

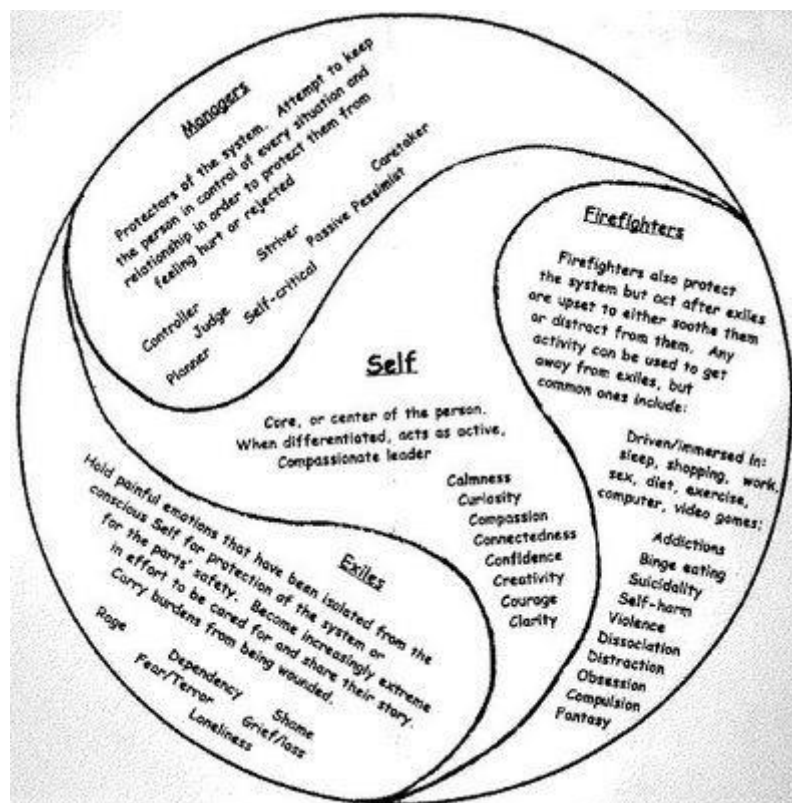
“IFS und Inquiry”

Weiterbildung für AchtsamkeitstrainerInnen

Online am 27. bis 29. Januar 2023

IFS-Kommunikation mit verschiedenen Teilen von dir selbst

In dem Moment, in dem das Nervensystem etwas als Bedrohung wahrnimmt, zum Beispiel körperliche Schmerzen, eine Bemerkung oder eine Änderung der Umstände, verlässt du automatisch den sicheren, grünen Bereich. Du folgst oft einem festen Muster, indem verschiedene Teile von dir aktiviert werden, um dich vor der Gefahr zu schützen. Diese verschiedenen Teile, die im IFS (Internal Family Systems nach Richard C. Schwartz) „Manager“ und „Feuerwehmann“ genannt werden, kommunizieren nonverbal und verbal. Im Körper können Wut, Angst oder Schmerz sein und diese Phänomene können durch kritische Kommentare und Geschichten gehört werden. Oft versucht man, sie zu unterdrücken. Oder du bekämpfst sie, um es loszuwerden. Du kannst dir diese Prozesse als eine innere Familie mit erlernten Verhaltensweisen vorstellen, die oft in jungen Jahren entstanden sind, um sich vor Schmerz und Enttäuschung zu schützen und die sich auf den „Exil“-Teil zurückgezogen haben.



Das IFS-Modell von Richard Schwarz mit den verschiedenen Innenteilen. In der Mitte das Selbst als sichere Basis mit seinen Qualitäten zentriert, verbunden und klar.

Inquiry im Achtsamkeitstraining

Wenn du im Moment selbst stabil und verbunden bist, zeigt sich „das Selbst“. Es hat verschiedene Qualitäten der sicheren Basis: zentriert, verbunden und klar. Von hier aus – dem „Selbst“ - kannst du lernen zu erkennen, wann die verschiedenen Teile aktiviert werden und was sie dir zu sagen haben. Du kannst eine liebevolle Beziehung zu den verschiedenen Teilen aufbauen. Wenn sie sich gesehen und gehört fühlen, wächst die Erkenntnis, dass die Verantwortung vom „Selbst“ übernommen wird und der Teil, der sich zurückgezogen hat, gehört und gesehen werden kann. Damit kommt Frieden ins Innere System und ins vegetative Nervensystem.

An diesem Wochenende lernst du deine eigene innere Dynamik besser kennen und verstehen. Du übst, wann die Manager und Feuerbekämpfer aktiv werden im Achtsamkeitstraining und wie du aus den Selbst heraus ein Inquiry anleiten kannst.

Du wirst auch üben, wie die Teilnehmende mehr Klarheit bekommen können über ihre innere Dynamik und wie sie aus dem Selbst heraus Mitgefühl für die verschiedenen Teile aufbauen können. Damit die Teile entlastet werden und die schwierigen Gefühle aus dem Selbst heraus gehalten werden können statt ignoriert und kritisiert zu werden.

Inhalte der Weiterbildung:

- Was ist IFS?
- IFS und Achtsamkeit
- Das Selbst entwickeln mit Achtsamkeit
- Die wichtige Rolle von Mitgefühl
- Die Manager und Feuerbekämpfer im Inquiry
- Wie TeilnehmerInnen lernen sich zu regulieren aus den Selbst heraus
- Miteinander Inquiry üben

Weitere Informationen zur Weiterbildung:

- Termin: 27. bis 29. Januar 2023
- Uhrzeit: 10.00-17.00 Uhr
- Gebühr: 350 € zzgl. MwSt. für Organisationen und Selbstständige

Anmeldung:

Die Anmeldung ist sofort möglich per Mail an info@achtsamlebenundarbeiten.de

www.achtsamlebenundarbeiten.de

