Anderen und Zeit für sich aus.**

verstehen und unsere Bedürfnisse wenn möglich selbst zu regulieren. Wir lernen, einen eigenen inneren fürsorglichen Teil zu entwickeln. Passiert dies nicht in einem ausreichenden Mass, so gewöhnen wir uns mit der Zeit daran, unsere instinktiven Impulse, körperlichen Bedürfnisse und Emotionen zu unterdrücken, zu ignorieren oder ganz einfach abzuschalten.





Daraus können sich feste Verhaltensweisen und Überlebensstrategien entwickeln (IBP spricht hier von Schutzstilen). Diese helfen uns in dieser frühen Zeit unseres Lebens, einen sinn- und wirkungsvollen Umgang mit nicht optimalen Umständen zu finden.

Als Erwachsene wenden wir zum Teil immer noch die gleichen Schutzstile an, wenn wir mit herausfordernden Umständen konfrontiert sind, obwohl wir schon längst viel differenziertere und adäquatere Verhaltensalternativen zur Verfügung hätten. Die alten Schutz- und Kompensationsstile erschweren es (IBP spricht hier von Charakterstil und Agency<sup>2</sup>), unsere Selbst-Aufmerksamkeit nach innen zu richten,

**Das erwachsene Selbst ist in der Lage, für sich Verantwortung zu übernehmen.**

um so die relevanten Feedbacks wie Müdigkeit, Schmerzen und Stress unseres Organismus wahrzunehmen und fürsorglich darauf zu reagieren. Dass wir in akuten Stressphasen unsere Aufmerksamkeit im Aussen haben, ist normal und biologisch sinnvoll.<sup>3</sup> Es erklärt aber auch, warum permanenter Stress ohne genügende Entspannungphasen auf die Dauer

ungesund ist: Mit dem ausschliesslichen Fokus auf das Aussen nehmen wir die Signale unseres Organismus nicht wahr und horchen erst auf, wenn wir dazu gezwungen werden, zum Beispiel durch Krankheit oder Unfall.

Ein weiterer Grund, dass Selbstfürsorgeverhalten uns nicht einfach fällt, besteht darin, dass uns gute Beispiele in der Gegenwart fehlen. Fest steht: Je mehr gute Modelle mir als Kind (Mutter, Vater, Lehrer) zur Verfügung standen, und je mehr gute Modelle mir als Erwachsener (Kultur, Vorgesetzte, Partner, Freunde) zur Verfügung stehen, desto grösser die Wahrscheinlichkeit, dass ich mit mir selbst einen liebevollen Umgang pflegen kann. Unsere gesellschaftlichen Rahmenbedingungen schaffen hierfür häufig keine besonders guten Voraussetzungen. Viele Menschen bewegen sich in einem Arbeitsumfeld, in dem Überanpassung (Agency) und Charakterstil (sich selbst als Objekt behandeln, fixe Ideen haben) gefragt sind. Ihr Spielraum für berufliche Selbstfürsorge ist oftmals sehr klein: Überstunden sind nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Alle sind jederzeit erreichbar. Kranksein wird medikamentös unterdrückt. Darüber hinaus ist unsere Gesellschaft geprägt vom technokratischen Glauben der Machbarkeit und einem

**Wie ich für mich Sorge? Indem ich das tue, was mir Freude macht. Heute beispielsweise lag ich draussen in meinem Liegestuhl und las ein Buch.**

Heidy Steffen, pensioniert

Zeitgeist, in dem die Steigerungsform von «viel, mehr, am meisten» zu «viel, mehr, am meisten und noch mehr» erweitert wurde.

#### Was also tun?

Wir haben nie in einer idealen Umgebung gelebt und werden es auch nie. Weder als Kind, noch als Erwachsene. Die gute Nachricht: Das erwachsene Selbst ist in der Lage, für sich Verantwortung zu übernehmen. Wir haben als Erwachsene die Möglichkeit, mit Störungen umzugehen und sind nicht mehr auf Gedeih und Verderb auf fürsorgliche Betreuung angewiesen. Wir haben ein gewisses Mass an Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten und können uns aktiv für Selbstfürsorge entscheiden.

**Selbst-Aufmerksamkeit und Selbst-Mitgefühl, die beiden Grundpfeiler für Selbstfürsorge, sind erlernbar.**

Auf gesellschaftlicher Ebene gilt es, sich für gute Rahmenbedingungen einzusetzen. Die hohen Prävalenzzahlen von Erkrankungen aus dem Bereich depressiver Störungen und die daraus resultierenden hohen Folgekosten für Staat und Wirtschaft lassen öffentliche Hand und Wirtschaft zum Glück langsam aufhorchen. Der Fokus verschiebt sich etwas in Richtung Erhaltung der längerfristigen Leistungsfähigkeit durch gesunderhaltende Massnahmen am Arbeitsplatz. Nutzen Sie die Spielräume, die an Ihrem Arbeitsplatz

bestehen (Teilzeitpensen, Vater-schaftsurlaub, voller Ferienbezug, Überzeitkompensation). Nutzen Sie Ihre privaten (Beziehungsgestaltung, Freizeit) und persönlichen Spielräume (Stärken, Begabungen). Vertrauen Sie darauf, dass Ihr erwachsenes Selbst Fähigkeiten besitzt, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Geben Sie sich selbst die **EHRE**, in dem Sie Ihr Leben Entschleunigen, sich selbst im **Hier & Jetzt** wahrnehmen und für sich **Reduktion und Einfachheit** suchen.

Und noch eine gute Nachricht: Selbst-Aufmerksamkeit und Selbst-Mitgefühl, die beiden Grundpfeiler für Selbstfürsorge, sind erlernbar. Nicht nur in der Kindheit, sondern auch im Erwachsenenalter.

#### Gandhera Brechbühl

Sozialpädagogin HFS, Coach IBP, in eigener Praxis in Emmen tätig

#### Silvia Pfeifer-Burri

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, in eigener Praxis in Winterthur tätig und Mitglied der IBP Institutsleitung

.....  
1 Dalai Lama, zitiert in Germer Christopher: Mögen Sie sich selbst? [www.arbor-verlag.de/mögen-sie-sich-selbst](http://www.arbor-verlag.de/mögen-sie-sich-selbst)

2 Mehr zum Thema Schutz- und Charakterstil: IBP Magazin 2, Schutz und Abwehr, [www.ibp-institut.ch/ueber-ibp/ibp-magazin/](http://www.ibp-institut.ch/ueber-ibp/ibp-magazin/)

3 Mehr zum Thema Stress: Markus Fischer: Kommunikation, Mobilisation, Dissoziation: Psychotherapeutisches Arbeiten mit dem Autonomen Nervensystem und seinen drei grundlegenden Modi zur Stressregulation. [www.ibp-institut.ch/ueber-ibp/artikel-zum-download](http://www.ibp-institut.ch/ueber-ibp/artikel-zum-download)

## Selbstfürsorge

### Beispiele für selbstfürsorgliches Verhalten

#### Körperliche Selbstfürsorge

Auf Signale des Körpers achten, regelmässig essen, körperliche Aktivitäten ausüben, die Spass machen, sich entspannen (Ferien, Pausen, Schlafen), im Krankheitsfall daheim bleiben.

#### Emotionale Selbstfürsorge

Gefühle wahrnehmen. Ausdruck von Ärger, Wut, Trauer, Liebe, Freude, Heiterkeit, Humor. Zeit verbringen mit anderen Menschen, persönlich wichtige Beziehungen pflegen. Möglichkeiten zum Lachen und zur Lebensfreude suchen. Sich Zeit nehmen, für sich sein. Geniessen. Feiern. Lieblingsfilme, -musik, -bücher.

#### Kognitive Selbstfürsorge

Sich Zeit nehmen zum Nachdenken und Reflektieren. Tagebuch schreiben. Auf eigene Gedanken, Meinungen, Glauben, Haltungen achtgeben. Sich selbst loben. Seinen Geist für neue Bereiche öffnen. Umgang mit negativen Glaubenssätzen lernen.

