

Heilsamer Umgang mit inneren Anteilen -

den Inneren Kindern liebevoll begegnen und verletzte Anteile integrieren

In jeder und jedem von uns lebt ein inneres Kind. Im Aufwachsen hat es die Erfahrung gemacht, dass manchmal Schutz, Halt und Sicherheit, Trost und Wertschätzung durch erwachsene Bezugspersonen gefehlt hat, wir erlebten Schmerz und Not. Dieses verletzte, traurige oder ängstliche Kind in uns braucht jetzt unsere Aufmerksamkeit und Zuwendung, unseren Halt und Trost.

Wir können diese kindlichen Anteile zu uns ins Heute holen, sie hier und jetzt trösten und halten, ihnen mit Liebe begegnen. Wir können ihnen in einem sicheren Raum in uns ein neues Zuhause geben. So gewinnen wir in unserem Erwachsenen-Dasein mehr innere Sicherheit und Klarheit, wir erleben einen freieren Zugang zu unserer ursprünglichen Lebensfreude, unserem offenen Herzen - mit wachsendem innerem Frieden kann unser Mitgefühl wieder fließen.



In diesem Kurs möchten wir Impulse geben für einen sicheren Raum in unseren Herzen, einen bewussten und innigen Kontakt zu unserem Glücklichen Inneren Kind und die Integration von verletzten Anteilen.

Der Kurs wird geleitet von Christine Buchmann, assistiert von Andrea Zingsheim.

Zusätzliche, vertiefende Einzeltermine sind möglich.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis: Dieser Kurs ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung bei schwerer Traumatisierung. Falls Sie in Behandlung sind, sprechen Sie die Teilnahme bitte mit Ihrem Therapeuten / Ihrer Therapeutin ab.

Marshall B. Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als einen Beitrag zu einer Welt, in der Menschen ihr wahres inneres Wesen leben: authentisch, lebensfroh, wertschätzend und mitfühlend.

Dazu nutzte er das Bild der Giraffensprache:

Die Giraffe ist das Landtier mit dem größten Herzen. Sie behält durch ihren langen Hals einen Überblick über das kommunikative Geschehen, kann mit Abstand beobachten, ohne zu urteilen. In ihrem großen Herzen horcht sie nach Gefühlen und Bedürfnissen. Sie spricht authentisch und klar von sich und ist dabei erfüllt von Wohlwollen und Mitgefühl für ihre Mitmenschen.

Unter Kraft-Tieren steht die Giraffe für die Liebende Güte.

In der Giraffenwerkstatt möchten wir auf verschiedenen Wegen üben, immer tiefer in diese authentische, wertschätzende und mitfühlende Haltung zu wachsen.

Einer dieser Wege ist die Arbeit mit unseren inneren Kindern.

Termine: 10.09. / 24.09. / 08.10.
jeweils von 18:30 bis 21:00 Uhr

Ort:

Gemeinschaftsraum
„Hausgemeinschaft im Pauluscarrée“
Frachtstraße 9, 33602 Bielefeld

Kosten:

90 € - Ermäßigung auf Anfrage

Ein dreiteiliger Themenkurs der
Giraffenwerkstatt Bielefeld
(Andrea Zingsheim und Christine
Buchmann)



Anmeldung und weitere

Informationen:

info@giraffenwerkstatt-bielefeld.de
www.giraffenwerkstatt-bielefeld.de



Heilsamer Umgang mit inneren Anteilen



Den inneren Kindern liebevoll
begegnen und verletzte Anteile
integrieren