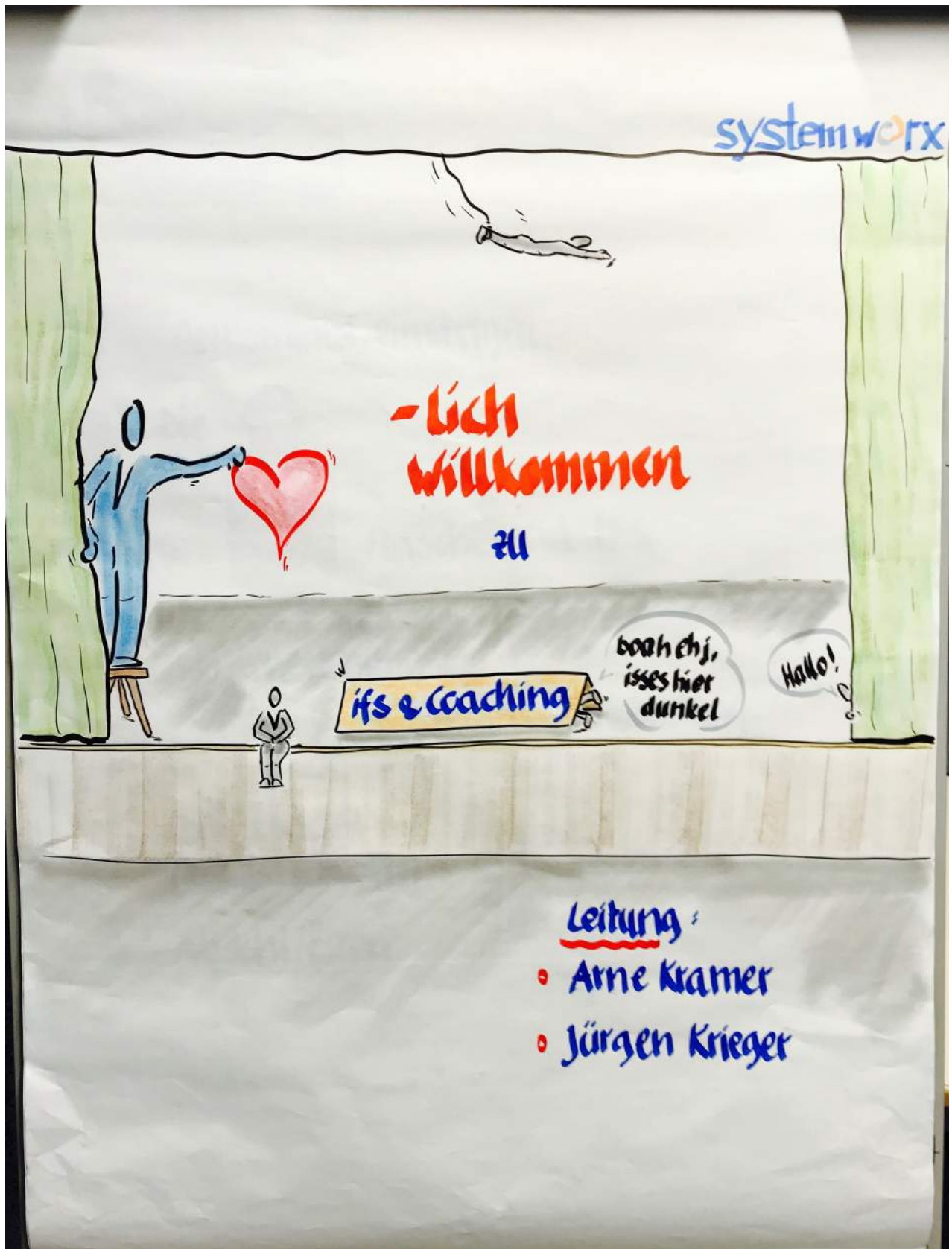


Fotoprotokoll

Internal Family System (IFS) & Coaching

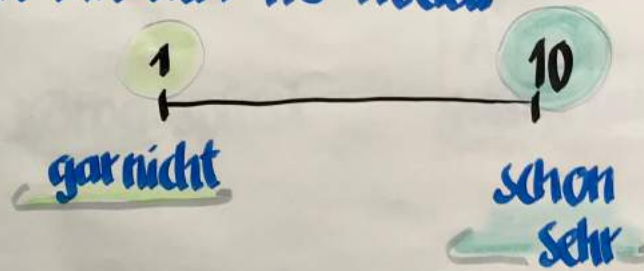
13. Januar 2018

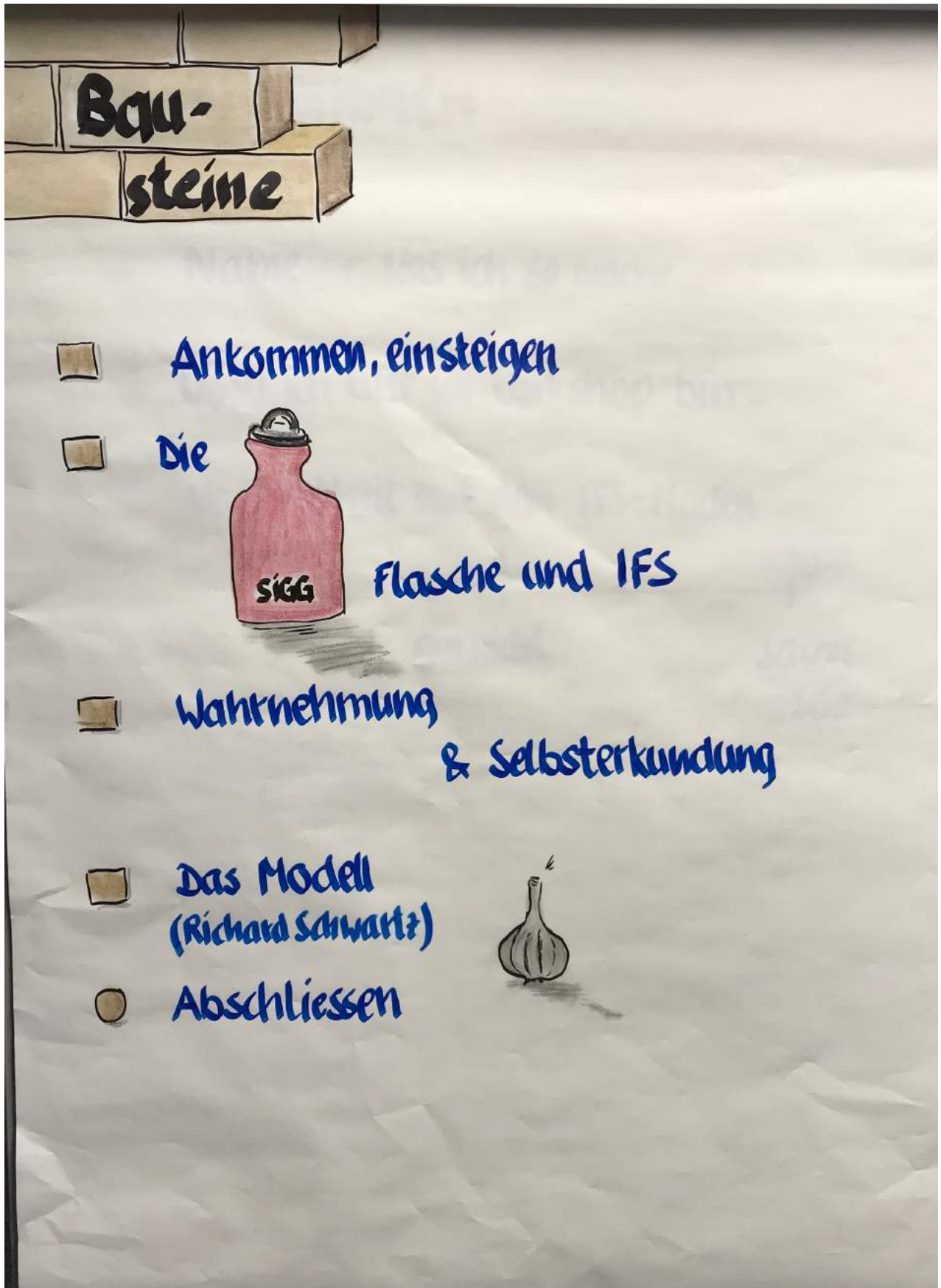
Workshopleitung:
Arne Kramer, Jürgen Krieger



zum Ankommen

- Name + Was ich so mache...
- Wozu ich hier im Vorkshop bin ...
- Vertrautheit mit dem IFS-Modell