#### Soziale Selbstfürsorge

Mit anderen Menschen zusammen sein. Pflege von sozialen Kontakten durch Begegnungen, gemeinsame Erlebnisse. Konflikte ansprechen und klären, für sich einstehen. Anderen Menschen verschiedene Aspekte der eigenen Person zeigen.

#### Spirituelle Selbstfürsorge

Persönlichen Werten einen eigenen Platz im Leben einräumen. Dankbarkeit. Bescheidenheit. Akzeptanz und Hingabe. Optimismus, Hoffnung und Vertrauen pflegen. Offen sein für neue Inspiration. Beten. Meditieren. Sich mit der Natur verbinden.

## IBP Workshop zum Thema Selbstfürsorge

### «Ohne Wenn & Aber»

Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen, aufmerksam und liebevoll mit sich selber und den eigenen Bedürfnissen umgehen, sind Qualitäten, die das Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit im Leben stärken. Unser Zeitgeist, in dem mehr mehr ist, ewige Jugend angesagt ist und die Tage 36 Stunden haben sollten, konfrontiert uns jedoch in immer höherem Tempo mit Anforderungen, wie wir sein, was wir tun und leisten sollten. Dabei kommen unsere eigenen Bedürfnisse zu kurz. Verstimmung, Unlust, Erschöpfung bis hin zu Burnout sind mögliche Auswirkungen.

Der Workshop unterstützt mit einfachen, wirksamen Übungen und praktischen Werkzeugen die TeilnehmerInnen, ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge mehr und mehr zu entwickeln und sie im Alltag sinnvoll für sich einzusetzen. Selbstfürsorge kann so zu einer Quelle von Verbundenheit und Präsenz werden, und zu einem befreienden Gefühl von Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten beitragen.

Mit Gandhera Brechbühl und Silvia Pfeifer-Burri

23.–25.11.2012, Fr 19.00–So 13.00 Uhr, IBP Institut, Winterthur

18.–20.01.2013, Fr 19.00–So 13.00 Uhr, Luzern

Details siehe [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

## Von Agency zu Selbstkontakt

### «Erst komm' ich ...!»

In diesem Workshop werden Sie durch Bewegung, Tanz, Körper- und Atemarbeit Ihren Selbstkontakt stärken und vertiefen. 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, umso 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 (Burn out-Syndrom).

Da «Agency» ein non-verbales körperliches Verhaltensmuster ist, ist das Bewusstsein über die körperlichen Reaktionen sehr wichtig für anschliessende Veränderungen. Im Kurs erforschen wir, was in unserem Körper passiert, wenn wir uns wie ein Agent verhalten. Sie lernen zudem Übungen für den Alltag kennen, mit denen Sie Ihren Selbstkontakt stärken können.

Mit Matthias Keller

07.–09.06.2013, Fr 19.00–So 13.00 Uhr, IBP Institut, Winterthur

Details siehe [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

Es ist wichtig, zuerst eine Basis für die Selbstfürsorge zu erarbeiten. Das heisst, ein verfeinertes Gewahrsein zu entwickeln für den eigenen Körper, die eigenen Emotionen, Impulse, Gedanken und für das Eingebundensein in einen grösseren Zusammenhang.

Margaretha Hofer, Psychotherapeutin IBP  
in Ausbildung, lic. phil. Psychologin

## Aus dem Therapiealltag

# Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge in der Liebe

Mark Froesch-Baumann

Wenn zwei Menschen sich ineinander verlieben, dreht sich alles um den geliebten Menschen. Wird aus den Verliebten ein Paar, dann werden früher oder später genau diese anziehenden Eigenschaften zu einer Bedrohung. Die als bereichernd erlebte Nähe wird nun zur Einengung, die wohltuende Sicherheit zur Langeweile oder die ansteckende Lebendigkeit zum Chaos. Was geschieht hier genau? Und inwiefern fordert eine Liebesbeziehung zu Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge heraus?

### Anziehende Polaritäten

Was wir an einem anderen Menschen zu Anfang sehr anziehend finden, hat viel mit den Erfahrungen in unserer Herkunftsfamilie zu tun. Wir suchen beim anderen, was uns damals gefehlt hat. Reto hat früh den Vater verloren und war als Kind sehr allein. Als er die liebevolle Tina kennenlernt, erwartet er unbewusst, die Liebe zu bekommen, die er als Kind vermisst hatte. Tina hatte eine warme Mutter, ihr Vater war jedoch jähzornig, grenzüber-

schreitend und zog sich in Konflikten zurück. Sie findet in Reto einen einfühlsamen Mann, der Kontakt herstellt und ihre Grenzen respektiert. So machen beide zunächst eine für ihre Entwicklung wichtige und nährnde Beziehungserfahrung: beim anderen das Fehlende erleben, etwas Neues finden!

Solange wir jedoch das Fehlende hauptsächlich beim anderen suchen, besteht die Gefahr der Polarisierung. Meist geschieht diese in den Spannungsfeldern von Nähe und Distanz, Autonomie und Bindung, Durchsetzung und Anpassung oder Geben und Nehmen. Wenn Reto bei Tina die lang ersehnte Nähe findet, er selbst aber noch nicht geübt im Zulassen von Nähe ist, wird er sich nach der ersten Verliebtheit von Tina eingeeengt fühlen und auf Distanz gehen. Und Tina fühlt sich durch Retos Feinfühligkeit zwar sicher und verstanden, vermisst aber ein spürbares Gegenüber. So wird das zu Anfang Faszinierende mit der Zeit zum Ärgernis.

**Chance zur persönlichen Entwicklung**  
Die Unterschiedlichkeit des Partners

wird dann nicht zum Problem, wenn wir sie als Herausforderung für die eigene Entwicklung annehmen können. Und diese Entwicklung geschieht im Spannungsfeld von Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge.

Wo sich Polaritäten zeigen, kann sich jeder fragen:

1. Was habe ich in der Herkunftsfamilie vermisst?
2. Was hat mich zu Beginn am Partner angezogen? Was habe ich beim Partner gesucht?
3. Zu welcher Entwicklung fordert mich mein Partner heraus?

Wenn wir diese Entwicklungsmöglichkeiten verstehen, können wir sogar dankbar dafür sein, dass der Partner manchmal so ist, wie wir es nicht möchten!

### Selbstfürsorge in der Partnerschaft

Auf der Ebene der Selbstfürsorge ist es wichtig, die eigenen Anteile zu verstehen und die eigenen Veränderungsmöglichkeiten zu sehen. Die Verantwortung für das, was wir aus unserer Lebensgeschichte mit in die Partnerschaft bringen, liegt bei uns.



Es ist weder hilfreich, die eigenen Eltern für das persönliche Schicksal verantwortlich zu machen, noch vom Partner zu erwarten, dass er unsere alten Wunden heilt. Reto kann also lernen, Verantwortung für seine Verlassenheitsgefühle zu übernehmen und mehr Autonomie entwickeln. Dann ist er im Zusammensein mit Tina weniger bedürftig, hat selbst mehr zu geben und läuft weniger Gefahr, die Nähe bedrohlich zu erleben. So könnte Reto sagen: «Nicht du überflutest mich und schlägst mich in die Flucht. Ich schaue dafür, dass ich mich nicht mehr in die Flucht schlagen lasse.» Tina könnte lernen, mehr innere Sicherheit aufzubauen, mehr für sich einzustehen und so selbst im Kontakt spürbarer zu werden. Sie könnte sich sagen: «Ich bin okay, so wie ich bin und gehe weiterhin auf Reto zu, auch wenn er sich manchmal zurückziehen muss.»

