

● **INTEGRAL SOMATIC PSYCHOLOGY (ISP)**

● **Embodied emotions can improve outcomes in all therapy modalities**

Research shows that emotions, when more fully embodied, can improve not only emotional but also cognitive and behavioral outcomes in therapy. Integral Somatic Psychology (ISP) offers therapists in all therapeutic modalities methods for improving cognitive, emotional, behavioral, relational, as well as physical energetic, and spiritual outcomes through greater embodiment of emotions.

● **Striking a balance between emotional regulation and physiological regulation**

Integral Somatic Psychology uses the science of the physiology of emotions, attachment, resonance, relationship, cognition, behavior, stress, and trauma and a simple model of regulation of the physiology for deepening emotions in the body and for regulating the body at the same time. This is to ensure that emotions are not destroyed by excessive physiological regulation on one hand and that emotions do not dysregulate the body and cause psychophysiological symptoms on the other.

● **Working with all types of emotions for more complete embodiment of emotions**

In order to work more completely with emotions, ISP works not only with primary emotions such as happiness and sadness and their combinations (secondary emotions) but also with the more common sensorimotor emotions such as attraction and aversion, emotions often overlooked in therapy which can be easily destroyed in a practice focused on tracking body sensations or breaking down body defenses. In order to work more effectively with emotions, ISP also includes in its curriculum theories of affect development and strategies for supporting all levels of an emotional experience.

● **Understanding how to work with the physical body to better embody emotions**

ISP uses detailed knowledge of how emotions are generated as well as defended in each layer of the physical body (muscle, organ, and nervous system) and of how to work with such somatic defenses to access, embody, and develop a greater capacity for emotions with simple tools such as awareness, intent, breath, movement, and self-touch, tools that are easy to incorporate into diverse psychotherapy settings.

● **Understanding how to work with the individual energy body as well as the collective physical and energy bodies in working with emotions and other experiences**

In addition to the work at the level of the physical body, ISP, using Eastern and Western models of energy psychology, works with the energy body, its role in generating as well as defending against all psychological experiences, and the connections between the individual level physical and energy bodies and the collective physical and energy bodies they derive from in order to further improve diverse outcomes in all therapeutic modalities.

● **Who will benefit the most from INTEGRAL SOMATIC PSYCHOLOGY?**

Integral Somatic Psychology (ISP) provides a complementary body psychotherapy modality for further improving physical, energetic, cognitive, affective, behavioral, relational, and spiritual outcomes in all therapeutic approaches including other body psychotherapy modalities. Those who already work with body or energy to some extent when they are facilitating psychological work would find the ISP training most useful, as it is a master training.

● **Requirements for Admission and Certification**

Participants should be experienced professionals in their field – psychiatrists, psychologists, psychotherapists, social workers, counselors, health practitioners, body or energy workers, or teachers of psychology, meditation, or spirituality. They should

- a) already include psychological work with others at least some of the time and
- b) already have some experience with including the physical body or energy body in their work.

You can take the first workshop alone to great benefit, or take all three workshops and complete four hours of personal sessions and six hours of supervision to receive a certificate of completion in the Integral Somatic Psychology (ISP) professional training, taught in over a dozen countries around the world. It is also possible to join the training from the second workshop after doing the first workshop on video. (For this possibility please connect with Heike Brandt-Frederiks at ZIST under: heike.brandt-frederiks@zist.de)

● **How is the training structured?**

Taught in three four-day modules, the training consists of lectures, demonstrations, and practice sessions on a daily basis. The participants will learn:

- a) How different layers of the physical body (muscles, organs, and the nervous system) generate as well as defend against psychological experiences.
- b) How different layers of the energy body (elements) generate as well defend against psychological experiences.
- c) How to work with the physical and energy bodies during psychological work to improve physical, cognitive, emotional, behavioral, relational, stress, trauma, and spiritual outcomes.
- d) How to regulate the physical and energy bodies enough to prevent them from forming psychosomatic symptoms; and how not to regulate them too much that important experiences such as emotions are not destroyed – a common weakness in recent body and energy psychological approaches.
- e) How to connect the individual's physical and energy bodies to collective physical and energy bodies to further improve outcomes.
- f) How to work with different types of emotions (primary, secondary, and the ever-present sensori-motor emotions) and use embodiment of such emotions as a bridge to improving all aspects of experience such as cognition and behavior and embodying all aspects of psyche such body, energy, and consciousness.
- g) How to develop a greater capacity for polarities in life experience through body and energy to resolve current symptoms more efficiently and build resilience for the future.

