

## Kursleitung

### Heike Mayer

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

## Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

## Teilnehmerzahl

14 Personen

## Termin

Mittwoch, 05.11.2025, 12:30 Uhr bis  
Freitag, 07.11.2025, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

675,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
575,00 € ohne Ü/F, 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 Seeon, Kultur- und Bildungszentrum  
des Bezirks Oberbayern  
Klosterweg 1  
83370 Seeon  
Tel.: +49 (0)8624 897-0

## Sie erreichen Kloster Seeon

### mit dem Auto

- Autobahn A8 bis Ausfahrt Grabenstätt;  
über Grabenstätt, Chieming und Seebruck
- Autobahn A8 bis Ausfahrt Bernau/Prien am  
Chiemsee;  
über Prien, Rimsting, Eggstätt, Roitham oder  
über Prien, Rimsting, Breitbrunn, Gstadt am  
Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

### mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



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

## Souveräner Umgang mit inneren Konflikten: Innerlich in Führung sein mit IFS (Internal Family System)

Kurs 5015/25

05.11.2025 - 07.11.2025  
Kloster Seeon

Stand: 03.09.2025



## 5 Persönlichkeitsentwicklung

---

### **Kurs 5015/25 - Souveräner Umgang mit inneren Konflikten: Innerlich in Führung sein mit IFS (Internal Family System)**

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 auftun, der es ermöglicht, eingefahrene Dynamiken zu verändern.

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

### **Mittwoch, 05.11.2025**

---

12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	<b>Einführung in das IFS-Modell</b>
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	<b>Die Psyche als System begreifen</b>
19:00 Uhr	Abendessen

### **Donnerstag, 06.11.2025**

---

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	<b>Eigenen inneren Anteilen begegnen</b>
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	<b>Eigenen inneren Anteilen begegnen</b>
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	<b>Umsetzung des IFS-Modells</b>
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	<b>Umsetzung des IFS-Modells</b>
19:00 Uhr	Abendessen

### **Freitag, 07.11.2025**

---

07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	<b>Selbstführung entwickeln</b>
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	<b>Selbstführung entwickeln</b>
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