#### Beziehungsfürsorge erweitert die Liebesfähigkeit

Auf der Ebene der Beziehungsfürsorge geht es darum zu verstehen, warum der Partner so ist, wie er geworden ist. Dabei hilft es, ihn im Kontext seiner Herkunftsfamilie

Aus Gründen der Lesbarkeit wird in diesem Text meist die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mitgemeint.

kennenzulernen und Mitgefühl für seine Verletzungen und Schutzmechanismen zu entwickeln. Dies erweitert die eigene Liebesfähigkeit. Der Partner fühlt sich akzeptiert und geliebt, wie er ist, was eine sehr heilsame Erfahrung ist. Paradoerweise lässt dies auch die Abwehr geringer werden. Es kann aber auch nötig sein, den anderen mit seinem Anteil zu konfrontieren und Grenzen zu setzen, wenn dieser die Verantwortung für seine Themen nicht übernimmt.

Zusammengefasst heisst dies:

1. Ich erkenne, was in meinem Leben geschehen ist: Mitgefühl für das innere Kind entwickeln.
2. Ich übernehme die Verantwortung dafür: Das innere Kind selbst gut versorgen.
3. Ich sehe, was im Leben meines Partners war: Mitgefühl für das innere Kind des Partners haben.
4. Ich nehme Rücksicht auf die Wunden des Partners: Ich gehe ihm einen Schritt entgegen.

**Wenn wir diese Entwicklungsmöglichkeiten verstehen, können wir dankbar sein, dass der Partner manchmal so ist, wie wir es nicht möchten!**

Reto könnte also sagen: «Ich wende mich meinem einsamen Teil liebevoll zu, dafür benötige ich mehr Zeit für

mich (Selbstfürsorge). Brauche ich Distanz, orientiere ich Tina frühzeitig. Ich sehe Tinas verunsicherten Teil und übe mich, präsent zu sein (Beziehungsfürsorge).» Tina könnte antworten: «Ich lass dir gerne deinen Freiraum (Beziehungsfürsorge). Ich nehme dies nicht persönlich und nutze die Zeit für mich (Selbstfürsorge).»

So wird reife Liebe zu einer aktiven Entscheidung, Verantwortung für sich zu übernehmen und den Partner anzunehmen, wie er ist. Lieben im täglichen Miteinander führt dann zu gemeinsamem Wachstum.

#### Anregung

Um Ihre Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge zu fördern, beantworten Sie für sich folgende Fragen und nehmen Sie dann zwei kleine Projekte in Angriff:

1. Welche Polaritäten/Gegensätze kennen Sie in Ihrer Partnerschaft? Welche Positionen hat jeder?
2. Was heisst es, einen Schritt auf den anderen zuzugehen?
3. Verwirklichen Sie zwei kleine Entwicklungsprojekte: Etwas, das Sie allein für sich tun (z.B. Hobby wieder aufnehmen) und etwas, wofür Sie die Initiative in der Beziehung ergreifen (z.B. den anderen mehr loben).

Ich wünsche Ihnen für beide Projekte viel Mut und Freude!

#### Mark Froesch-Baumann

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Körperpsychotherapeut/Ausbilder IBP, in eigener Praxis in Bubikon tätig

## «Jahreszeiten der Liebe»

### Herausforderungen in der Partnerschaft erkennen und bewältigen

Im Zyklus «Jahreszeiten der Liebe» werden wichtige Entwicklungsphasen einer Partnerschaft beleuchtet. Sie erfahren in Übungen und kurzen Inputs, wie Sie die jeweiligen Herausforderungen erkennen und gut bewältigen können.

#### 22.10.2012 – Workshop Herbst: Das Paar in der Lebensmitte, wieder ein Paar werden

Wenn erste Zeichen des Alterns sichtbar werden, der berufliche Aufbau abgeschlossen ist oder die Kinder die Eltern weniger durchgehend brauchen, können auch Paare in eine Midlife-Krise geraten. Wir zeigen Ihnen, was es braucht, um sich als Paar in dieser Phase neu zu finden.

#### 21.01.2013 – Workshop Winter: Das gereifte Paar, als Paar alt werden

Die Phase nach dem Berufsleben dauert oft noch einmal 20 Jahre und mehr. Für Paare in dieser Lebensphase geht es darum, das Alter als Paar sinnerfüllt zu gestalten und zu geniessen. Sie können die Liebe in ein Stadium der Reife bringen, wenn Sie liebevoll die Veränderungen des anderen annehmen und mit Fürsorge begleiten. Auch jüngere Paare können bereits Visionen für diese Lebensphase entwickeln.

Mit Silvie Baumann Froesch und Mark Froesch-Baumann

Jeweils 19.00–21.30 Uhr, Alterszentrum Hottingen, Zürich

Details siehe [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)



## K.S., weiblich, 51 Jahre, Patientin

### Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstfürsorge?

Unter Selbstfürsorge verstehe ich die Fähigkeiten, herauszufinden, was ich brauche und wie ich für die Befriedigung meiner Bedürfnisse und Anliegen Sorge.

### Wie sorgen Sie konkret für sich?

Ich bin mir selbst meine beste Freundin. Das heisst, ich horche aufmerksam und wohlwollend nach innen, stelle fest wie es mir körperlich, seelisch und geistig geht und versuche die jeweiligen Bedürfnisse zu erfüllen.

### Was haben Sie davon?

Ich bin nicht abhängig von einer Person, die fürsorglich mit mir umgeht.

### Welches sind Ihre stärksten inneren Saboteure bezüglich Selbstfürsorge?

Die Macht der Gewohnheit und tief eingeprägte Verhaltensmuster.

### Ihr persönlicher Tipp?

Innehalten und zur Besinnung

kommen, damit mir bewusst wird, worum es geht. Konkret nimmt der fürsorgliche Teil wahr, wie es dem Körper, der Seele und dem Geist geht und spricht sie an, wo sie stehen und was sie brauchen. Diesen Dialog führe ich öfters laut.

### Wie hat die Therapie Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

In der Therapie habe ich gelernt, erfahren und geübt, wie ich meinen fürsorglichen Teil in mir entdecke, stärke und auch für mich selbst einsetze.

## «Als Paar gemeinsam wachsen»

### Paar-Intensiv-Seminar – vier Tage für Paare in einer Gruppe

Dieses Seminar richtet sich an Paare,

- die für die Lebendigkeit ihrer Beziehung auf der Suche nach neuen Impulsen sind,
- die in ihrer Beziehung in einer Krise stecken und diese nutzen wollen,
- die in einer wichtigen Lebensfrage (z.B. Heirat, Kinder, Sexualität, Trennung usw.) mehr Klarheit finden wollen.

Im geschützten Rahmen einer Gruppe, bestehend aus Paaren, hat jedes die Möglichkeit, sein eigenes Thema einzubringen und daran zu arbeiten.

Paargespräche in der Gruppe, Austausch in gleichgeschlechtlichen Untergruppen, Kurzvorträge und körperorientierte Übungen aus der Integrativen Körperpsychotherapie IBP wechseln einander ab. In der Gruppe erfahren die Paare Solidarität und Unterstützung.

Mit Silvie Baumann Froesch und Mark Froesch-Baumann

31.10–03.11.2012, Alterszentrum Hottingen, Zürich

Details siehe [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)



## Aus dem IBP Ausbildungsalltag

# Selbstkompetenz als zentrales Werkzeug

Pascale Sola

Im Rahmen der Ausbildung zur KörperpsychotherapeutIn IBP und zum Coach IBP/ BeraterIn IBP legen wir grossen Wert auf eine Schulung der Selbstwahrnehmungs- und Selbstfürsorgekompetenz.

In den ersten zwei Jahren der Weiter-/ Fortbildung Integrative Körperpsychotherapie IBP werden, neben der Aufarbeitung der eigenen Geschichte, wirksame Übungen und hilfreiche Modelle und Theorien vermittelt, welche diesen persönlichen Entwicklungsprozess der Teilnehmenden begünstigen. Dasselbe gilt für den Lehrgang Integratives Coaching IBP/ Integrative Beratung IBP, wo ein Schwerpunkt des ersten Ausbildungsjahres auf der persönlichen Selbsterfahrung liegt.

Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge auf allen Ebenen des menschlichen Seins – Körper, Gefühle, Denken, Handeln – bilden die Basis für

Integration, Selbstregulation und die Fähigkeit, bezogen zu sein. Je besser wir uns und unsere Bedürfnisse wahrnehmen und je tiefer sich unser Selbstgefühl im Körper verankert, desto authentischer begegnen wir anderen Menschen und dem Leben.

Als IBP PsychotherapeutIn, Coach, BeraterIn sind wir selbst unser «Hauptwerkzeug». Wie wollen wir KlientInnen darin unterstützen, achtsamer mit sich umzugehen, wenn wir uns selbst veräussern und/oder uns wie Objekte behandeln? Jebezogener und integrierter wir sind, desto freier werden wir, unsere KlientInnen dabei zu unterstützen, gesünder und ganzer zu werden.

### Pascale Sola

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Körperpsychotherapeutin/Ausbilderin IBP, in eigener Praxis in Winterthur tätig





## Wir haben Studierende gefragt: Wie hat die IBP Ausbildung Ihren Umgang mit sich selbst verändert?

«Ich nehme einerseits meine Bedürfnisse und Grenzen besser wahr und bin andererseits stärker gewillt, diesen Stimmen Rechnung zu tragen. Daraus entstehende Konflikte mit anderen halte ich besser aus.»

**Bettina Bamert**, Psychotherapeutin  
IBP in Ausbildung

«Das ist eine grosse Frage! In ebenso grossen Worten gesprochen: IBP hat mich dabei unterstützt, das wahrzunehmen und willkommen zu heissen, was gerade ist – und möglichst adäquat darauf zu reagieren. Welche Botschaften vermittelt mir zum Beispiel mein «Selbst» gerade? Was steckt genau dahinter? Was mache ich damit? Das alles umfasst natürlich: Mehr Selbstliebe und Liebe zu allem, mehr Selbstfürsorge und Sorge zu allem oder weniger Speedlimits.»

**Dino Beerli**, Coach IBP in Ausbildung,  
Projektleiter

«Mein Bewusstsein hat sich verändert und erweitert. Mein Körpergefühl nehme ich bewusster wahr, Atmung, Entspannung, Verspannungen und Veränderungen im körperlichen Gleichgewicht. Ich nehme mir mehr

Zeit für mich und stelle mir immer häufiger die Frage, was tut mir im Moment so richtig gut.»

**Franziska Burkart**, Coach IBP in  
Ausbildung, Körpertherapeutin TCM,  
Shiatsu

«Ich bin in der Wahrnehmung bewusster mir selber gegenüber geworden. Sorgfältiger. Das hat mir immer deutlicher aufgezeigt, was mir gut tut – und was eben nicht. Offensichtlich ist diese Veränderung auch von aussen sichtbar.»

**Jürg Enderli**, Coach IBP in  
Ausbildung, HR-Verantwortlicher

«Ich bin versöhnlicher mit mir selber, kann die verschiedenen Persönlichkeitsanteile besser annehmen und fühle mich von innen gestärkt. Die IBP Modelle haben mir geholfen, gewisse Interaktionen besser zu verstehen und mich entsprechend abzugrenzen. Dies erlaubt mir, besser für mich selber zu sorgen und sowohl für meine Gefühle als für mein Handeln Verantwortung zu übernehmen.»

**Katharina Fröhlich**, Coach IBP in  
Ausbildung, Projektleiterin HR Development

## Lehrgang

### Integrative Paarberatung IBP

#### Neu mit Co-Leitungsparen!

10-tägiger Fortbildungslehrgang für  
TherapeutInnen und BeraterInnen,  
verteilt auf 1 Jahr.

Der Lehrgang ist praxisnah gestaltet. Nebst einer soliden theoretischen Basis wird den Teilnehmenden ein breites Paarberatungs-Instrumentarium vermittelt und eingeübt. Gelernt wird insbesondere der Einbezug des Körpers in die Beratung von Paaren.

**Kursleitungen:** Erfahrene KursleiterInnen des IBP Instituts. Als Leitungspare werden Sie bei der Kursleitung die Sichtweise von Mann und Frau direkt einbringen können.

**Start:** 08.03.2013

**Ort:** Kurszentrum Swedenborg, Zürich

**Zeiten:** 1 mal pro Monat jeweils  
Freitagnachmittag von 13.30–19.30 Uhr

Auskunft gibt gerne die Lehrgangsleitung:  
lic. phil. Roman Decurtins, 081 250 43 85,  
roman.decurtins@ibp-institut.ch

Ausführliche Informationen mit Detail-  
beschreibung zum Lehrgang und zur  
Anmeldung auf [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

## Gesundheitsmanagement

# Selbstfürsorge und Karriere – ein Widerspruch?

Karin Frei

Ist es in der heutigen Zeit möglich, in einem Unternehmen gesund zu bleiben? Wieso orten wir einen Widerspruch? Die Resultate einer Umfrage aus der Schweiz und Deutschland machen deutlich, dass die Frage nicht unberechtigt ist.

Heute basieren 31% der diagnostizierten Arbeitsausfälle auf psychischer und 29% auf körperlicher Belastung. Der Trend hin zur psychischen Belastung nimmt mit der Globalisierung und dem Strukturwandel, hin zu einer wissensorientierten Dienstleistungsgesellschaft, erkennbar zu. Zeitdruck, Komplexität der Arbeit und immer höhere Anforderungen fordern ihren Tribut und bescheren den Unternehmen Arbeitsausfälle infolge psychischer Störungen. Anhaltender Stress führt zu depressiven Verstimmungen, welche heute an vierter Stelle der «Global Disease Burden» (Gesundheitsstatistik der WHO) stehen, mit guter Chance, in zwei Jahren auf Platz zwei zu landen.

Kranke Mitarbeitende stellen für Unternehmen und Gesellschaft einen Kostenfaktor dar. Das BGM Forum Schweiz<sup>1</sup> befasst sich mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement und schreibt, dass psychisch Erkrankte jährlich durchschnittlich 27,4 Tage fehlen. Die Krankheitsabwesenheit durch psychische Störungen ist doppelt so hoch wie bei anderen Krankheitsfaktoren am Arbeitsplatz. Die arbeitsbedingten Stressfolgen

kosteten die Schweizerische Volkswirtschaft im Jahr 2000 4,2 Mrd. Franken<sup>2</sup>. Es erstaunt also nicht, dass die betriebliche Gesundheitsförderung an Wichtigkeit gewonnen hat. Wurde dieses Feld früher vor allem von Gewerkschaften bearbeitet, beschäftigen sich heute Bund, Kantone, Gemeinden, Versicherer, Ärzteschaft und Wissenschaft mit der Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz.

Warum wird die Gesundheit der Berufstätigen von so vielen Instanzen thematisiert? Ist nicht primär jeder für sich selbst verantwortlich?

Als ich in der gewerkschaftlichen Arbeit aktiv wurde, fand ich es zuerst irritierend und dann interessant zu hören, dass nebst der Selbstverantwortung auch eine andere Sichtweise

**Die arbeitsbedingten Stressfolgen kosteten die Schweizerische Volkswirtschaft im Jahr 2000 4,2 Mrd. Franken.**

zur Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz besteht. Eine massgebliche Mitverantwortung tragen nämlich die Arbeitgeber. Denn Gesundheit am Arbeitsplatz wird nicht nur als Privatangelegenheit betrachtet. Sie ist gesetzlich geregelt. Viele Berufsleute wissen nicht, dass der Arbeitgeber gesetzlich verpflichtet ist, Massnahmen

zur Verhütung von physischen und psychischen Berufskrankheiten zu treffen. Auch wenn mit diesem Sachverhalt die Selbstfürsorge nicht hin-fällig wird, kann die Verantwortlichkeit des Arbeitgebers doch zur Entschärfung eines Widerspruchs beitragen. Denn wie gehe ich als Kaderperson mit strukturell und organisatorisch bedingten Anforderungen um, die mit Selbstfürsorge nicht mehr wettzumachen, auszugleichen oder abzufangen sind? Ein Weg ist, angemessene Arbeitsbedingungen einzufordern und, falls das nicht zum Erfolg führt, beim Berufsverband Unterstützung zu holen.

