

# Wie komme ich zu guten Entscheidungen?

Wochenendseminar zur Arbeit mit inneren Anteilen

**„Zwei Seelen wohnen – ach! in meiner Brust.**

**Die eine will sich von der anderen trennen.“ (Goethe, Faust 1)**

Wer kennt sie nicht, solche Zustände der inneren Zerrissenheit, der Polarisierung, in denen alle Energie blockiert ist, im „Wenn und Aber.“ Dann sind wir im Außen nicht mehr entscheidungsfähig, oder haben das Gefühl: „Wie ich's mach, ist's verkehrt.“

Wenn wir uns dann zu einer Entscheidung nötigen, oder nötigen lassen, bereuen wir sie gleich wieder. Oder andere haben die Fernsteuerung über uns in der Hand, was sich auch nicht gut anfühlt.

Wo ist dann mein Kompass? Ist das überhaupt noch mein Leben? Mein Leitprinzip?

War es jemals meins? Erst streikt die Seele, dann der Körper, denn sie wissen's besser.

**Wir haben nicht nur zwei Seelen in der Brust, sondern verschiedene Persönlichkeitsanteile.**

Diese sind unter Umständen völlig zerstritten, wissen manchmal gar nicht umeinander und führen so ein Eigenleben. Wenn wir sie gar nicht kennen oder alleine lassen und nicht liebevoll führen, ist die Not groß. Je nachdem, wer da in uns gerade die Führung an sich reißt, zeigen wir Verhaltensweisen, die nicht gerade erwachsen sind und für die wir uns hinterher manchmal schämen.

Dann sagen wir z.B.: „Da ist „Es“ mit mir durchgegangen.“ Dieses „Es“ gilt es kennenzulernen. Oder: „Ich war außer mir.“ Wo war ICH dann?

Es geht also nicht um eine monomane „Innere-Kind Arbeit“, sondern jeder Mensch hat ein komplexes System von inneren Anteilen.

Richard C. Schwartz hat dieses System als „Innere Familie“ bezeichnet (IFS) und viel dazu geforscht und geschrieben.

**Wir haben einen unverletzten „heilen Wesenskern“, von dem aus wir uns verständnisvoll, achtsam und mit Respekt diesen inneren Teilen zuwenden können.**

Diese Teile haben wertvolle Eigenschaften, können uns sehr unterstützen, wenn Sie nicht durch ungute äußere Erfahrungen in extreme Rollen gezwungen wurden.

Die in der Not entwickelten Verhaltensmuster dienten zwar früher dem Überleben, sind im Erwachsenenalter jedoch häufig dysfunktional. Sie können selbstschädigend sein und eine Menge Probleme machen.

**Diese Teile aus der „Verbannung“ zu holen, Ihnen liebevoll zu begegnen - von unserem heilen Kern her - setzt ungeahnte Kräfte frei.**

**Ziel des Seminars ist zunächst einmal einen Überblick über das eigene „Innere Familiensystem“ zu gewinnen.**

Das wäre auch die Voraussetzung für eine gute Selbstregulation und somit auch Selbstwirksamkeit. So können Kopf, Herz und Bauch wieder in Einklang kommen, was Voraussetzung für gute Entscheidungen ist.

Ich werde eine theoretische Einführung geben, wir werden dann unsere Systeme erforschen, symbolisieren und externalisieren.

Wir werden Zeit für Fragen haben und sicher auch voneinander lernen.

Bei Bedarf können auch einzelne Systeme exemplarisch aufgestellt werden, oder in anderer Form präsentiert werden.

Dazu gibt es Zeichenmaterial zum Symbolisieren.

Wer sich vorher einlesen will in das Thema - was jedoch nicht Voraussetzung für das Seminar ist - dem sei Literatur von Richard C. Schwartz empfohlen, z.B.:

„IFS - das System der inneren Familie“ Ein Weg zu mehr Selbstführung

„Systemische Therapie mit der inneren Familie“