

Bedeutung der „inneren Familie“

In manchen Situationen kann es passieren, dass einem „die Pferde durchgehen“, oder man/frau war zu lange der einfühlsame Zuhörer. Im Nachhinein kann es einem vorkommen, als ob da ein Teil in unserer Seele das Heft in die Hand genommen hat, der wie ein „Kopfbewohner“ oder „Einflüsterer“ das Handeln bestimmte. Manche sprechen hier von inneren Anteilen oder „Teilpersönlichkeiten“ wie z.B. dem „inneren Kritiker“, dem „Katastrophenspezialisten“, dem „inneren Kind“, dem „Verbannten“...

Alle diese Teile gehören zu unserer „inneren Familie“ und treten ab und an auf der inneren „Bühne“ auf. Oft bemerkt das Ich zu spät, was da „gespielt“ wird. So entsteht die Frage: Wie kann die Seele zu einem konstruktiven und angemessenen Umgang mit diesen verschiedenen Anteilen gelangen?

In dem Kurs werden theoretische Hintergründe dieses systemischen Ansatzes dargestellt und Spannungssituationen aufgestellt, in denen Teile der „inneren Familie“ wirksam sind; die Situationen können aus der therapeutischen Praxis des Dozenten stammen sowie von den Teilnehmern eingebracht werden. Aufmerksamkeitsübungen können helfen, zu mehr Präsenz, Beweglichkeit und zu einem liebevollen Umgang mit diesen Anteilen zu gelangen.

Montags 18.30 – 20.00. Beginn: 08.04.19

Raum: E. 061 Casino (angefragt)

Dozent: Achim Weiser

max.15 Teilnehmer