Berufsverbände setzen sich für die Umsetzung der gesetzlichen Rahmenbedingungen ein und thematisieren angemessene Frei- und Ferienzeit, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Gleichstellung von Mann und Frau, Teilzeitarbeit, Gesundheit und so profane Dinge wie die tägliche Arbeitszeiterfassung, welche bei Kaderleuten häufig nicht mehr verlangt wird. Dass Berufsverbände gut daran tun, hartnäckig zu bleiben, zeigt eine 1999 durchgeführte Umfrage in Deutschland. Zweitausend Beschäftigte beantworteten Fragen zur psychischen Belastung am Arbeitsplatz und identifizierten folgende Belastungsfaktoren<sup>3</sup>:

Hohe Verantwortung (44%), hoher Zeitdruck (36%), Überforderung durch Arbeitsmenge (25%), körperliche Zwangshaltung (23%), kein Handlungsspielraum (22%), Lärm (20%), mangelnde Informationen (18%), klimatische Bedingungen am Arbeitsplatz (18%), körperliche

Schwerarbeit (17%), ungünstige Arbeitszeiten (16%).

Alle Faktoren stehen im Zusammenhang mit Regeln und Bedingungen des Unternehmens und bestimmen die berufliche Lebenswelt eines Mitarbeitenden. Dass dort angesetzt werden muss, scheint ausser Frage. Das Thema Gesundheitsförderung etabliert sich denn auch im Denken

## Immer mehr Firmen setzen auf Prävention und betrachten die Gesundheitsförderung auch als Führungsaufgabe.

des Top-Managements. Was in der Industrie mit der Arbeitssicherheit schon lange Realität ist, nennt man im Dienstleistungssektor betriebliches Gesundheitsmanagement. Immer mehr Firmen setzen auf Prävention und betrachten die Gesundheitsförderung auch als Führungsaufgabe. Die Verantwortung wird im betrieblichen Gesundheitsmanagement allerdings nicht als alleinige Aufgabe des Unternehmens gesehen. Sowohl Mitarbeitende als auch Arbeitgeber sind für Gesundheit und Wohlbefinden besorgt.

Rudow<sup>4</sup> beschreibt die Grundvoraussetzungen beim betrieblichen Gesundheitsmanagement wie folgt: Jeder Mitarbeiter ist für seine Gesund-

## Der Arbeitgeber ist für Gesundheit und Sicherheit der Beschäftigten verantwortlich<sup>5</sup>

Der Gesundheitsschutz ist in Art. 6 ArG definiert, in welchem der Arbeitgeber verpflichtet wird, alle nützlichen und notwendigen Massnahmen zu diesem Zweck zu treffen.

Art. 82 UVG: Der Arbeitgeber ist verpflichtet, zur Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten alle Massnahmen zu treffen, die nach der Erfahrung notwendig, nach dem Stand der Technik anwendbar und den gegebenen Verhältnissen angemessen sind.

Art 2. ArGV3: Die Verordnung verpflichtet den Arbeitgeber, nicht nur für die physische, sondern auch für die psychische Gesundheit der Beschäftigten zu sorgen.

## Betriebliche Gesundheitsförderung

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist eine moderne Unternehmensstrategie und zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen (arbeitsbedingte Erkrankungen, Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten und Stress), Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

Sie umfasst – auf der Grundlage der obligatorischen Prävention für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz – alle gemeinsamen weitergehenden Massnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmenden und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Dies kann durch eine Verknüpfung folgender Ansätze erreicht werden:

- Kontinuierliche Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen
- Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung in gesundheitsrelevanten Themen
- Stärkung persönlicher Kompetenzen durch Weiterbildung

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

heit selbstverantwortlich und muss sein gesundheitsbezogenes Verhalten selber vertreten. Jeder Mitarbeitende ist verpflichtet sich selber zu helfen, so lange er das noch kann. Der Arbeitgeber bietet ihm hierbei Hilfe zur Selbsthilfe. Das Unternehmen hat eine Fürsorgepflicht. Konkret geht es darum, die Handlungskompetenz, das Wohlbefinden, aber auch das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern. Die Arbeitsaufgaben und -bedingungen müssen so gestaltet sein, dass sie zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit beitragen. Und in der Organisationsstruktur und -kultur ist Gesundheit ein integrativer Bestandteil und wird von den Arbeitnehmenden auch so erlebt und wahrgenommen. Die Massnahmen betreffen die Person, die Arbeitssituation und die Organisation.

Gesundheit ist demnach mehrheitlich Privatsache, der Arbeitgeber gestaltet jedoch aktiv ein gesundheitsförderndes und -erhaltendes Arbeitsumfeld. Wird die Gesundheitsförderung in Betrieben als ein gemeinsames Bestreben angesehen, besteht die berechtigte Hoffnung, dass Karriere und Selbstfürsorge keinen Widerspruch mehr darstellen müssen. Denn es steht wohl ausser Zweifel, dass nur ein gesunder Mensch «Karriere machen» kann.

#### Karin Frei

Marketingleiterin Schweiz. Bankpersonalverband, Beraterin/Coach IBP, in eigener Praxis in Bern tätig

---

#### Quellenbezug

- 1 BGM Forum Schweiz, [www.bgm-forum-schweiz.ch](http://www.bgm-forum-schweiz.ch)
- 2 Gesundheitsförderung Schweiz, [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)
- 3 Gesundheitsbilanz Kreditgewerbe, DAK Unternehmen Leben
- 4 Das gesunde Unternehmen, Bernd Rudow, Oldenburg Verlag, 2004
- 5 Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz: Das will Comedia, Denise Chervet Marshall et al., Verlag Comedia, 2002

## «Lebe Deine Kraft»

---

### Eine Einführung in IBP

Dieser Kurs vermittelt leicht in den Alltag integrierbare Übungen und lebensnahe Theorie für einen achtsamen und bewussten Umgang mit sich selber. Die TeilnehmerInnen lernen den kreativen Umgang mit verschiedenen Aspekten Ihrer eigenen Persönlichkeit und mobilisieren so Selbstheilungskräfte und Ressourcen. So können die Beziehungsfähigkeit verbessert und die Lebensqualität gesteigert werden.

Mit Sarah Radelfinger und Eva Kaul

22.–24.03.2013, Fr 18.00–So 13.00 Uhr, IBP Institut, Winterthur

Details siehe [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

## «Herzwärts»

---

### Eine kreative Auseinandersetzung mit dem Thema Schutzstil

Werden wir als Kinder immer wieder verletzt, zeugt es von Intelligenz und Kreativität, wenn wir lernen uns zu schützen. Muss ein und dasselbe Schutzverhalten öfters angewandt werden, zementiert es sich jedoch zum stereotypen Abwehrmechanismus. Dies passiert unbewusst und ist im Erwachsenenalter meist unnötig und wirkt einschränkend und destruktiv. In diesem Workshop erleben Sie die positiven und die destruktiven Aspekte Ihres eigenen Schutzstils und erkennen daraus neue Verhaltensmöglichkeiten.

