

«Tipi»

Technik zur Identifikation
unbewusster Ängste auf Körperebene

Vortrag von Britta Steinbach

Was ist «Tipi»

- Das Wort stammt aus dem Französischen: Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes (Technik zur Identifikation unserer unbewussten Ängste auf Körperebene)
- Tipi erlaubt auf einfache Art und Weise mit körperlichen Empfindungen in Kontakt zu treten, die bei einer unangenehmen Emotion (Ärger, Wut, Enttäuschung, Angst, Hemmungen, Blockaden...) zu spüren sind, und diese belastende Emotion aufzulösen.
- Unangenehme Gefühle erleben wir häufig. Um ihnen nicht ständig ausgesetzt zu sein, entwickeln wir Strategien, um sie zu vermeiden. Wir fühlen uns dadurch dann oft eingeschränkt, fremdbestimmt, ausgeliefert, blockiert, gestresst.

Luc Nicon und der Beginn einer Forschungsreise

- Seine erste Behandlung mit Tipi
- Seine Forschung
 - Studie mit 278 Probanden: 79 % nach einer Sitzung vollständige Auflösung, 19% nach einer 2. Sitzung, 2% keine Auflösung.
 - Unangenehme Emotionen haben ihren Ursprung im (vor-)geburtlichen Zeitraum. Dort werden sie im Zusammenhang mit einem traumatischen Erlebnis auf der Körperebene gespeichert.
 - Eine Gesprächstherapie kann hier nicht die Lösung sein, da das Gehirn zu dem Zeitpunkt nicht „da“ war. Eine Ausheilung ist nur über das Körpergedächtnis möglich
 - Unsere Chance ist die sensorische Spur

Wie und wodurch funktioniert «Tipi»?

- Jede negative Emotion ist eine Alarmreaktion von Muskel- und Nervenzellen. Sie versuchen, das Gehirn zu informieren und zu angemessenen Überlebensstrategien zu bewegen.
- Alarmreaktionen sind überlebenswichtig. Doch wenn sie durch eine nicht verarbeitete Traumasituation gespeist werden, kommt es zu der Situation nicht angemessenen Verhaltensweisen.

Körpergedächtnis

- Körpergedächtnis: Phantomschmerz, Fahrradfahren
- Bewusstes und unbewusstes Gedächtnis arbeiten in allen Situationen zusammen.
- Wenn sich beide im Einklang befinden, läuft alles gut
- Sind die Signale widersprüchlich: Aggression, Vermeidung, Angst, Panik, Hemmung, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Ohnmacht
- Aus diesen Situationen entwickeln wir Strategien, um unangenehme Emotionen zu verhindern.

Neurologische Ursachenerklärung

- Eine kurze, aber intensive Angst, führt zu einer Schädigung der Neurorezeptoren, die eine wesentliche Rolle bei der Bildung des bewussten Gedächtnisses spielen.
- Die Schäden und der bewusste Zugang zu den Ursprüngen der unangenehmen Emotionen waren bisher irreversibel.
- Sensorisches Nacherleben bewirkt die Verknüpfung zu dem damaligen Erleben und die Alarmreaktion wird somit unnötig..

«Tipi» Express

Bei schon vorhandene Emotionen

- Wo spürst du das gerade in deinem Körper?
- Schließe die Augen, damit du noch besser spüren kannst!
- Was spürst du noch in deinem Körper?
- Lass die Körperempfindungen (KE) sich weiter entwickeln und verändern
- Beschreibe mir Schritt für Schritt, was sich verändert
- Öffne die Augen, wenn du keine unangenehmen KE mehr hast
- Dieser Vorgang wird so lange wiederholt, bis keine emotional belastenden Emotionen mehr vorhanden sind.

«Tip; Express bei Kindern

- Lege deine Hand dorthin, wo du etwas in deinem Körper fühlst
- Schließe deine Augen
- Lege deine andere Hand dorthin, wo du noch etwas fühlst
- Wenn es sich verändert, folge mit deinen Händen
- (immer wenn das Kind dieser Aufforderung folgt: Gut, mach so weiter)
- Öffne deine Augen. Wie geht es dir?
- Den Durchlauf wiederholen, wenn das Kind noch etwas Unangenehmes empfindet.

«Tipi; zeitversetzt (Folie 1)

- Wählen Sie in Ihrer repräsentativen Situation den Moment (die 1 Sekunde), der für Sie am Schlimmsten war. Wann war das genau? Welche Emotion lag vor und welcher Sinneskanal wurde angesprochen?
- Schließen Sie Ihre Augen
- Erleben Sie diesen Moment (die 1 Sekunde) erneut so, als ob er jetzt stattfindet.
- (5 Sekunden warten!!!)
- Was geschieht **jetzt** in Ihrem Körper?
- (Warten bis 3 KE aufgezählt werden, sonst fragen: „Was noch?“)
- **Timer stellen!**

«Tipi; zeitversetzt (Folie 2)

- Lassen Sie Ihre KE sich verändern/sich weiterentwickeln.
- Beschreiben Sie Schritt für Schritt, was sich verändert.
- (wiederholen, wenn 20 Sekunden nichts mehr kommt)
- Lassen Sie es zu und sich weiter entwickeln
- Wenn keine unangenehmen KE mehr zu spüren sind:
- Öffnen Sie die Augen!
- Ab Orange so lange wiederholen (maximal 3 Durchgänge) bis die Situation emotional entspannt wahrgenommen wird

«Tipi» zum Nachlesen

- Luc Nicon
 - Natürlich angstbefreit
 - Befreit von alten Mustern
- tipi-coaching.com

Vielen Dank für Ihr Interesse

