

Halligseminar

18. – 21.10.2018

Gasthof Hilligenley, Langeneß

Das innere Team



oder

Wie werde ich Regisseur?

Elke Wehrmann-Horst

Bildung und Beratung

Institut für psychologische Beratung,
Supervision und Coaching

Auch in diesem Jahr biete ich im Herbst wieder ein Seminar zu einem sehr interessanten Thema aus dem Bereich des Selbstmanagements bzw. der Persönlichkeitsentwicklung an.

Da mir beide Begriffe aber nicht sonderlich gut gefallen und ich sie inzwischen auch als sehr abgegriffen empfinde, möchte ich für das, was wir uns in diesen Tagen erarbeiten, in Anlehnung an einen Buchtitel von Erich Fromm eher von Impulsen für die „Kunst zu leben“ sprechen.

Unser diesjähriges Thema heißt „Mein inneres Team oder wie werde ich Regisseur?“.

Vor ein paar hundert Jahren sprach der Gelehrte Dr. Faust in Goethes gleichnamigen Drama noch von zwei Seelen in seiner Brust und den durch diese beiden gegensätzlichen Strömungen entstehenden Schwierigkeiten.

Der psychologische Blick auf den Menschen hat aber gezeigt, dass hier nicht nur zwei Stimmen, sondern viele verschiedene Anteile mit- und/oder gegeneinander agieren. Das dadurch erwachsene Gefühl der zeitweiligen Unstimmigkeit mit sich selbst oder den Schwierigkeiten z.B. in Entscheidungssituationen lässt uns diese Vielfalt in uns erahnen. Letztlich bleibt diese Konstellation aber eher unsichtbar und beeinflusst uns fortwährend unbewusst im Hintergrund.

Hier setzt das Seminar an. Wir werden mit Hilfe verschiedener Methoden, Übungen und Techniken die verschiedenen Anteile unseres „Inneren Teams“ sichtbar machen und ihre Interaktionen beleuchten. Wir können entdecken, welche Konstellationen hilfreich oder auch hinderlich für uns sind und letztlich als Regisseur mit diesem Team an sinnvollen Veränderungen arbeiten.