● **BIOGRFY**



**Raja Selvam**, his background includes the body therapeutic systems of postural integration and the Biodynamic Cranio Sacral Therapy, the body-oriented psychotherapy systems Somatic Experiencing and Biodynamic Analysis, Jungsche and Archetypical Psychology, as well as the intersubjective and object relationship schools of Psychoanalysis. Raja Selvam is a Senior Trainer in Somatic Experiencing at the Foundation of Human Enrichment and a member of the Faculty of the Santa Barbara Graduate Institute and developer of Integral Somatic Psychology (ISP). He teaches in twenty countries in Asia, Europe, South America and the Middle East.

[www.integralsomaticpsychology.com](http://www.integralsomaticpsychology.com)

● **Anreise mit der Bahn**

Fahren Sie vom Starnberger Bahnhof, einem Flügelbahnhof des Münchener Hauptbahnhofs, in Richtung Garmisch bis Tutzing und von dort weiter mit der Regionalbahn Richtung Kochel bis nach Penzberg. Von dort geht es weiter mit dem Taxi. Wir empfehlen, das Taxi vorzubestellen unter den Rufnummern: +49-8856-81844 oder +49-8856-2270

● **Anreise mit dem Auto**

Mit dem Auto fahren Sie auf der Autobahn München–Garmisch bis zur Ausfahrt Penzberg, dann rechts in Richtung Iffeldorf, nach etwa 120 m direkt nach dem Ortsschild Untereurach (dort steht links ein Wegweiser Richtung ZIST) wieder nach rechts und auf dem Nantesbucher Weg durch Wiesen und Wälder und an Seen vorbei genau 3,7 km bis ZIST.



● **ZIST ist** ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland und Heimat der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

Das Programmangebot von ZIST umfasst

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.
- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.
- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten sowie in der Zusatzqualifikation zum Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten an der staatlich anerkannten ZIST Akademie für Psychotherapie.



**ZIST gemeinnützige GmbH**  
Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail **info@zist.de**  
Telefon **+49-8856-93690**  
Mo. – Fr. 9.00 – 13.00 Uhr  
und 14.00 – 15.30 Uhr  
Do. bis 18.00 Uhr

[www.zist.de](http://www.zist.de) | [www.zist-akademie.de](http://www.zist-akademie.de) | Facebook

Raja Selvam

**INTEGRALE SOMATISCHE PSYCHOLOGIE (ISP)**

Weiterbildung für Fortgeschrittene zur Verbesserung klinischer Resultate durch stärkere Einbindung von Körper, Energie und Bewusstsein in die Arbeit mit Emotionen bei Therapieansätzen jeder Art

**INTEGRAL SOMATIC PSYCHOLOGY (ISP)**

A master training for improving outcomes in all therapeutic modalities through greater embodiment of emotions through body, energy, and consciousness



**LÄNGERE WEITERBILDUNG**

Kurssprache Englisch mit Übersetzung  
Course language English with translation

NOVEMBER 2021 BIS DEZEMBER 2022  
NOVEMBER 2021 UNTIL DECEMBER 2022

# INTEGRALE SOMATISCHE PSYCHOLOGIE / INTEGRAL SOMATIC PSYCHOLOGY (ISP)

## ● TERMINE & PREIS DATES & PRICE

Beginn jeweils 18.30 h,  
Ende 14.00 h  
Beginning 6.30 p.m.,  
end 2.00 p.m.

**Modul 1:**  
**Die Physiologie  
der Emotionen**  
Fr., 26.11. – Di., 30.11.21  
(auch einzeln buchbar/  
can be booked separate)

**Modul 2:**  
**Die Physiologie  
der Bindungsdynamiken**  
Mi., 8.6. – So., 12.6.22

**Modul 3:**  
**Die Physiologie von  
Stress und Traumen**  
Mi., 14.12. – So., 18.12.22

Kursgebühr/Fee 2625 €, zahlbar in Raten pro Workshop/ payable in installments per workshop zuzüglich Vollpension/ plus room and board.  
Ort/Anmeldung: ZIST Penzberg Nr. 84.21  
Place/Registration: ZIST Penzberg No. 84.21

## ● INTEGRALE SOMATISCHE PSYCHOLOGIE (ISP)

### ● Verkörperte Emotionen – Bessere Therapieergebnisse

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein umfassenderes körperliches Erleben von Emotionen umfassendere Therapieerfolge verspricht. Dies gilt nicht nur in emotionaler Hinsicht, sondern auch für die kognitive und die Verhaltensebene. Die Integrale Somatische Psychologie (ISP) bietet therapeutisch Tätigen jeder Art Methoden an, um durch stärkere Verkörperung von Emotionen kognitive, emotionale, verhaltensmäßige, körperliche, energetische, spirituelle und auf der Beziehungsebene angesiedelte Therapieerfolge zu fördern.

