

## Trainer Nick Blazer van de training Wat is ik grensbewustzijn in de spotlights

Dr Nick Blaser ontwikkelde een visie op de oorzaak van persoonlijke grensproblemen. Op basis van die visie ontwikkelde hij de Boundary based Awareness training voor professionals. Hij werkt als psychiater en psychotherapeut in Basel (Zwitserland). Hij studeerde medicijnen in Nederland.

Hij verdiepte hij zich in zijn werk in de systemische familietherapie en cognitieve gedragstherapie en mindfulness. Hij begon de persoonlijke "ik-grens" systematisch te onderzoeken (horizologie).

"We hebben vaak geen idee meer van onze persoonlijke grenzen."

"We voelen ons overspoeld en we hebben dan vaak het gevoel onszelf kwijt geraakt te zijn", vertelt hij.



Dat we grenzen hebben blijkt uit onze taal. "ik ben over mijn grenzen gegaan", of "hij is over mijn grenzen gegaan".

We hebben vaak het gevoel dat we worden overvraagd en dat er over onze grenzen heen gegaan wordt. Uitingen daarvan zijn:

"Wat er van me gevraagd wordt is te veel, Ik kan het niet meer verwerken."

'Ik heb het gevoel dat ik helemaal leeggezogen word/ben.'

"Ik voel me geleefd."

"Ik ben mezelf kwijt"

"Hoe kan het toch dat ik mij grens pas voel als iemand er overheen gegaan is? "

Dit zijn uitdrukkingen in onze taal die duiden op grensproblemen.

We denken vaak dat onze grensproblemen ontstaan door de ander. Dat ze te wijten zijn aan onze samenleving, aan onze partners, onze kinderen en de baas. We steken veel energie in het overtuigen en bewerken van "die ander". Het gevolg is vaak dat we nog verder van onszelf afraken. We ontwikkelen ook lichamelijke en psychische klachten zoals overspannenheid, burn-out of andere soms niet medisch verklaarbare klachten. Ze zijn vaak terug te leiden naar grensthema's.

Boundary based Awareness wordt in het Nederlands als ik-grensbewustzijn aangeduid. Het ik-grensbewustzijn gaat over de bewustwording en beleving van de eigen psychische ik-grens. De methode geeft handvatten om de persoonlijk ik-grens te versterken, en de innerlijke ruimte te beschermen. Het helpt ons (weer)regisseur te worden over eigen grenzen en onze innerlijke ruimte. Omdat een psychische ik-grens dynamisch is en lastig uit te leggen gebruikt Nick Blaser de tuin als metafoor. Zijn werkvorm is praktisch. De cliënt geeft met behulp van blokjes uitdrukking aan de persoonlijke ik-grens. De therapeut begeleidt dit proces. Het bewust inzetten van aandacht en mindfulness zijn voor de therapeut belangrijke instrumenten en vaardigheden. Het zijn deze vaardigheden samen met de kennis van ik-grenzen en het tuinbeeld die de cliënt behulpzaam is om grip te krijgen op zijn persoonlijke grenzen. Een psychische ik-grens is een dynamisch grens. Daarom wordt altijd gewerkt vanuit het nu. De beelden die ontstaan en de ervaringen van cliënten zijn elke keer weer indrukwekkend en voor de cliënt heel behulpzaam.

De methode is goed in te zetten voor alle type cliënten. Met de methodiek van Nick Blaser wordt bv gewerkt met thema's als: relaties, samenwerking, angst, autisme, hoogsensitiviteit, traumaverwerking, ervaringen een plaats geven, ruimte maken, opvoeding, doelen stellen, teambuilding, leiderschap, communicatie, burnout-preventie en omgaan met gevoelens.

Quote's: **"Voor mij zijn de masterclasses van Nick Blaser niet alleen een waardevolle maar een essentiële aanvulling voor mijn praktijk. Zowel voor mijzelf als voor mijn klanten brengt het hoogsensitiviteit in beeld vanuit een nieuw perspectief. Een perspectief dat werkt en de juiste handvatten biedt om er dagelijks goed mee om te kunnen gaan."**(Marian de Rijk)



**"Wat een geweldige methode is dit en ik heb in de opleiding ontzettend veel geleerd. Dankbaar."** (Samira Ahale)

Nick geeft trainingen in Nederland, Duitsland en Zwitserland. Hij schreef meerdere boeken en geeft interviews. Het laatste grote interview in Nederland verscheen in het tijdschrift Psychologie (2019: nr 13)

Voor meer informatie over Boundary based Awareness kun je terecht op de website: [www.ikgrensbewustzijn.nl](http://www.ikgrensbewustzijn.nl) en [www.horizologie.ch](http://www.horizologie.ch).

Training in 2022:

In september en november 2022 (23 t/m 25 september en van 18 t/m 20 november) komt Nick, voorlopig voor het laatst naar Nederland om de Masterclass 1 en 2 te geven. De training start met een eerste module bestaande uit twee blokken van elk drie dagen. In het eerste blok binnen deze module wordt ingegaan op de visie en werkmethode (3-DGV) van Nick Blaser en op het belang van een goede ik-grens. Naast theorie en het trainen van de begeleidingsvaardigheden, richten deelnemers zich ook op hun persoonlijke ik-grensbewustzijn en het versterken van de ik-grens. Het boek dat bij dit eerste blok hoort is: Zo ben ik...en jij bent anders.

De professional gaat hierna aan het werk in de eigen praktijk. Daarna volgt het tweede blok binnen deze module. In dit driedaagse blok wordt het werken met de 3-DGV verdiept. In dit blok staan gevoelens centraal. Het boek dat bij dit blok hoort is: Gevoelens komen en blijven.

Introductiefilmpje over ik-grensbewustzijn:  
[https://www.youtube.com/watch?v=ahjmuW\\_Rvel](https://www.youtube.com/watch?v=ahjmuW_Rvel)



Informatie over de training en aanmelden kan door een e-mail te sturen naar: [ikgrensbewustzijn@gmail.com](mailto:ikgrensbewustzijn@gmail.com). Bellen kan ook met het secretariaat: [06-22205257](tel:06-22205257).

Deze zesdaagse training is geaccrediteerd door de lvpw voor 60 punten.