

	<b>Zu meiner Person</b>
1963	in Basel geboren
1970-82	Schulen in Basel
1982-91	Berufslehre und Tätigkeit als Orthopädist
1991-94	Physiotherapieschule Kantonsspital Basel-Stadt
Ab 1994	Berufstätigkeit und Weiterbildungen als Physiotherapeut
1996-99	Berufsbegleitende Ausbildung zum Körper – und Atemtherapeut LIKA
seit 2000	Lehrtätigkeit am Lehrinstitut für Körper- und Atemtherapie LIKA
2003-2011	Ausbildung, Aufbau der Ausbildung und Lehrtätigkeit Ergosoma nach R. V. Tajon
2010-2012	Lehrgang Integrative Prozessbegleitung IBP (Integrative Body Psychotherapie)
2011 /2012	Fortbildung „Ondulierende Atemwelle“® am IBP Institut
2013	Integrative Traumatherapie Markus Fischer
2015	Weiterbildung Integraler Systemischer Coach – Innere Form
2017	Weiterbildung in Self-Boundary Awerness
2019/20	Weiterbildung Sexuelle Beziehungsthemen in Therapie und Beziehung
2019/20	Weiterbildung Sexuelle Beziehungsthemen in Therapie und Beziehung

Vater von drei Kindern

Datum: jeweils Montags  
von 18.00 – ca. 20.00 Uhr

2. Mai  
9. Mai (18.00-21.00 Uhr)  
16. Mai  
23. Mai  
30. Mai (18.00-21.00 Uhr)  
13. Juni  
20. Juni (18.00-21.00 Uhr)  
27. Juni

Ort: Ergosompraxis Basel  
Leimenstr.76  
4051 Basel

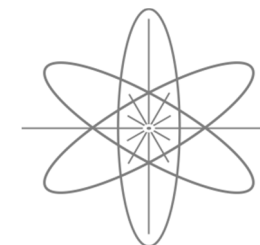
Kosten: 490.-

**Anmeldung per E- mail /Leitung:**  
(und bei Fragen)  
(Teilnehmerzahl max. 6)

Roland Hoppler  
Tel. 079 811 77 76  
rolandhoppler@bluewin.ch

## 8-wöchiger Kurs zur Stärkung der Ich Grenze

2022



Roland Hoppler  
Leimenstr. 76  
4051 Basel  
Tel. 079 811 77 76  
www.ergosompraxisbasel.ch

Jeder Mensch verfügt über einen psychischen Innenraum.

Gibt es eine individuelle Innenwelt, so existiert auch eine Aussenwelt und dazwischen eine gleichzeitig trennende, unterscheidende und verbindende Grenze.

Diese Grenze schützt vor Reizen, sie ist der Austauschort zwischen dem intrapersonellen und dem extrapersonellen Raum, sie bestimmt was zu uns gehört und was nicht. Das heisst, wir können dadurch zwischen eigenen und fremden Gefühlen, Erfahrungen und Bildern unterscheiden.

Die Ich- Grenze spielt eine wichtige Rolle bei der Dynamik zwischenmenschlicher Begegnung.

Wissenschaftlich hat sich gezeigt, dass ein 8 - wöchiges Training zu deutlichen Lerneffekten und positiven Veränderungen führen kann.

Dieser Kurs stützt sich auf dieses Wissen und Erfahrungen.

Die Teilnehmer müssen bereit und motiviert sein, während 8 Wochen täglich 20 Minuten zu üben.

Dieses „ Commitment“ (Engagement) ist wichtig für den Lernerfolg.

Der Kurs möchte den Teilnehmern ermöglichen, dass sie:

- die Ich-Grenze wahrnehmen, würdigen und anderen gegenüber signalisieren können.
- auf sie zukommende, stärkende und hemmende Stimuli bewusst filtern können.
- das „Beisichsein“ und das nicht „Beisichsein“ bewusst unterscheiden können.
- eigene Gefühle, Erfahrungen und Bilder wahrnehmen und wertschätzen können.
- eigene Werte und Ansichten vertreten und gleichzeitig fremde Ansichten respektieren können.
- diese soziale Fähigkeiten in der Familie, in der Paarbeziehung und am Arbeitsort leben dürfen.

Der Kurs eignet sich für Personen, die im zwischenmenschlichen Bereich ihre eigene Grenze zu wenig spüren und anderen gegenüber die eigene Grenze nicht ausreichend signalisieren können.

Er ist eine Gelegenheit, die Grenzdynamik besser verstehen, bewusst erleben und üben zu können.

( Text nach Nick Blaser / [www.horizologie.ch](http://www.horizologie.ch))

Methode:

Selbststudium: tägliches hören von Audiotapes und ausfüllen von Wochenblätter zu Spezifischen Situation im Alltag. ( tägliches Engagement ca. 20 Min.)

In der Gruppe gemeinsam:

Achtsamkeitsübungen Körperwahrnehmung, Austausch über Audiotapes und Wochenblätter, Aufbauender Theorieinput der verschiedenen Modi achtsamer,-kognitiver- und empathischer Modus.