

Identitätsorientierte Psychotraumatherapie

(IoPT) nach Prof. Franz Ruppert

Selbstbegegnung mit der Anliegenmethode



Wer bin ich? Was will ich? Lebe ich mein Leben, lebe ich in gesunden Beziehungen? Orientiere ich mich an meinen Bedürfnissen? Was ist meine Identität, wo identifiziere ich mich? Was will ich?

IoPT ist ursachenorientierte Arbeit. Durch das Aufstellen von Stellvertretern für seine eigenen Anteile gewinnen wir Zugang zu teilweise präverbalempfindungen und Emotionen. Dadurch können wir diese Teile wieder einsammeln, zurückholen und jetzt wertschätzen. Wir kommen aus der Spaltung heraus und können immer mehr unsere eigenen Gefühle und Realitäten leben. Durch die Selbstbegegnung sehen wir auch, ob wir Gefühle von anderen Familienmitgliedern übernommen haben.

Wir brauchen sicherlich Mut, uns mit unserer Trauma-Biographie zu beschäftigen. Doch durch diese Methode können wir heiler und autonomer werden und die Befähigung zu wirklich selbstverantwortlicher Lebensführung bekommen.

Eine traumatisierte Person neigt dazu:

Sich schnell verlassen zu fühlen

Die Anerkennung anderer Menschen zu suchen

Unglücklich, ja sogar ängstlich zu sein, wenn sie allein ist

Das Treffen von Entscheidungen und Autorität an andere zu delegieren.

Im Zusammensein mit anderen die eigenen Grenzen und die Selbständigkeit zu verlieren und in Verwirrung zu geraten

Sich schnell hilflos und überfordert zu fühlen

Sich nach Gemeinschaft zu sehen, aber auch Angst vor Beziehung und Nähe zu haben.....

Durch diese Methode können wir die Ich-Stabilisierung und die eigene Willensbildung fördern, wir können wieder in unseren Körper zurückkommen. Je mehr die verleugneten Trauma-Realitäten ans Licht kommen dürfen, umso klarer können die gesunden psychischen Anteile eines Menschen wieder die innere Führung übernehmen. Wer bei sich ist, fühlt sich nicht mehr allein und verlassen.

Die Selbstbegegnung kann als Arbeit in der Gruppe stattfinden, das kann sowohl live als auch über Zoom stattfinden. Die Stellvertreter gewinnen über Resonanzphänomene Zugang zu den unbewussten Strukturen des Anliegeneinbringers. Es gibt auch Einzelarbeiten – ebenfalls in der Praxis oder via Zoom. Dabei stellt man für seine Teile Platzhalter auf. Das können alltägliche Gegenstände, Kissen oder Figuren sein. Bei der Einzelarbeit erspüren Sie selbst, was sich in den verschiedenen Anteilen zeigt.

Ein Anliegen soll maximal 3 Elemente enthalten. Die Erfahrung zeigt, dass weniger mehr ist.

Wenn Sie Interesse an IoPT haben, lassen Sie es mich bitte wissen. Ich erkläre Ihnen gerne genau den Ablauf.

Schauen Sie auch die zahlreichen Videos von Prof. Ruppert auf Youtube an – oder lesen Sie seine Bücher, die ebenfalls einen umfangreichen Einblick in die von ihm entwickelte Methode geben.