



**lifeline**  
psychosoziale Praxis

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie • systemische Therapie • Hypnotherapie • Coaching  
Greifswalder Straße 198 • 10405 Berlin • Tel 030 246 37 958 • [www.lifeline-berlin.de](http://www.lifeline-berlin.de)

## **Erkenne dich selbst**

### Selbstklärung und authentische Kommunikation mithilfe des inneren Teams

Kennen Sie das? Ein Kollege bittet um einen Gefallen. Der damit verbundene Aufwand ist vielleicht gar nicht so groß, aber man hätte in der Zeit durchaus Sinnvolleres zu tun – andererseits möchte man ihm (oder ihr) den Gefallen auch nicht ausschlagen. Schon hat man es mit zwei inneren Stimmen zu tun, die einander ordentlich widersprechen. Was tun? Ein entschlossenes „Ja“ hilft in der Regel weder mir noch dem Kollegen.

Es gibt eine ganze Menge solcher Situation im täglichen Leben. „Erkenne dich selbst“ fordert eine kommunikative Grundhaltung: Denn wenn ich nicht selbst mit mir im Klaren bin, kann ich kaum erwarten, dass meine Kommunikation mit anderen problemlos und störungsfrei abläuft.

In unserem Seminar wollen wir die Teilnehmer mit dem Modell des inneren Teams (Schulz von Thun) vertraut machen und den damit verbundenen methodischen Ansatz erweitern und vertiefen: Welche inneren Stimmen melden sich in schwierigen Situationen? Wie kann ich diese nutzen und am Ende eine gute Entscheidung treffen?

Klarheit im inneren Team ist die Grundlage für authentische Kommunikation. Wer danach strebt, überzeugender auftreten zu wollen und gute Entscheidungen zu treffen, ist gut beraten, sein inneres Team zu kennen und gezielt damit umgehen zu können.

Wir arbeiten mit praktischen Beispielen, Rollenspielen und konkreten Fällen, die unsere Teilnehmer einbringen.

Leitung: Kathrin Steinke ([www.lifeline-berlin.de](http://www.lifeline-berlin.de))  
Dr. Sebastian Walzik ([www.walzik.de](http://www.walzik.de))

Zeit: 21.08/22.08.2010 jeweils 10.00-17.30 Uhr

Umfang: 16 Ustd.

Infos+Anmeldung: ehs Dresden  
[weiterbildung@ehs-dresden.de](mailto:weiterbildung@ehs-dresden.de)  
[www.ehs-sofi.de](http://www.ehs-sofi.de)  
0351-4779411