

Interaktiver Workshop

Resilient und achtsam in die Zukunft mit unserem inneren Team.

Wir leben aktuell in krisenhaften Zeiten, die Auswirkungen auf unsere Psyche und unser seelisches Wohlbefinden haben. Damit unser „Nervenkostüm“ nicht immer dünner wird und unsere Zündschnur nicht immer kürzer wird, bedarf es einer guten Resilienz und eines gesunden Selbstbewusstseins. Wir alle haben u.a. durch unsere Sozialisierung **innere Persönlichkeitsanteile** in uns, wie innere Kritiker und Antreiber, wütende Beschützer, Helferanteile, usw. Mit diesen Anteilen reagieren wir auf Reize aus unserem Umfeld aber auch auf die vielen Krisen. Je mehr wir uns unsere Anteile bewusst machen, umso selbstbewusster können wir reagieren und uns in gesundem Maße abgrenzen. So können wir resilenter werden und **uns psychisch fit und stabil halten für die Zukunft**. Ein wesentlicher Schritt dabei ist zu erkennen, dass ich gerade aus einem Persönlichkeitsanteil heraus reagiere. Ein weiterer Schritt ist dann zu wissen, wie ich mich wieder regulieren kann, um zu mir SELBST zu kommen und selbstbewusst den Anteil zu beruhigen. Ein Weg dahin soll in diesem interaktiven Impulsvortrag aufgezeigt werden. Er bietet Einblick in das Modell des **Inneren Familien Systems (IFS)** nach Richard Schwartz und in die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen von Tom Holmes. Außerdem lernen wir Achtsamkeitsübungen kennen, die uns wieder zu uns SELBST bringen können.

Wir widmen uns den Fragen:

- Welche inneren Anteile gibt es?
- Welche Anteile helfen mir in Krisen?
- Welche Anteile reagieren gestresst in Krisen? Woran erkenne ich das?
- Wie komme ich wieder zu mir SELBST?
- Wie kann ich resilenter und selbstbewusster reagieren?

Für wen ist der Workshop geeignet?

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

Seminarleitung:

Marlies Grasmann
(B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften)

Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention



Anmeldung bitte an: petra.syring@kirche-hawi.de oder 02336-4003-44