

Selbst stärken:

Innere Persönlichkeitsanteile, Selbst-Bewusst-Sein und Selbst-Freundlichkeit

ein Workshop, der das Semester 2023/24 begleitet, 6 Treffen, mittwochs von 10 – 12 Uhr

Im diesem Workshop schenken wir unseren Inneren Zuständen wohlwollende Aufmerksamkeit. Häufig sind diese sehr emotional oder von drängenden Gedankenketten bestimmt, dazu noch sehr wechselhaft. Innere Zustände bestimmen unser Denken, Fühlen und unser Verhalten, wenn wir uns ihrer nicht bewusst werden. Dadurch haben sie viel Einfluss auf unsere Lebensqualität.

Wir können diese Inneren Zustände auch ‚Innere Persönlichkeitsanteile‘ oder ‚meine Facetten‘ nennen. Manche sind sie wunderbare Ressourcen und tragen sehr dazu bei, dass unser Leben gelingt. Andere machen uns im Alltag sehr zu schaffen, sie blockieren oder schaden uns.

Manchmal macht es den Eindruck, dass Innere Zustände sich verselbstständigen. Es ist, als ob wir von ihnen fremdbestimmt wären. Und manchmal können wir uns aufgrund unseres Verhaltens, unserer Art zu Fühlen und zu Denken selbst nicht mehr ausstehen. Es kann sogar passieren, dass wir uns mit dem eigenen Verhalten immer wieder schaden und dass wir darunter leiden.

Selbstschädigende Persönlichkeitsanteile - und die damit verbundenen Muster von Fühlen, Denken und Verhalten - wollen wir meist „einfach nur loswerden“. Das funktioniert aber nicht, weil sie einfach zu uns gehören.

Was geschieht hier? Wir nehmen uns selbst - so, wie wir sind - nicht an und das hält uns in inneren Konflikten gefangen. Selbstschädigende Facetten /Persönlichkeitsanteile von uns lehnen wir ab. Damit lehnen wir automatisch auch uns selbst ab.

Es entsteht Selbst-Abwertung, statt Selbst-Wertschätzung.

Bei vielen Menschen gibt es zum Beispiel einen übertriebenen Inneren Kritiker, die unerbittliche Perfektionistin, eine Chaotin oder den Prokrastinierer. Oft sind auch kindliche Anteile dabei oder wir begegnen unserem „Inneren Kind“ in all seinen Erscheinungsformen.

Es ist wichtig, zu bemerken: es gibt immer auch hilfreiche Anteile, wie die tatkräftige Managerin, den kreativen Schöngeist oder die flexible Fürsorgliche.

Wir brauchen einen direkten Zugang zu unseren hilfreichen Ressourcen-Anteilen, um das Leben zu meistern. Wie können wir uns unserer Ressourcen bewusst werden und sie aktivieren?

In diesem Workshop lernen wir einen neuen, **selbst-bewussten** und **selbst-freundlichen** Umgang mit Inneren Zuständen kennen. Wir wenden wir uns *allen* Persönlichkeitsanteilen mit einer freundlichen, mitfühlenden Haltung zu. So lernen wir sie besser kennen und allmählich entwickelt sich eine Beziehung zu ihnen. Das ist eine notwendige Voraussetzung, um Persönlichkeitsanteile liebevoll zu integrieren und ihnen dabei einen guten neuen Platz in unserem Inneren System zu geben.

Wir beginnen damit, kontinuierlich einen guten Kontakt mit uns selbst und unseren Persönlichkeitsanteilen zu pflegen. Wir können uns damit auf eine sehr bereichernde und förderliche Art durchs Leben begleiten, auch durch herausfordernde Alltagssituationen.

Denn wir schauen dann freundlich und mitfühlend auf unser „Innenleben“, auch auf die Aspekte von uns, die uns nicht gefallen, für die wir uns ablehnen oder sogar schämen.

Mit anderen Worten: wir kommen mit uns selbst gut aus.

Was Sie für die Teilnahme mitbringen sollten:

- Lust auf zwischenmenschliche Begegnung in der Gruppe mit einer inneren Haltung von gegenseitigem Respekt und Wohlwollen. Das schafft einen guten Rahmen für die Gruppe und nährt diese wertvolle Arbeit
- die Bereitschaft, sich in der Gruppe einzubringen und sich als Mensch zu zeigen: mit den eigenen Stärken und ebenso mit den eigenen Schwächen. Das macht es möglich, voneinander zu lernen und einen inneren Prozess der persönlichen Weiterentwicklung anzustoßen
- Gerne können Sie ein persönliches Anliegen mitbringen: etwas, das Sie für sich erreichen möchten. Oder ein Thema, das sie umtreibt und das Sie nur ein wenig erkunden möchten

Anregungen zu folgenden Inhalten können Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- sich die eigene „Innenwelt“ etwas mehr erschließen
- Innere Zustände besser kennen, sie kognitiv und emotional nachvollziehen und vor allem auch bemerken, welche körperlichen, physiologischen Reaktionen, damit einhergehen
- den jeweiligen wertvollen und konstruktiven Kern in den jeweiligen Persönlichkeitsanteilen erkennen, auch von solchen, die uns blockieren oder schaden
- sich Persönlichkeitsanteilen - auch den verhassten - mit selbst-freundlicher Haltung zuwenden
- sich „seiner selbst bewusst sein“, sich natürliches „Selbst-Bewusst-Sein“ erarbeiten und pflegen
- unterscheiden lernen, welche unserer Verhaltensweisen uns schaden und welche wir stärken wollen, weil sie Ressourcen sind.

Das Kurskonzept baut auf folgenden Methoden auf:

- **Systemische Therapie und Coaching:** Wechselwirkungen bemerken, „von mir mit meinem äußeren System (Familie, Team) und mit meinem inneren System (Persönlichkeitsanteile)“
- **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction nach Kabat-Zinn): Achtsamkeitsmeditation und Achtsamkeit im Alltag als Übungspraxis zur Selbstwahrnehmung. Aufmerksam und freundlich innere Zustände (körperliche Empfindungen, Fühlen, Denken) erforschen und Handlungsimpulse erkennen
- **IFS** (Internal Family Systems nach Richard C. Schwartz): eine konsequent mitfühlende Haltung uns selbst und allen Persönlichkeitsanteilen gegenüber. Sie liebevoll in unser Inneres Team integrieren.
- **Prozessorientierte, systemische Aufstellungsarbeit:** Dynamiken im inneren und äußeren System erkennen, einen hilfreicherer Umgang damit finden und innere Konflikte lösen

Kursleitung:

Sandra Brodtmann ist selbstständig in Stuttgart, in eigener Praxis für Systemische Psychotherapie und Coaching, für Paartherapie und Erziehungsberatung tätig. Sie arbeitet gerne systemisch und achtsamkeitsbasiert. Dazu gehören die Biographiearbeit mit dem Genogramm, die Arbeit mit den Inneren Persönlichkeitsanteilen (IFS) sowie Prozessorientierte SystemAufstellungen.

Außerdem leitet sie als Meditationslehrerin viele Achtsamkeitskurse, vor allem MBSR-8-Wochen-Kurse zur Reduktion von Stress (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) und MBCT-8-Wochen-Kurse zur Rückfallprävention durch Achtsamkeit bei wiederkehrenden Depressionen und Ängsten (nach Williams, Teasdale und Segal).

www.sandra-brodtmann.de