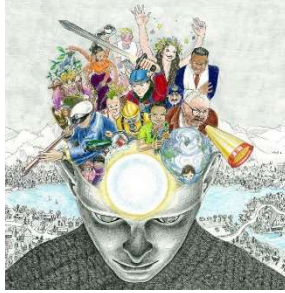


Workshop

„Meine innere Familie und mein Selbst“ (Achtsamer Umgang mit meiner inneren Familie)



Bildquelle:

<http://www.inneractivecards.com/home.html>

All artwork ©/™

Sharon Sargent Eckstein & Backwoods Press, 2012.

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 wird in einem interaktiven Impulsvortrag aufgezeigt werden, der sich an dem Modell des Inneren Familien Systems (IFS) nach **Richard Schwartz** und an die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen von **Tom Holmes** anlehnt, sowie Bausteine aus dem **Gelöst! Modell** von **Carola Baxmann** mit einbezieht.

Ablauf des Workshops:

1. Impulsvortrag zum Modell des Inneren Familien Systems (IFS)
2. Meditation zum SELBST als innere Ressource
3. Praktische Reflexionsübung zu einem Persönlichkeitsanteil

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.

Seminarleitung:

Marlies Grasmann
(B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften)



Marlies Grasmann

Praxis für Supervision und
Burnout-Prävention