### ● Der Balanceakt rund um emotionale Regulation und physiologische Regulation

Die Integrale Somatische Psychologie basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur physiologischen Seite von Emotionen, Bindung, Resonanz, Beziehungen, Kognitionen, Verhalten, Stress und Traumen. Daneben gründet sie sich auf ein simples Modell, das aufzeigt, wie die physiologische Regulation beschaffen sein muss, um ein verkörpertes Erleben von Emotionen zu ermöglichen. Hierbei muss einerseits sichergestellt werden, dass sich die maßgeblichen Emotionen nicht durch allzu viel physiologische Regulation in Luft auflösen und dass die Emotionen andererseits nicht zu einer Dysregulation des Körpers führen, die sich dann in psychophysiologischen Symptomen niederschlägt.

### ● Die Einbeziehung von Emotionen jeder Art als Bestandteil einer vollständigeren Verkörperung von Emotionen

Im Sinne einer umfassenderen Arbeit an Emotionen widmet sich ISP nicht nur primären Emotionen wie etwa Glück und Trauer und Kombinationen aus primären Emotionen (sekundäre Emotionen). Vielmehr befasst sich die Arbeit auch mit den in der Therapie oft übersehenen, dabei aber wesentlich durchgängiger vorhandenen sensomotorischen Emotionen: elementaren emotionalen Reaktionen wie etwa der, sich angezogen oder abgestoßen zu fühlen. Bei Vorgehensweisen, die sich darauf konzentrieren, Körperempfindungen zu verfolgen oder körperliche Abwehrmechanismen zu durchbrechen, werden diese jedoch leicht zunichte gemacht. Mit Blick auf eine wirksamere emotionale Arbeit umfassen die Lernin-

halte von ISP zudem auch Theorien zur affektiven Entwicklung sowie Strategien, wie sich alle Ebenen des emotionalen Erlebens unterstützen lassen.

### ● Möglichkeiten für die Arbeit mit dem physischen Körper zur besseren Verkörperung von Emotionen

ISP stützt sich auf ein detailliertes Wissen um die Erzeugung und Abwehr von Emotionen in den einzelnen Schichten des physischen Körpers (Muskeln, Organe und Nervensystem). In Verbindung hiermit geht es auch um den Umgang mit den entsprechenden Formen somatischer Abwehr. Es werden einfache, in unterschiedlichste Formen von Psychotherapie integrierbare Interventionen wie Wahrnehmung, gezielte Intention, Atmung, Bewegung und Selbstberührung vermittelt, die den Zugang zu Emotionen erschließen beziehungsweise helfen, diese zu entwickeln und zu verkörpern.

### ● Die Einbeziehung des Individuellen sowie des Kollektiven physischen Energiekörpers in die Arbeit mit Emotionen und anderen Erfahrungen

Zur Arbeit auf der Ebene des physischen Körpers kommt bei ISP als einem System, das auf östlichen und westlichen Modellen der Energiepsychologie basiert, die Arbeit mit dem Energiekörper. ISP befasst sich mit der Rolle, die dieser bei der Erzeugung sämtlicher psychologischer Erfahrungen sowie deren Abwehr spielt und zudem mit den Zusammenhängen zwischen dem individuellen physischen Körper und Energiekörper sowie dem kollektiven physischen Körper und Energiekörper, auf den die individuellen Erfahrungen zurückgehen. Die Einbindung auch dieser Dimensionen fördert zusätzlich die Erfolgsaussichten unterschiedlichster Therapieansätze.

### ● Wer profitiert am meisten von der INTEGRALEN SOMATISCHEN PSYCHOLOGIE?

Die Integrale Somatische Psychologie bietet einen komplementären körperpsychotherapeutischen Ansatz an, der darauf abzielt, auf der physischen, energetischen, kognitiven, affektiven, Verhaltens-, Beziehungs- und spirituellen Ebene bessere Erfolge mit therapeutischen Verfahren jeder Art (auch anderen körperpsychotherapeutischen Verfahren) zu erzielen. Am hilfreichsten dürfte

das ISP Training für Therapeutinnen und Therapeuten sein, die bei ihrer psychotherapeutischen Arbeit bereits in gewissem Umfang den Körper oder den Aspekt der Energie einbeziehen.

