

Waar vind ik een IZR-begeleider?

Gekwalificeerde IZR-practitioners met uiteenlopende specialisaties vind je op de website van het IZR-netwerk:

izr-methode.nl

Je herkent hen aan dit vignet.



Uitsluitend gedegen opgeleide IZR-practitioners mogen dit logo voeren op hun website en promotiemateriaal. Het is een teken dat zij voldoen aan opleidingscriteria en – minstens zo belangrijk – zich permanent professioneel en persoonlijk blijven ontwikkelen. Een groot aantal practitioners is ook geschoold om IZR-processen online te begeleiden.



Deze brochure is je aangeboden door:

ik & de ander

Schoenerstraat 1
5237 PD 's-Hertogenbosch

+31 (0)6 33 08 01 24

marjoke@ikendeander.nu
ikendeander.nu



ik & de ander
coachen · trainen · opstellen

Wil je meer weten, neem gerust contact met deze IZR-begeleider op.

© 2021 IZR-methode / Interakt Tiel

de IZR- methode

Met compassie naar de kern

De IZR-methode

Interactieve Zelf-Resonantie (kortweg de IZR-methode) is een ervaringsgerichte psychotherapeutische methode. Met behulp van een IZR-proces kijk je als het ware in een spiegel. Die toont jou wie je in wezen bent, waar je warm voor loopt, wat je tegenhoudt of waar je liever van weggijkt. Zo ontdek je gedragspatronen die je misschien al vroeg in je leven hebt gevormd, omdat ze 'daar en toen' passend waren voor de omstandigheden waarin je verkeerde, maar die je nu meer belemmeren dan verder helpen. Tijdens een IZR-proces ontmoet je jouw gedrag, gevoelens en drijfveren waardoor je jezelf beter begrijpt, onderdrukte gevoelens kunt toelaten en jezelf bevrijdt van oude patronen en overtuigingen.

Het doel van een IZR-proces is dat je zeggenschap krijgt over jezelf en je leven. Daarom is jouw verlangen, verandering of onderzoeksvraag altijd het vertrekpunt. Sleutelbegrippen daarbij zijn het erkennen van de werkelijkheid, mildheid en compassie met jezelf en anderen.

Wanneer kan een IZR-proces helpen?

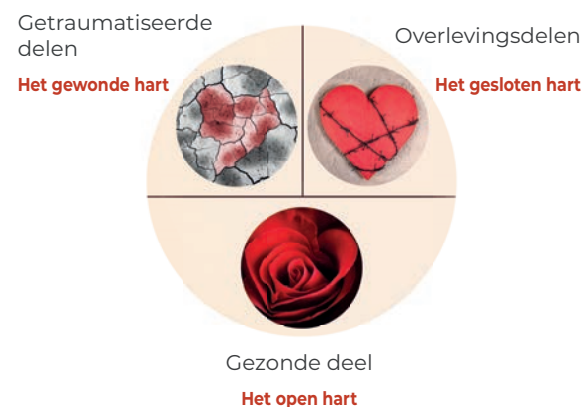
IZR-processen helpen je bij:

- Keuzes maken
- Grenzen stellen en trouw zijn aan jezelf
- Boosheid, machteloosheid, verdriet en angst
- Relatievragen

- Intimiteit, seksualiteit
- Opvoedingsvragen
- Faalangst, spanning en slapeloosheid
- Verwerken van ingrijpende gebeurtenissen
- Identiteitsvragen ("wie ben ik en wat wil ik?")
- Lichamelijke symptomen

Waar is deze werkwijze op gebaseerd?

Interactieve Zelf-Resonantie is gebaseerd op moderne, erkende trauma- en hechtingstheorieën. De werkwijze heeft haar wortels in de traumaverwerkingsmethode van psychotherapeut dr. Franz Ruppert (IoPT, Identiteit georiënteerde Psychotraumatheorie en -Therapie) en bouwt daarop voort. Daarbij gebruiken we het volgende model:



Het model toont de innerlijke verdeeldheid die ontstaat bij schokkende gebeurtenissen en die blijft bestaan als mensen zich daar niet voldoende van kunnen

herstellen. Het helpt om je reacties, gedrag en gevoelens te kunnen plaatsen, jezelf en anderen te begrijpen en je te openen voor nieuwe mogelijkheden. Meer informatie hierover vind je op de website van het IZR-netwerk: izr-methode.nl.

Wat zeggen cliënten over IZR-processen?

Ik begrijp mezelf en anderen nu veel beter.

Ik kan beter nee zeggen en mijn eigen koers varen.

De spanning in mijn lijf is minder, er is veel meer rust.

Ik heb meer geduld en begrip voor mijn kinderen en explodeer veel minder.

Ik kan hoofdzaken van bijzaken scheiden, dat geeft rust.

Mijn schouder-, nek- en hoofdpijn zijn vrijwel verdwenen.

Ik voel me zachter en liefdevoller.

Het conflict met mijn werkgever is opgelost, wie had dat gedacht?

Eindelijk mochten de waarheid en het verdriet er zijn.

Nu ik uitkom voor wat ik voel en wil is er zoveel meer ruimte.