

Inneres Kind, innerer Kritiker & Co.

Achtsamkeitsorientierte Arbeit mit inneren Anteilen

Vielleicht kennen Sie das auch aus Berichten von Klienten oder aus eigener Erfahrung: Sie fühlen sich manchmal überrollt von Gefühlen der Unsicherheit, Angst, Scham oder Wut. Sie würden am liebsten wutschnaubend die Türen knallen. Oder Sie fühlen sich minderwertig, weil Sie nicht genug leisten, nicht attraktiv oder intelligent genug seien. Eine innere Stimme meldet sich, die Sie ständig kritisiert oder antreibt. Oder Sie fühlen sich plötzlich allein, wie früher manchmal als Kind. Plötzlich sind Sie nicht mehr die erwachsene Person, sie fühlen sich wieder wie ein Kind. Das Gefühl kommt Ihnen altbekannt vor und hat sich seitdem kaum verändert. Oder Sie kennen Klienten, die sich ständig antreiben bis zum Burnout, nicht Nein- Sagen können und sehr perfektionistisch sind.

Diese verschiedenen Erlebniszustände werden auch als innere Anteile bezeichnet wie z.B. das innere Kind oder den inneren Kritiker. In vielen Therapie- und Beratungsansätzen wird mit inneren Anteilen gearbeitet. Sie stehen häufig in Verbindung mit belastenden Symptomen und Beschwerden. In diesem Seminar werden Methoden für die Arbeit mit Klienten erarbeitet, um ein Verständnis und einen hilfreichen Umgang mit emotional belastenden inneren Anteilen zu finden. Ein achtsamer und mitfühlender Umgang spielen dabei eine wichtige Rolle. Es werden verschiedene Methoden vorgestellt, die helfen mit inneren Anteilen in Kontakt zu kommen, sie an zu nehmen und zu verändern. Diese Methoden können verknüpft werden mit verschiedenen Therapie- und Beratungsansätzen und können in verschiedenen psycho- sozialen Kontexten eingesetzt werden.

Ziele und Inhalte:

- Verständnis für die Entstehung und Aufrechterhaltung von inneren Anteilen
- Kontaktaufnahme, Schutz und Versorgung von inneren Anteilen
- Heilsame Kommunikation mit dem verletzlichen „inneren Kind“
- Methoden im Umgang mit dem inneren Kritiker
- Emotionen und innere Anteile
- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Arbeit mit inneren Anteilen
- Methoden zur Stärkung des inneren Beobachters
- Wege aus der Identifikations- oder Vermeidungsfalle.
- Partialisierungs- und Externalisierungstechniken
- Praktische Übung für die Arbeit mit Klienten und zur Selbsterfahrung

Zielgruppe: Für Fachkräfte unterschiedlicher Berufsgruppen, die in ihrer Beratungs-, Therapie-, oder Coaching- Tätigkeit mit inneren Anteilen arbeiten.

Referent: Dr. Matthias Hammer, Psychol. Psychotherapeut

Datum: 4.11.-6.11.2020

Ort: Stuttgart

Kosten: 450.- € (inkl. 19% MWST)

Literatur:

Hammer, M. (2017): Der Feind in meinem Kopf. Stopp den inneren Kritiker!

Hammer, M. (2018): Liebe dein inneres Kind und entdecke, was dich stark macht.

Anmeldung: www.matthias-hammer.de