

Interaktiver Workshop

Akzeptanz des inneren Teams

(Innere Stigmen abbauen, Mitgefühl aufbauen)

Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll. Gesellschaftliche Bewegungen fordern, neurologische Unterschiede zu akzeptieren statt zu stigmatisieren. Doch wie gut akzeptieren wir uns selbst? Verurteilen wir uns nicht oft, weil wir anders sind? Können wir akzeptieren, dass wir ängstlicher, sensibler, perfekter oder lauter sind? Können wir glauben, dass unsere Psyche Teil der natürlichen Vielfalt menschlicher Gehirne ist?

Wir tragen unterschiedliche innere Anteile in uns, z. B. Perfektionisten, wütende Beschützer oder sensible Helfer die unser Verhalten beeinflussen. Je bewusster wir diese Anteile wahrnehmen, desto selbstbewusster und mitfühlender können wir mit uns selbst und anderen umgehen.

In diesem interaktiven Impulsvortrag erhalten Sie Einblicke in das Modell des Inneren Familiensystems (IFS) nach Richard Schwartz sowie in die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen nach Tom Holmes. Ergänzt werden die Inhalte durch einfache Achtsamkeitsübungen, die helfen, wieder zu sich selbst zu finden.

Wir widmen uns den Fragen:

- Welche inneren Anteile gibt es?
- Was bedeutet Selbst-Mitgefühl?
- Welche Anteile sind hilfreich?
- Welche Anteile übertreiben es?
- Was ist das richtige Maß?
- Wie komme ich wieder zu mir SELBST?

Für wen ist der Workshop geeignet?

Für alle, die einen ersten Einblick in das Modell des Inneren Familiensystems bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen sind.

Termine:	Do 10.09.2026 Wiederholung am Mo. 5.10.2026
Zeit jeweils:	17:30-19:45 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Potthoffstr. 40 58332 Schwelm
Kosten je Termin:	23€

Seminarleitung:	Marlies Grasmann (B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften)
------------------------	---

Anmeldung bitte an: (begrenzte Teilnehmer)
petra.syring@kirche-hawi.de oder 02336/400344