

**Interaktiver Vortrag in Präsenz
am 13.10.21, 17:30 Uhr**
**„Meine innere Familie und mein Selbst“
(Achtsamer Umgang mit meiner inneren Familie)**

Unsere Familie prägt uns mehr als wir denken. Um in unserer äußeren Familie und später auch in der äußeren Welt (Schule, Beruf, usw.) zurecht zu kommen, entwickeln sich in uns ganz individuelle, innere Persönlichkeitsanteile, wie das innere Kind, innere Kritiker, innere Beschützer, innere Antreiber usw. Mit diesen Anteilen sind Körperempfindungen, Gefühle aber auch Verhaltensmuster verbunden, die uns ggf. das Leben schwer machen und möglicherweise zum Burnout oder gar in die Depression führen können. Selten ist uns bewusst, wie stark diese innere Familie (inneren Anteile) unser Leben beeinflusst.

Der erste Schritt ist, sich seiner inneren Anteile bewusst zu werden. Je mehr ich sie erforsche und ihre meist auch positiven Absichten erkenne, umso achtsamer und akzeptierender kann ich ihnen und mir SELBST begegnen und Verhaltensänderungen vornehmen. So kann ich immer mehr aus meinem „höheren SELBST“ heraus agieren und schädliche Verhaltensweisen verändern. Ein Weg dahin soll in diesem interaktiven Impulsvortrag aufgezeigt werden, der sich an dem Modell des Inneren Familien Systems (IFS) nach Richard Schwarz und an die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen von Tom Holmes anlehnt.

Für wen ist der Kurs 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.

Termin: Mittwoch, 13.10.2021
Zeit: 17:30 – 19:30 Uhr
Ort: KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in Gevelsberg

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

Marlies Grasmann
Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention



Anmeldung: bis Mo. 11.10.21 an:
info@zeit-fuer-burnout-praevention.de oder 02332 843516
<http://www.zeit-fuer-burnout-praevention.de>

Bitte haben Sie Verständnis, dass die jeweils aktuellen Regelungen der Corona-Schutzverordnung eingehalten werden müssen. Die Teilnahme ist deshalb nur unter Vorlage des Nachweises der „3 G-Regel = Geimpft, Genesen, Getestet“ möglich.

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit **Woche der Seelischen Gesundheit**

GEMEINSAM ÜBER DEN BERG

Seelische Gesundheit in der Familie

08.-18. OKTOBER 2021
WWW.SEELICHEGESUNDHEIT.NET

*Der „Runde Tisch Psychische Gesundheit EN-Süd“ beteiligt sich u.a. mit dieser Veranstaltung an der diesjährigen „Woche der Seelischen Gesundheit“.
Weitere Informationen u.a. zu den Akteuren und weiteren Programmpunkten:
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe KISS EN-Süd, Tel.: 02332 664029*