

Selbstführung in unsicheren Zeiten

Eine Zoom-Einführung in die innere Arbeit mit Teilen

Wir alle sind sehr gefordert in diesen Zeiten, wir können unsere unangenehmen Gefühle kaum mehr ausgrenzen und sind konfrontiert mit unserer Verletzlichkeit und Ohnmacht: Unsere Traumatas, erlittenen Verletzungen und Ängste tauchen aus dem Untergrund auf und beeinflussen unsere Reaktionen im Hier und jetzt.

Wenn wir getriggert sind, kommen wir häufig in Kontakt mit Verletzungen aus unserer Vergangenheit, unsere jüngeren inneren Teile und ihre Beschützer übernehmen dann die Führung.

In der inneren Arbeit mit den Teilen lernen wir, uns von unserer inneren Weisheit führen zu lassen, die sanft und liebevoll mit unseren früheren Verletzungen und Trigger-Reaktionen in Beziehung gehen kann und sie so nachhaltig befriedet und heilt.

So können wir diese herausfordernden Zeiten, durch die wir uns bewegen, auch als tiefen und längeren Wandlungsprozess sehen, von einer Welt der Trennung hin zu einer Welt des Verbunden-Seins.

Dieser Seminar-Zyklus ist in 4 aufeinander aufbauende 3-stündige Module gegliedert. Theoretische Grundlagen dieser Inneren Arbeit sind der wahrnehmungsorientierte Ansatz der Prozessarbeit nach Arnold Mindell, das auf der Gehirnphysiologie beruhende Modell der strukturellen Dissoziation und die Arbeit mit der inneren Familie von Richard Schwartz.

- 1) 3.4.25 Einführung in das Modell, Gehirn und traumatische Erfahrung, das Selbst und die Teile
- 2) 10.4.25 Die innere Landkarte: Trigger-Situationen als Ausgangspunkt unserer Forschungsreise
- 3) 17.4.25 Kritiker, Besserwisser, Wutdämonen: Unsere Beschützer kennenlernen
- 4) 24.4.25 Entlastung und Heilung verletzter jüngerer Anteile

Teilnehmende	Alle an Selbsterfahrung interessierten Menschen. Da die einzelnen Module aufeinander aufbauen, ist es nicht möglich, nur an einzelnen Modulen teilzunehmen. Die Seminare sind kein Ersatz für Psychotherapie.
Zeiten	Jeweils Donnerstagabend 18:30– 21.30
Kosten	360.-
Anmeldung	per e-mail: s.mueller@datacomm.ch oder über die Homepage: https://stephan.raumprozessarbeit.ch/aktuell/seminare
Leitung	Stephan Müller Diplom in prozessorientierter Psychologie nach A. Mindell Psychosozialer Berater HF/SGfB