### ● Wie ist die Weiterbildung aufgebaut?

Die Weiterbildung ist in drei viertägige Module aufgeteilt und besteht jeden Tag aus Vorträgen des Referenten, Demositzungen und praktischen Übungen und Übungssitzungen:

- Wie die verschiedenen Schichten des physischen Körpers (Muskeln, Organe und Nervensystem) psychologische Erfahrungen erzeugen bzw. abwehren;
- Wie die verschiedenen Schichten des Energiekörpers (Elemente) psychologische Erfahrungen erzeugen bzw. abwehren;
- Wie sich der physische und der Energiekörper in die psychologische Arbeit einbeziehen lassen, um Therapieergebnisse auf der physischen, kognitiven, emotionalen, Verhaltens-, Beziehungs-, Stress-, Trauma- und spirituellen Ebene zu verbessern;
- Wie der physische und der Energiekörper gut genug reguliert werden können, um einer Entstehung psychosomatischer Symptome vorzubeugen und wie vorzugehen ist, um sie gleichzeitig nicht so sehr zu regulieren, dass wichtige Erfahrungen wie etwa Emotionen sich auflösen – eine häufige Schwäche neuerer Ansätze der körperorientierten und Energiepsychologie;
- Wie sich der physische und der Energiekörper des Individuums mit dem kollektiven physischen und Energiekörper verbinden lassen, um noch bessere Resultate zu erzielen;
- Wie die Arbeit mit verschiedenen Arten von Emotionen (primären, sekundären und den permanent vorhandenen sensomotorischen) aussehen kann und wie sich die Verkörperung dieser Emotionen als Brücke nutzen lässt, um eine Verbesserung etwa im Bereich der Kognitionen, des Verhaltens sowie bezogen auf die Psyche (körperlich, energetisch und in Sachen Bewusstsein) erreichen;
- Wie über die körperliche und energetische Ebene die Fähigkeit gestärkt werden kann, mit höchst gegensätzlichen Lebenserfahrungen umzugehen, um aktuell bestehende Symptome wirksamer und schneller aufzulösen und mehr Resilienz für die Zukunft aufzubauen. Für weitere Informationen zu ISP lesen Sie bitte das Interview mit Raja Selvam auf

unserer Webseite: <https://www.zist.de/de/veroeffentlichung/integrale-somatische-psychotherapie-isp/somatic-perspectives-psychotherapy>

### ● Bedingungen für die Teilnahme und die Zertifikatsvergabe

Die Weiterbildung wendet sich an erfahrene Fachkräfte auf ihrem Gebiet – aus Psychiatrie, Psychologie, Psychotherapie, Sozialarbeit, Beratung, Gesundheitswesen, Körper- oder Energiearbeit oder Lehrtätigkeiten in den Bereichen Psychologie, Meditation oder Spiritualität. Voraussetzung ist, dass zumindest ein Teil ihrer Arbeit psychologisch orientiert ist und dass der physische Körper auch bisher bereits in gewissem Umfang einbezogen wird. Es besteht die Möglichkeit, nur das erste Modul der Weiterbildung zu buchen (das sich auch als Einzelworkshop lohnt), oder aber an allen drei Teilen teilzunehmen sowie zusätzlich vier Stunden Einzelsitzungen und sechs Stunden Supervision zu absolvieren, um ein Abschlusszertifikat in der Weiterbildung in Integraler Somatischer Psychologie (ISP) zu erhalten, die in mehr als einem Dutzend Ländern weltweit angeboten wird. Es ist auch möglich, ab dem zweiten Modul an der Weiterbildung teilzunehmen, nachdem die Teilnahme am ersten per Video erfolgte. (Zu dieser Möglichkeit informieren Sie sich bitte bei Heike Brandt-Frederiks unter: [heike.brandt-frederiks@zist.de](mailto:heike.brandt-frederiks@zist.de))

## ● BIOGRAFIE



**Raja Selvam, Ph.D., Ph.D.** Sein Hintergrund umfasst die körpertherapeutischen Systeme der Postural Integration und der Biodynamic Cranio Sacral Therapy, die körperorientierten Psychotherapiesysteme Somatic Experiencing und Biodynamische Analyse, Jungsche und Archetypische Psychologie, sowie die intersubjektiven und Objektbeziehungsschulen der Psychoanalyse. Raja Selvam ist Senior Trainer in Somatic Experiencing der *Foundation of Human Enrichment* und Mitglied der Fakultät des *Santa Barbara Graduate Institute* und Entwickler der Integralen Somatischen Psychologie (ISP). Seine Lehrtätigkeit erstreckt sich auf zwanzig Länder in Asien, Europa, Südamerika und dem Nahen Osten. <https://integralsomaticpsychology.com>