

## Kursleitung

### Heike Mayer

Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin, München

## Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

## Teilnehmerzahl

14 Personen

## Termin

Mittwoch, 20.11.2024, 12:30 Uhr bis  
Freitag, 22.11.2024, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

615,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
515,00 € inkl. Verpflegung

## Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604  
Fax: +49 (0)8341 906-605  
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



## Veranstaltungsort

Kloster Irsee  
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-00

## Sie erreichen Kloster Irsee

### mit dem Auto

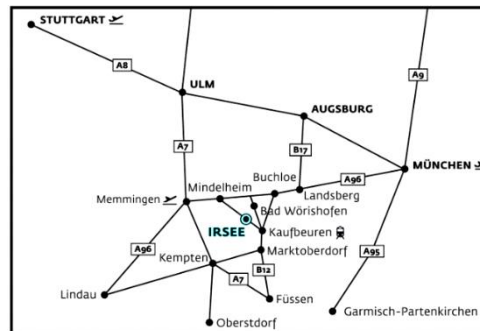
Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

### mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“). Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch [www.vg-kirchweihthal.de](http://www.vg-kirchweihthal.de)).



Stand: 08.05.2024

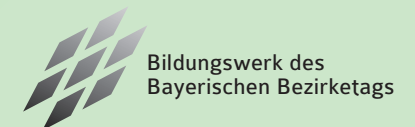
**Bildungswerk Irsee**  
www.bildungswerk-irsee.de

## Selbst in Führung sein

Souveräner Umgang mit inneren  
Konflikten

Kurs 5013/24

20.11.2024 - 22.11.2024  
Kloster Irsee



## 5 Persönlichkeitsentwicklung

---

### Selbst in Führung sein – Kurs 5013/24

Stehen Sie sich manchmal selbst im Weg? Denken, fühlen oder tun Sie Dinge, die sich mitunter zu widersprechen scheinen oder die Sie hinterher bereuen?

Niemand von uns ist einfach nur eine Person, stets mit sich übereinstimmend und kohärent in Handlungen oder Gefühlen. Mit der „Internal Family Systems (IFS)-Therapie“ nach Richard Schwartz, der systemischen Therapie mit der Inneren Familie, wird klar, warum das so ist: Wir alle bestehen aus unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen. Jeder von uns trägt eine ganze WG im Innern – und die ist nicht selten ziemlich zerstritten.

Dieses erfahrungsbasierte Seminar lädt Sie ein, verschiedene Persönlichkeitsanteile zu entdecken und direkt mit ihnen in Dialog zu treten. So wird es möglich, innere Konflikte leichter zu lösen. Sie entwickeln mehr Mitgefühl und Verständnis für sich und können öfter mit den Teilen Ihrer Persönlichkeit in Führung gehen, die der jeweiligen Situation angemessen sind.

Das Seminar bietet eine ausgewogene Mischung aus Einführung in den IFS-Ansatz, Übungen, geleiteten Meditationen, Raum für Selbsterfahrung und einem ersten Kennenlernen der eigenen inneren WG.

Für im therapeutischen Kontext Tätige kann sich ein neuer Blickwinkel auf bestimmte Störungsbilder auf tun, der es ermöglicht, eingefahrene Dynamiken zu verändern.

Die Inhalte sind auch geeignet zur Vertiefung und Erweiterung achtsamkeitsbasierter Ansätze.

### Mittwoch, 20.11.2024

---

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer  
Dr. Stefan Raueiser  
Leiter Bildungswerk  
Mittagessen
- 14:00 Uhr Einführung in das IFS-Modell
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr Die Psyche als System begreifen
- 18:00 Uhr Abendessen

### Donnerstag, 21.11.2024

---

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Eigenen inneren Anteilen begegnen
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Eigenen inneren Anteilen begegnen
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Umsetzung des IFS-Modells
- 16:00 Uhr Kaffeepause
- 16:30 – 18:00 Uhr Umsetzung des IFS-Modells
- 18:00 Uhr Abendessen

### Freitag, 22.11.2024

---

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Selbstführung entwickeln
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Selbstführung entwickeln
- 12:30 Uhr Mittagessen
- (Änderungen vorbehalten)

### Themen und Inhalte

- Einblick in die verschiedenen Anteile der eigenen Persönlichkeit
- Selbstführung/Self-Leadership entwickeln: Wie sich ungünstige Automatismen und Verhaltensweisen verändern lassen und mehr Balance, Gelassenheit und Souveränität entsteht
- Werkzeuge kennenlernen, um Grübelkreisläufe zu unterbrechen, Selbstkritik zu beenden und Blockaden aufzulösen
- Grundzüge des IFS-Modells kennenlernen sowie Möglichkeiten, um damit zu arbeiten