

Selbst stärken

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

Tages-Workshop am 14.7.2023 von 10 – 17 Uhr

Im Workshop arbeiten wir mit unseren inneren Zuständen. Wir können sie auch Persönlichkeitsanteile oder ‚meine Facetten‘ nennen. Häufig sind sie sehr wechselhaft und emotional. Es ist eine bereichernde Art, sich selbst freundlich und förderlich durchs Leben zu begleiten, wenn wir in gutem Kontakt mit uns selbst und unseren inneren Persönlichkeitsanteilen sind.

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 für alle, die daran teilnehmen
- Die Bereitschaft, sich in der Gruppe als Mensch einzubringen und sich 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 schon länger umtreibt und das Sie ein wenig klarer fassen möchten

Anregungen zu diesen Inhalten können Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Sich die eigene „Innenwelt“ ein klein wenig mehr erschließen. Innere Zustände besser erkennen und sich Persönlichkeitsanteile auf selbst-freundliche Art bewusst machen
- Sich seiner selbst bewusst sein, sich natürliches „Selbst-Bewusst-Sein“ erarbeiten und pflegen
- Unterscheiden lernen, welche Verhaltensweisen uns selbst schaden und welche Ressourcen wir stärken sollten. Vielleicht gibt es einen übertriebenen Inneren Kritiker, die unerbittliche Perfektionistin, eine Chaotin oder den Prokrastinierer. Es gibt immer auch hilfreiche Anteile, wie die tatkräftige Managerin, die flexible Kümmererin oder den kreativen Schöngeist. Oft begegnen wir hier auch unserem Inneren Kind in all seinen Erscheinungsformen.
- Unsere inneren Zustände besser verstehen, sie emotional nachvollziehen und auch die physiologischen Reaktionen, die damit einhergehen, bemerken.
- Den jeweiligen wertvollen und konstruktiven Kern in den Inneren Zustände erkennen, auch in denen, die uns oder Anderen schaden oder uns blockieren
- Und vor allem: uns selbst und damit unserem „Innenleben“ eine konsequent wohlwollende Aufmerksamkeit entgegen bringen. Freundlich und mitfühlend auf uns selbst schauen: auch auf die Aspekte in uns, die uns nicht gefallen und für die wir uns selbst sogar hassen oder auch einfach nur ablehnen.

Das Kurskonzept baut auf folgenden Methoden auf:

- **Systemische Therapie und Coaching:** die Arbeit mit den Wechselwirkungen im äußeren System (Familie, Team) und im inneren System („ich und meine Persönlichkeitsanteile“)
- **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn): Achtsamkeit im Alltag und Achtsamkeitsmeditation als Übungspraxis zur Selbstwahrnehmung und für eine freundliche und mitfühlende Haltung uns selbst, unseren inneren Vorgängen und anderen Personen gegenüber
- **IFS** (Internal Family Systems nach Richard C. Schwartz): aufmerksam forschend unsere Persönlichkeitsanteile und die entsprechenden inneren Zustände und Handlungsimpulse erkennen
- **Prozessorientierte, systemische Aufstellungsarbeit:** Dynamiken im inneren und äußeren System erkennen und allmählich einen hilfreichereren Umgang damit finden

Kursleitung:

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

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