



Informatiefolder IZR sessie De Groeizaak.

Door: Ingrid Scheijven MA PCC (executive) coach, trainer en counselor

IZR of Interactieve Zelf-Resonantie is een ervaringsgerichte en inzichtgevende methode.

Het is een geschikte werkvorm voor belemmeringen zoals:

- Hoge energie, onrust, stress en vermoeidheid;
- Blokkades en remmingen in het 'neerzetten' en presenteren van jezelf;
- Angsten en spanningen die je niet goed thuis kunt brengen maar die je wel belemmeren de volgende stap in je loopbaan te zetten;
- Jezelf steeds 'kwijtraken' in je werk of relaties.

De stappen in een sessie:

1. We starten een IZR sessie met een gesprek over hetgeen je zou willen bereiken, je doel, intentie of onderzoeksvraag. Dit formuleer je in een zin of losse woorden.
2. Je kiest een woord dat je als eerste wil onderzoeken. Het woord gaan we vervolgens los én later in onderlinge samenhang met de andere gekozen woorden onderzoeken.
3. Ik vraag je voor het woord een plek in de ruimte te kiezen en het daar neer te leggen.
4. Je onderzoekt een woord door 'erop te gaan staan' en de beelden, lichaamssensaties, gevoelens en woorden of zinnen die in je omkomen gewaar te worden en te benoemen. Dit proces wordt 'resoneren' genoemd. We weten nog niet precies hoe resoneren werkt maar feit is dat de [spiegelneuronen](#) erbij zijn betrokken. Je kunt mij als begeleider vragen te resoneren maar kunt dit ook zelf doen.
5. Als je voldoende informatie hebt gekregen kun je een volgend woord toevoegen.
6. Tussentijds of aan het eind reflecteren we op wat het proces je leert aan nieuwe richtingen en mogelijkheden om met je vraag aan de slag te gaan.

Een IZR proces kun je individueel of in een groep doen.

Een IZR sessie wordt soms ook een opstelling genoemd. Het is echter geen [familieopstelling](#) waarin je het familiesysteem opstelt.

In een IZR sessie stel je als het ware jouw innerlijke, (onbewust) psychodynamiek in relatie tot je vraag op. IZR is afgeleid van de Identity-oriented Psychotrauma Therapie (IoPT) ontwikkeld door prof.dr. F. Ruppert.