

Beschreibung und Inhalt

Der Workshop richtet sich an interessierte „Neulinge“ und an all jene, die schon einmal etwas von IFS gehört, oder auch schon praktische Erfahrung damit gemacht haben.

Er bietet sowohl ein Kennenlernen der Thematik als auch Vertiefen des vorhandenen Verständnisses.

Der Workshop ist eine gute Möglichkeit, das Internal Family Systems durch einen sehr erfahrenen IFS-Therapeuten von Grund auf kennen zu lernen. Tom Holmes führt im ersten Teil in die Welt der Teile ein. Er veranschaulicht die grundlegenden Wirkmechanismen der Psyche und die Dynamik unseres inneren Familiensystems. Durch seine humorvolle Art, aussagestarke Illustrationen und die Orientierung an alltäglichen Beispielen ist es ein Leichtes, sich in die Thematik einzufinden.

Im zweiten Teil erhält jeder die Möglichkeit, in einer geführten Meditation verschiedene Teile (Seiten) in sich wahrzunehmen und das Gehörte praktisch zu erleben.

Das Wissen um die IFS-Prinzipien erweitert das Bewusstsein über die eigene Person. Durch das erweiterte Bewusstsein entsteht Verständnis für die eigene Situation und die inneren Zusammenhänge.

Und durch dieses Verständnis können neue Wege beschritten werden; Wege, die mehr von Selbstführung geprägt sind als durch hinderliche und überholte Schutzmechanismen.