Mit Ansula Keller

09.–11.11.2012, Fr 19.00–So 13.00 Uhr, IBP Institut, Winterthur

Details siehe [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

---

*Mein stärkster innerer Saboteur ist mein ausgeprägter Charakterstil. Ich tendiere stark dazu, mich wie ein Objekt zu behandeln und meine Bedürfnisse nicht zu spüren.*

Doris Eggel, Coach IBP in Ausbildung

---

## IBP Tool

# Atemübung zur Selbstfürsorge

Suzanne Hüttenmoser Roth

**Im Alltag vergessen wir öfters, uns eine kleine Pause zu nehmen, um wieder bei uns selber anzukommen. Dies ist eine einfache 5 Minuten-Übung, um bewusst zu atmen, sich wahrzunehmen und sich etwas Gutes zu tun. Ich stelle Ihnen die Übung im Sitzen vor, sie kann aber auch gut im Liegen oder stehend gemacht werden.**

**1** Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, in aufrechter Haltung, beide Füße hüftbreit auf den Boden. Entspannen Sie sich, geben Sie Gewicht ab auf den Stuhl und auf den Boden.

**2** Nehmen Sie Ihre Atmung wahr und wie es sich gerade anfühlt, so da zu sitzen.



**3** Reiben Sie nun beide Handflächen aneinander. Erzeugen Sie durch Reibung Wärme und Energie.



**4** Wenn die Hände schön warm sind, legen Sie sie über Ihre geschlossenen Augen.

**5** Lassen Sie sich spüren, wie sich das anfühlt, zwei Hände auf den Augen zu haben, die Schutz, Dunkelheit und Wärme geben. Entspannen Sie Ihre Augen, für sie gibt es im Moment nichts zu tun. Nehmen Sie Ihre Atmung wahr, bleiben Sie so, entspannen Sie sich (1 Minute).



**6** Wenn Sie bereit sind, lassen Sie die Hände auf die Brust herunter gleiten, auf die Höhe des Herzens. Spüren Sie, dass zwei Hände für Sie da sind – Ihre zwei Hände. Atmen Sie unter die Hände. Nehmen Sie Ihre Atmung und die Lebendigkeit Ihres Körpers wahr. Bleiben Sie für einige Zeit in dieser Haltung und atmen Sie ruhig weiter. Spüren Sie die Atembewegung unter Ihren Händen?



**7** Lassen Sie nun die Hände sinken in eine für Sie bequeme Position, halten Sie die Augen noch geschlossen. Achten Sie weiter auf Ihren Körper und Ihre Atmung.



**8** Was hat sich verändert? Was fühlt sich anders an als zu Beginn der Übung. Was spüren Sie?

Achten Sie auf Zeichen von mehr Selbstkontakt: höhere Präsenz, mehr Lebendigkeit, mehr Kontakt zu den eigenen Gefühlen, ruhigeres und klareres Denken.

**Suzanne Hüttenmoser Roth**

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP,  
Körperpsychotherapeutin/Ausbilderin IBP,  
an der Eheberatungsstelle in St. Gallen tätig

# Aktuelles aus dem IBP Verein

## Der Vereinsvorstand – strategische Führung im Hintergrund

Christian Kaul

Seit 1996 bildet der IBP Verein die Trägerschaft des IBP Instituts und des IBP Fachverbandes. Anders als bei einem normalen Sport- oder Musikverein, wo der Vorstand die Vereinsaktivitäten organisiert, obliegen dem IBP Vorstand vor allem strategische Aufgaben. Dazu gehören unter anderem die Besetzung der Leitungsfunktionen im Institut und im Fachverband, die Festlegung der Gesamtstrategie für IBP in der Schweiz und die finanzielle Führung des gesamten Vereins. Damit sorgt der Vorstand im Hintergrund dafür, dass die Trägerschaft nachhaltig trägt.

### Die neuen Vorstandsmitglieder stellen sich vor:



#### **Christian Kaul, Finanzchef**

Ich lebe im ländlichen Hünikon wo mir Familie, Haus und Umschwung einen willkommenen Ausgleich zum beruflichen Alltag als

Kulturingenieur in der Geschäftsleitung eines mittelgrossen Ingenieurbüros bieten. Meine IBP Erfahrungen habe ich im Intouch-2-Jahrestraining und verschiedenen Kursen gesammelt. Als Finanzchef mit «Sicht von Aussen» kann ich meine betriebswirtschaftlichen Kenntnisse und neue Ideen in die Vorstandsarbeit einbringen.



#### **Eduard Hirschi, Studierendenvertreter**

Coachinglehrgang Gruppe D 2010 – 2013, gegenwärtige berufliche Tätigkeit: Head of Regional Distribution Center Switzerland

Ich engagiere mich als Klassensprecher im IBP Vorstand, weil es für mich eine Ehre ist, Vertreter aller KlassensprecherInnen zu sein. Ich mag Frontarbeit, gestalte und vernetze gerne und kann mir gut vorstellen, auch nach der Ausbildungszeit für das IBP Institut, den

Verein oder den Fachverband tätig zu sein. Mein Motto: Zusammen erreichen wir mehr!

Persönliches: Meine Prozessarbeit begann vor 10 Jahren mit Gesprächen, Massagen, Atemtherapie, Kinesiologie und Feldenkrais. Diverse Seminare bei IBP und Intouch, wie das Intouch-2-Jahrestraining, waren ausschlaggebend für meine Wahl der Coachingausbildung am IBP Institut.



#### **Neues Ehrenmitglied**

An seiner Sitzung vom 11. Juli 2012 hat der Vorstand Verena Blum zum Ehrenmitglied des Vereins und des Fachverbandes ernannt. Damit werden ihre grossen Verdienste

als Vorstandsmitglied/Copräsidentin, Ausbilderin, Lehrtherapeutin, Supervisorin und insbesondere auch als Initiantin des Curriculums «IBP Life Coaching» (heute Integratives Coaching IBP) gewürdigt.

# Aktuelles aus dem IBP Fachverband

Das Leitungsteam des IBP Fachverbandes an der Mitgliederversammlung 2012 (v.l.n.r.):  
Rahel Eidenbenz, Manou Maier, Daniela Hemmi, Marion Jost Marx, Jasmin Ackermann, Iren Bärlocher



## Qualität sichern

Rahel Eidenbenz

Der IBP Fachverband ist seit seiner Gründung im Jahr 2007 stetig gewachsen und zählt inzwischen rund 130 Mitglieder. An der letzten Mitgliederversammlung im April 2012 wurde eines der Vorstandsmitglieder der ersten Stunde, Jasmin Ackermann, verabschiedet und ihr langjähriger Einsatz für den Fachverband gebührend verdankt. Gleichzeitig konnten im Leitungsteam zwei neue engagierte und motivierte Frauen begrüsst werden: Iren Bärlocher und Marion Jost Marx.

Bereits haben dieses Jahr das dritte und vierte Vernetzungstreffen für IBP Coaches und BeraterInnen stattgefunden. In Planung sind ausserdem ein Filmzyklus zum Thema Körperpsychotherapie und die Gründung eines regelmässigen IBP Stammtisches. Damit soll dem Bedürfnis nach Austausch und dem Ziel der Vernetzung der IBP Fachverbandsmitglieder auf lockere Art und Weise Rechnung getragen werden.

Ein für 2012 festgelegtes Ziel ist die konkrete Umsetzung der Qualitätssicherung für ordentliche Mitglieder des Fachverbandes (ärztliche und psychologische PsychotherapeutInnen sowie Coaches/BeraterInnen, beide mit abgeschlossener IBP Weiter- oder Fortbildung). Der IBP Verein mit seinem Fachverband ist Mitglied der Schweizer Charta für Psychotherapie, Gliedverband der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, Kollektivmitglied der Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP, Kollektiv-

mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung SGfB sowie Kollektivmitglied beim Berufsverband für Supervision, Organisationsberatung und Coaching BSO. Mit diesen Mitgliedschaften in Fach- und Berufsverbänden verpflichtet sich der IBP Fachverband, für die Aufstellung und Einhaltung bestimmter Qualitätskriterien zu sorgen. Dieser Aufgabe wird sich das Leitungsteam zusammen mit dem Q-Team des IBP Instituts bis Ende Jahr vertieft widmen.

