

## Im Kontakt mit sich selbst und anderen: Stärkung der Ich-Grenze

### Hintergrund – Im Kontakt mit sich selbst und anderen

Jeder Mensch verfügt über eine individuelle psychische Innenwelt, an die gleichzeitig eine trennende und verbindende Grenze zur Aussenwelt besteht. Durch diese Grenze ist der Mensch in der Lage, zwischen eigenen und fremden Gefühlen, Erfahrungen und Bildern zu unterscheiden. Bei zwischenmenschlichen Begegnungen und somit insbesondere in Berufen, bei denen der Kontakt zu anderen Personen im Zentrum steht, spielt diese Grenze für die Dynamik von Beziehungen eine wichtige Rolle. Normalerweise richten wir unsere Sinne unbewusst auf unser Gegenüber und spüren automatisch in den anderen hinein. Diese Automatismen lassen sich mit gezielten Übungen aus der Körper- und Atemtherapie bewusst brechen. Durch ein besseres Verständnis der Grenzdynamiken sowie der Fähigkeit, die individuelle Ich-Grenze bewusst wahrzunehmen, können Beziehungen gezielt gestaltet und moduliert werden.

Die psycho-dynamische Körper- und Atemtherapie hat zum Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern und die Widerstandskraft gegen allfällige Störfaktoren zu stärken, in dem die bestmögliche Spannungsbalance von Körper, Seele und Geist mit der Fähigkeit zu adäquatem Handeln im Alltag angestrebt wird.

### Inhalte und Ziele

- Bedeutung und Wahrnehmung der eigenen Ich-Grenze
- das „Beisichsein“ und das nicht „Beisichsein“ bewusst unterscheiden können
- Eigene Gefühle, Erfahrungen und Bilder wahrnehmen und wertschätzen
- Eigene Werte und Ansichten versus fremde Ansichten respektieren
- Körper- und Atemübungen praktisch erfahren
- Mit der richtigen Atmung das ureigene Energiepotenzial aktivieren

**Zielgruppe:** nach Absprache

**Anzahl Teilnehmende:** nach Absprache

**Zeitraumen:** ein Halbtage à 4h / nach Absprache

**Infrastruktur:** ein Raum inkl. Beamer und Leinwand (Flipcharts und Pinnwand von Vorteil)

**Material:** Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.

**Kursleitung:** dipl. HF Physiotherapeut, dipl. Körper- und Atemtherapeut LIKA

### Kontakt

#### Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler  
Güterstrasse 141, 4053 Basel  
061 551 01 22  
E-Mail: [s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch](mailto:s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch)  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

#### Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht  
Güterstrasse 141, 4053 Basel  
061 551 01 31  
E-Mail: [l.feitknecht@gsuenderbasel.ch](mailto:l.feitknecht@gsuenderbasel.ch)  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)