



## Aufstellungen des „Inneren Teams“

Leitung: Rita Jung



**DGfS**  
Deutsche Gesellschaft  
für Systemaufstellungen

Anerkannte Systemaufstellerin (DGfS)



**DGfS**  
Deutsche Gesellschaft  
für Systemaufstellungen

Anerkannte Lehrtherapeutin (DGfS)

„Höre auf deine innere Stimme!“ Aber wie? Und auf welche?  
Was tun, wenn der Verstand etwas anderes will als das Herz?  
Das Bauchgefühl ist zu leise, dafür ist der innere Schweinehund umso lauter?  
....denn .....manchmal sind wir gar nicht unserer Meinung ☺ .....

Die unterschiedlichen Bedürfnisse der eigenen Persönlichkeit wahrzunehmen, sie auch wertzuschätzen und „unter einen Hut“ zu bekommen, das ist eine Herausforderung und auch eine große Chance. Die Arbeit mit inneren Anteilen ist dabei sehr hilfreich und als psychotherapeutische Methode auch unter dem Namen: Ego-State-Therapie bekannt.

In dieser Gruppe nutzen wir die zahlreichen Möglichkeiten von Systemaufstellungen und lernen weitere hilfreiche Methoden zur Arbeit mit unserem „Inneren Team“ im Alltag kennen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene gut geeignet. Dieses Seminar ist auch eine wertvolle Unterstützung um die Hochsensibilität als Ressource im eigenen Team zu integrieren.

### **Aus dem Inhalt:**

- Erarbeiten eines persönlichen „Inneren Teams“
- Aktivieren der verschiedenen Wahrnehmungsmuster
- Grundlagen wertschätzender Kommunikation anwenden
- Wichtige Bedürfnisse erkennen und erfüllen
- Schwächere Seiten stärken
- Neue Ideen und Lösungen finden
- Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen
- Selbstgespräche bewusst „moderieren“

Bei anstehenden Themen steht dann das „Innere Team“ als effektives Handwerkszeug für „Besprechungen“ zur Verfügung. Humor, Tiefgang und erleuchtende Momente sind garantiert.

### **2020: Freitagsgruppe von 9 bis 12 Uhr:**

24.Januar, 14.Februar, 20.März, 24.April, 29.Mai und 19.Juni 2020

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

Kosten: 300,00 Euro für alle 6 Termine.

Bei finanziellen Engpässen sprechen Sie mich bitte an, denn Sondervereinbarungen sind möglich.

## Arbeitsgruppe: Aufstellungen des „Inneren Teams“

Für alle, die mit Grundlagen der „Arbeit mit dem Inneren Team“ vertraut sind und diese für aktuelle Lebensthemen ganz praktisch nutzen möchten.

- sich Zeit für sich zu nehmen
- bisherige Erfahrungen aufzufrischen
- mit Freude und Leichtigkeit die eigenen Kompetenzen weiter zu entwickeln
- nette Menschen zu treffen
- Fragen zur Arbeit mit dem Inneren Team zu klären



# Kinesiologische Naturheilpraxis



- wahre Schätze in sich selbst zu entdecken
- die neuesten Entwicklungen zu dieser Arbeit kennen zu lernen

## Termine:

Aktuell gibt es keine eigene Arbeitsgruppe „Inneres Team“.

Jedoch ist die Arbeitsgruppe: „Aufstellungen und mehr“ auch sehr gut geeignet, um sich weiter mit dem „Inneren Team“ zu beschäftigen und auch noch andere Aufstellungsformate kennen zu lernen.

Die Termine und sonstige Informationen stehen hier:

<https://kinesiologische-naturheilpraxis.de/aufstellungen-und-mehr.pdf>

Für Fragen, Kontakt und Anmeldungen:

[rita.jung@kinesiologische-naturheilpraxis.de](mailto:rita.jung@kinesiologische-naturheilpraxis.de)

Wenn Sie sich weiter über die Grundlagen dieser Arbeit informieren möchten:

[www.schulz-von-thun.de](http://www.schulz-von-thun.de) Seine Bücher kann ich sehr empfehlen.

[http://de.wikipedia.org/wiki/Inneres\\_Team](http://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Team)

<http://www.familienaufstellung.org/aufstellungsarbeit>

Eine humorvolle Darstellung des Themas gibt es von Sissi Perlinger unter:

<http://www.youtube.com/watch?v=V6GdeA2ShpY>

So könnte eine „Innere Team“ Aufstellung mit Symbolen aussehen:

