



Innere Familiensystem (IFS) 8-Wochenkurs: „Vom Leitstern ... → ... zum inneren Stern“

11.6.2026

- 8 Kurstermine à 2,5 Std./Woche, tägliche kurze Übungen für zu Hause,
- ein Praxis-Tag* (6 Std. zusammen mit MBSR Teilnehmenden aus den Herbst-Gruppen).
- Der Fokus liegt auf Selbsterfahrung und Ressourcenorientierung nicht Therapie

Wochen-Themenübersicht

Wo.	Thema (Kernfokus)	Ziel & Lernschritt
1	Landkarte der Innenwelt entwickeln – Heranführung ans IFS-Modell	<ul style="list-style-type: none">• Verstehen, dass wir aus „Teilen“ bestehen;• erste Kontaktaufnahme mit einem neutralen Teil;• die SELBST-Energie spüren.
2	SELBST-Energie entdecken – Die innewohnende Heilkraft wahrnehmen	<ul style="list-style-type: none">• Die SELBST-Qualitäten (8 Cs) erspüren;• aus dem SELBST heraus wahrnehmen;• Teile, die die SELBST-Energie blockieren, erkennen.
3	Beschützer kennenlernen – Manager- und Feuerwehr-Anteile entdecken	<ul style="list-style-type: none">• Kontakt mit Schutzanteilen: ihre guten Absichten würdigen;• Verhandlungsbereitschaft fördern;• die Fähigkeit einüben, Abstand von überwältigenden Emotionen und Persönlichkeitsanteilen zu gewinnen.
4	Verletzte Teile erspüren – Verbannte behutsam wahrnehmen	<ul style="list-style-type: none">• Von Beschützern die Erlaubnis erhalten, einen verletzten Anteil aus der Distanz zu sehen;• Trost und Anwesenheit vom Selbst erfahren.
5	Lasten ablegen	<ul style="list-style-type: none">• Den Kreislauf von Verletzung, Bürde und Beschützer verstehen;• ein erstes „Entlasten“ begleiten;• mit Widerständen sein.
6	Innere Konflikte & Polarisationen würdigen	<ul style="list-style-type: none">• Zwei gegensätzliche Teile gleichzeitig würdigen;• aus der Polarisation in befriedete SELBST-Präsenz finden.
7	IFS im Alltag – Selbstführung in Beziehungen und Stress kultivieren	<ul style="list-style-type: none">• alltägliche Trigger erkunden;• Grenzen setzen aus dem SELBST;• innere Teamsitzung entwickeln.
8	Innere Gemeinschaft feiern – Abschluss und Transfer	<ul style="list-style-type: none">• Rückschau, Würdigung, Integration vornehmen;• ein inneres „Zuhause“ gestalten;• Selbstverpflichtung zur Weiterpraxis etablieren.

* Der Praxistag

- Ein Tag in Stille mit vielen angeleiteten Übungen und gemeinsam achtsames Mittagessen erleben;
- SELBST-Energie tanken in Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlsmeditationen wie auch in drei unterschiedlichen Bewegungsübungen;
- In der Mittagspause sich mit der Natur verbinden;
- Abschlusskreis, hier kann etwas gesprochen werden.