



## 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.

Termine: Neu ab 2022

Kosten: Neu ab 2022

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)

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

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



Und hier ein Video zur Aufstellungs-Arbeit im Allgemeinen:

<https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/was-wir-noch-nicht-wissen/gefuehle100.html>

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