### Rahel Eidenbenz Hermanns

Mitglied des Leitungsteams IBP Fachverband, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP und Lehrtherapeutin IBP, in eigener Praxis in Zürich tätig

*Ich bin wacher geworden und weiss, was ich will. Ich lebe viel mehr im Moment. Auf den Punkt gebracht – ich nehme mein Leben selbst in die Hand.*

Eduard Hirschi, Coach IBP in Ausbildung  
Leiter Logistik für die Schweiz

# Aktuelles aus dem IBP Institut



## Erweiterung Institutsleitung

Matthias Keller ist per Februar 2012 in die Institutsleitung gewählt worden. Mit dieser Erweiterung des Führungsgremiums stärken wir uns für die Bewältigung der vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen, die sich in unserem weiter wachsenden Unternehmen täglich stellen.

Matthias Keller hat ab 1992 am IBP Institut seine Psychotherapie-Weiterbildung absolviert und übernimmt seit vielen Jahren als Kursleiter, Supervisor, Mentor und Lehrtherapeut wichtige Ausbildungsaufgaben an

unserem Institut. Daneben arbeitet Matthias in eigener Praxis und leitet zusammen mit seiner Ehefrau Ansula erfolgreich sein eigenes Institut «intouch».

Die mit diesen verschiedenen Tätigkeiten verbundenen beruflichen und persönlichen Erfahrungen bringt Matthias Keller mit seiner neuen Führungsaufgabe nun noch vermehrt im Interesse des IBP Instituts und seiner Studierenden, Mitarbeitenden und Kunden ein.

## Ausgestellte Zertifikate (Oktober 2011 – Juli 2012)

Die folgenden Personen haben den IBP Zertifikatstitel erworben:

### Zertifikat «Coach IBP / Integrative/r Berater/in IBP»

Sabine Alscher, Wil SG  
Michael Ammann, Winterthur  
Jean-Claude Courto, Muttenz  
Peter Flury-Kleubler, St. Gallen  
Katharina Friedmann, Zürich  
Sabine Hofmann, Winterthur  
Annette Schwarzentruher, Sarnen  
Andrea Steiner Strahm, Bern

### Zertifikat «Psychotherapeut/in für Integrative Körperpsychotherapie IBP»

Hunkeler Brigitte, Effretikon  
Jost Marx Marion, Winterthur

Wir gratulieren herzlich!

## eduQua-Zertifizierung am 29. Juni 2012

### Das IBP Institut besteht das Zertifizierungsaudit mit besonderer Bravour

Das Erfüllen aller von eduQua geforderten Standards basiert im IBP Institut auf einem durchgängigen System von umfassenden, regelmässigen Evaluationen als Grundlage zu institutioneller, wie individueller Qualitätsentwicklung. Qualität wird nicht nur be- und vorgeschrieben, sondern viel mehr als fester Bestandteil der eigenen Philosophie täglich in allen Bereichen gelebt und konsequent weiter entwickelt.

Kontinuierliche Verbesserung ist im IBP Institut sowohl Verpflichtung aller Mitwirkenden wie auch bereichernder Nutzen für alle Lernenden, Lehrenden und Mitarbeitenden.

Wegweisend sind letztlich nicht von aussen einwirkende Normenstandards, sondern die selbst definierten, entwickelten und umgesetzten Inhalte der eigenen IBP Qualität, welche ab heute eduQua zertifiziert sind.

Im Namen der Zertifizierungsstelle SWISS TS darf ich der Leitung des IBP Instituts und den Verantwortlichen wie den KursleiterInnen des Aus- und Weiterbildungsangebotes mit grosser Genugtuung zur erfolgreichen Zertifizierung nach eduQua:2004 gratulieren.

Paul Eberhard  
Leitender Auditor, SWISS TS





Die IBP Institutsleitung an ihrer jährlichen  
zweitägigen Retraite in Bergün (v.l.n.r.):  
Roman Decurtins, Silvia Pfeifer-Burri,  
Markus Fischer, Matthias Keller

## Training zur Entfaltung von Persönlichkeit und Beziehungsfähigkeit

Viele Menschen spüren, dass eine Steigerung ihrer Lebensqualität weniger durch zusätzlichen Besitz oder sozialen Status zu finden ist, als viel mehr durch innere Reifung, durch subtilere Kommunikationsfertigkeiten, durch eine Erweiterung des eigenen Erlebens- und Verhaltensspielraums. IBP versteht Persönlichkeitsentwicklung als zunehmende Verbundenheit mit dem eigenen Wesenskern und Gestalten des eigenen Lebens aus diesem heraus. Entsprechend widmet sich unser neues Persönlichkeitstraining dem Aufbau einer tiefen und tragfähigen, auf achtsamem Körperempfinden aufbauenden Verbindung zu unserem Wesenskern, unserem Selbst.

IBP verfügt über reichhaltiges Angebot an «Tools», um einen tiefgreifenden Prozess der Persönlichkeitsentwicklung in die Wege zu leiten. Diese ermöglichen, die eigene Art des körperlichen, seelischen und spirituellen Funktionierens zu erkennen und seine Persönlichkeit über bisherige Grenzen hinaus weiter zur Entfaltung zu bringen.

Mit Markus Fischer und Brigit Vatika Jacob

Das Training besteht aus 12 Seminaren à 3 Tagen, verteilt auf knapp 1½ Jahre. Start: 12.–14.04.2013

Details siehe [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

## Fortbildungsseminar für Coaches und BeraterInnen

### «Coaching-Methoden für die Praxis»

**Praktische Coaching-Situationen und die Anwendung von Tools**  
Beispielsituationen der TeilnehmerInnen werden anhand von Methoden, Instrumenten, Vorgehenskonzepten und alternativen Einsatzformen (aus «Methoden ABC im Coaching») behandelt. Der Erfahrungsaustausch und die (Selbst-)Reflexion von Methoden und Vorgehensweisen in der Coaching-Praxis helfen, blinde Flecke aufzuhellen bzw. Neues zu nutzen.

Mit Werner Vogelauer, Berater, Organisationsentwickler, Managementtrainer

25.–27.10.2012, Zürich

Details siehe [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

**Mein persönlicher Tipp:  
Sei dankbar. Dankbar für dich  
selbst. Dankbar, dass du dir selbst  
Sorge tragen kannst und darfst.**

Dino Beerli, Coach IBP in Ausbildung

## Impressum

IBP Magazin 3 | September 2012 (3. Jahrgang)

**Herausgeber:** IBP Institut

**Redaktionsteam:** Eva Kaul, Manou Maier, Silvia Pfeifer-Burri

**Kontakt:** IBP Institut, Wartstrasse 3, 8400 Winterthur, Tel. 052 212 34 30, [info@ibp-institut.ch](mailto:info@ibp-institut.ch)

**Fotos:** Markus Fischer, Mark Froesch-Baumann, Eduard Hirschi, Suzanne Hüttenmoser Roth, Eva Kaul, Christian Kaul, Manou Maier, Silvia Pfeifer-Burri, IBP Institut

**Konzept und Umsetzung:** Weissgrund Kommunikation AG, Zürich

**Druck und Versand:** Mattenbach AG, Winterthur, [www.mattenbach.ch](http://www.mattenbach.ch)

**Nachdruck:** Die im IBP Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke sind mit der Redaktion zu vereinbaren.

**Auflage:** 5000 Exemplare

# Agenda 2012 / 2013

Unser Weiter- und Fortbildungsangebot für Fachpersonen aus Psychologie, Medizin, Pädagogik und Human Resources

