



Erschienen am 02.11.2011  
176 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-776-4

Luc Nicon

## Befreit von alten Mustern

### Tipi - eine Körperreise zum Ursprung unserer Emotionen und Ängste

Unser Körper vergisst nichts. Wo auch immer Angst, Panikattacken, Depression oder emotionale Überreaktionen ihren Ursprung haben mögen – unser Körper besitzt ein Gedächtnis für die ursächlichen Empfindungen. Tipi ist eine Methode, über diese Körperempfindungen bis zum Ursprung unserer Angst oder Depression zu gehen und sie aufzulösen. Der Begriff kommt aus dem Französischen und steht für „Technique d’identification sensorielle des peurs inconscientes“ (Technik zur Identifizierung unbewusster Ängste auf der Grundlage unserer Körperempfindungen).

Die genannten Probleme sind Folgen von Angsterlebnissen, die weit zurückliegen, teils sogar noch vor unserer Geburt. Deren Ursprung gilt es zu identifizieren, um jene als problematisch empfundene Verhaltensweisen zu deaktivieren. Weil mit Tipi der Ursprung der Angst über Körperempfindungen und nicht über den Intellekt gesucht wird, lässt sich die Angst in der Regel sehr rasch auflösen.

## Biografien

### Luc Nicon

Luc Nicon ist Experte für Pädagogik und Verhaltens-Kommunikation. 2003 erschien in Frankreich sein erstes Buch „Comprendre ses emotions“. Momentan bildet er schwerpunktmäßig Therapeuten aus und erforscht die Ursachen unbewusster Ängste.