## Seminare für Fachleute

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
«Coaching-Methoden für die Praxis»	Werner Vogelauer	25.–27.10.2012 Zürich
Einführungskurse «IBP erleben»	Markus Fischer	28.02.–02.03.2013 (provisorisch), 13.–15.06.2013, 12.–14.09.2013 Schloss Glarisegg, Steckborn
Fortbildung «Raum für Körper – Ondulierende Atemwelle®»	Sarah Radelfinger Eva Kaul	26.01., 16.03., 13.04., 29.06., 07.09., 26.10.2013 jeweils 13.00–18.30 Uhr IBP Institut, Winterthur
«Lust und Liebe» Integrative Sexualtherapie IBP	Sarah Radelfinger	15.03.2013 13.15–19.45 Uhr IBP Institut, Winterthur
«Lifespan Integration – Aufbauseminar» Connecting Ego States Through Time	Peggy Pace	03.–04.05.2013 IBP Institut, Winterthur
«Lifespan Integration – Basisseminar» Connecting Ego States Through Time	Maria Summermatter	05.–07.09.2013 Seminarzentrum Chlotisberg, Gelfingen
«Mut zur Wut»	Katharina Bindschedler Mark Froesch-Baumann	17.05.2013 QiSpace, Winterthur und 28.06.2013 IBP Institut, Winterthur jeweils 13.00–19.30 Uhr

## Lehrgänge für Fachleute

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
Sexualtherapie und Sexualberatung	Robert Fischer Notburga Fischer	Start: 07.–09.11.2012 Seminarhaus Idyll, Gais (AR) und Schloss Glarisegg
Integrative Prozessbegleitung IBP	Franz Michel Bettina Läuchli	Start: 30.11.–02.12.2012 IBP Institut, Winterthur
Integrative Paarberatung / Paartherapie IBP	Diverse Leitungspaare	Start: 08.03.2013 Kurszentrum Swedenborg, Zürich
Integratives Coaching IBP / Integrative Beratung IBP	Corinna Möck-Klimek (Ausbildungsleitung)	Start: 10.–14.04.2013 Seminarzentrum Chlotisberg, Gelfingen
Weiterbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP Fortbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP	Markus Fischer (Ausbildungsleitung)	siehe <a href="http://www.ibp-institut.ch">www.ibp-institut.ch</a>

## Infoabende (bitte anmelden)

### Gemeinsame Infoabende für die Weiter- und Fortbildungsprogramme in Integrativer Körperpsychotherapie IBP und Integrativem Coaching IBP/Integrativer Beratung IBP

21.11.2012	Winterthur, IBP Institut, 19.30–21.30 Uhr
17.01.2013	Winterthur, IBP Institut, 19.30–21.30 Uhr
27.02.2013	Luzern, Pfarrezentrum Barfuesser, Winkelriedstr. 5 19.00–21.00 Uhr
20.03.2013	Bern, Falkenplatz 11, 19.00–21.00 Uhr

22.05.2013	Winterthur, IBP Institut, 19.30–21.30 Uhr
Juni 2013	Basel, siehe <a href="http://www.ibp-institut.ch">www.ibp-institut.ch</a>
21.08.2013	Chur, Reichsgasse 69, 19.00–21.00 Uhr
23.10.2013	Winterthur, IBP Institut, 19.30–21.30 Uhr

### Infoabend «Intuitive Präsenz»

Frühling 2013, siehe [www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)  
Winterthur, IBP Institut  
Leitung: Darrel Combs

## Unser Angebot im Bereich Persönlichkeitsbildung für alle Interessierten

### IBP Workshops für alle

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
<b>«Jahreszeiten der Liebe»</b> Herausforderungen in der Partnerschaft erkennen und bewältigen	Silvie Baumann Froesch Mark Froesch-Baumann	22.10.2012, 21.01.2013 Jeweils 19.00–21.30 Uhr, Alterszentrum Hottingen, Zürich
<b>«Als Paar gemeinsam wachsen»</b> Paar-Intensiv-Seminar	Silvie Baumann Froesch Mark Froesch-Baumann	31.10–03.11.2012 Alterszentrum Hottingen, Zürich
<b>«Herzwärts»</b> Eine kreative Auseinandersetzung mit dem Schutzstil	Ansula Keller	09.–11.11.2012, 08.–10.11.2013 jeweils Fr 19.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
<b>«Ohne Wenn &amp; Aber»</b> Ein Workshop zum Thema Selbstfürsorge	Gandhera Brechbühl Silvia Pfeifer-Burri	23.–25.11.2012, IBP Institut, Winterthur 18.–20.01.2013, Yogastudio Luzern, Luzern
<b>Workshop «Ondulierende Atemwelle»</b> Für Einsteiger und Erfahrene	Sarah Radelfinger Eva Kaul	08.12.2012, 07.12.2013 jeweils 13.30–18.30 IBP Institut, Winterthur
<b>Workshop «Atme dich gesund»</b> Die «Ondulierende Atemwelle» für alle	Eva Kaul	25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04.2013 jeweils 18.00–20.00 Uhr Da-Sein Institut, Winterthur
<b>«Lebe Deine Kraft»</b> Eine Einführung in IBP – mit Übungen für den Alltag	Sarah Radelfinger Eva Kaul	22.–24.03.2013 Fr 18.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
<b>«Erst komm' ich ...!»</b> Von Agency zu Selbstkontakt	Matthias Keller	07.–09.06.2013 Fr 19.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
<b>«Mein Raum – Dein Raum»</b> Ein Workshop zum Thema Grenzen	Corinna Möck-Klimek	20.–22.09.2013 Fr 19.00–So 13.00 Uhr IBP Institut, Winterthur
<b>Einführungskurs «Intuitive Präsenz»</b>	Darrel Combs	siehe <a href="http://www.ibp-institut.ch">www.ibp-institut.ch</a> IBP Institut, Winterthur

## Bewegung & Tanz für alle

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
«Tanze Deinen Tanz» 5Rhythmen™	Beatrice Fischer-Hegglin	Jeweils Dienstagabend, 19.30–21.30 Uhr IBP Institut, Winterthur Jeweils alle zwei Wochen Donnerstagmorgen, 09.00–11.00 Uhr Tanzschule Catwalk, Winterthur
«Intensivtage» 5Rhythmen™	Beatrice Fischer-Hegglin	26.01., 09.03., 08.06., 30.11.2013 jeweils 10.00–17.00 Uhr Catwalk, Winterthur
«Heartbeat: Fear and Excitement» 5Rhythmen™	Andrea Juhan	19.–21.04.2013 Fr 18.30–So 17.00 Uhr Tanzschule Catwalk, Winterthur
«Die Schwelle zum Unbekannten» Continuum Movement	Catherine Kocher	03.06.2013 Seminarhaus Schloss Glarisegg, Steckborn TG
«Radiant Health» Continuum Movement	Emilie Conrad	04.06.–09.06.2013 Seminarhaus Schloss Glarisegg, Steckborn TG
«Heartbeat: Wut und Feuer» 5Rhythmen™	Beatrice Fischer-Hegglin	21.–22.09.2013 je 10.00–17.00 Uhr Catwalk, Winterthur
«open heart – open mind, open mind – open heart» 5Rhythmen™	Alain Allard	01.–03.11.2013 Fr 18.30–So 17.00 Uhr Tanzschule Catwalk, Winterthur
«Continuum Movement»	Catherine Kocher	Diverse ein- bis dreitägige Workshops siehe <a href="http://www.ibp-institut.ch">www.ibp-institut.ch</a> Winterthur

## Trainings für alle

Veranstaltung	Leitung	Daten / Ort
IBP Training zur Entfaltung von Persönlichkeit und Beziehungsfähigkeit	Markus Fischer Brigit Vatika Jacob	Start: 12.–14.04.2013 Seminarzentrum Chlotisberg, Gelfingen
«Intuitive Präsenz» Jahrestraining	Darrel Combs	Start: Herbst 2013 Deutscheschweiz
«Undercurrents» 5Rhythmen™ Intensivprogramm	Andrea Juhan	Start: Frühling 2014 Seminarhaus Schweibenalp, Brienz

**IBP Seminare und Workshops werden für Institutionen auf Anfrage massgeschneidert und exklusiv angeboten. Setzen Sie sich mit unserem Sekretariat in Verbindung.**