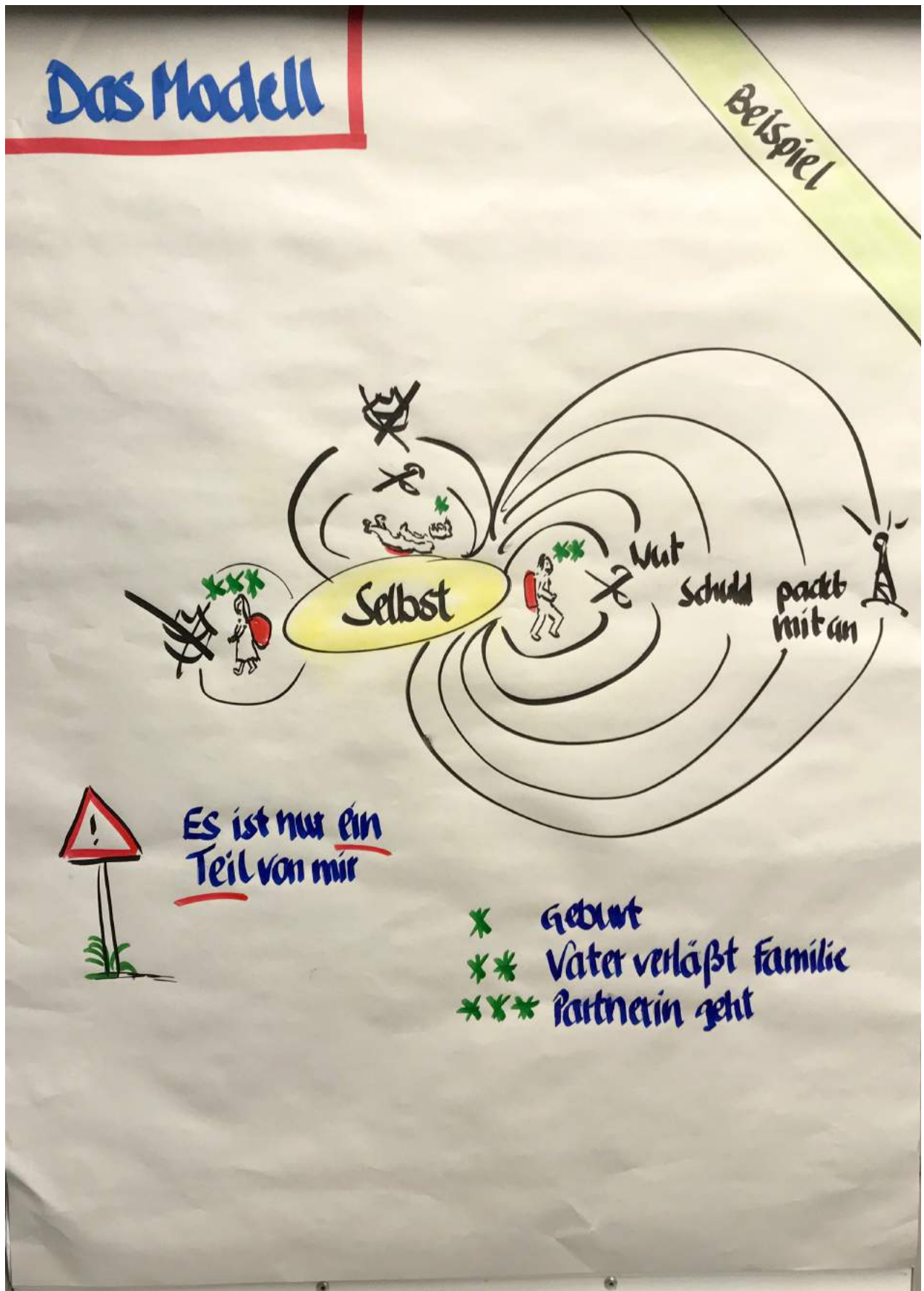
Selbsterkundung



- Welche Dellen kennst Du bei Dir?
... sind Dir hinderlich?
- In welchen Situationen
spürst Du sie?
- Wo in Deinem Körper spürst
Du sie?
- ... und: was spürst Du dort?

Schwitzen
Stimme weg
Rotwein
Sport
Arbeit
zitterige Knie





Zum Modell

└ Richard Schwartz

└ Selbst - unverletzbarer Kern

└ Teile Beschützer-Teile

alle Teile
sind willkommen!

systemische Ansätze
auf der intrapsychischen
Ebene

→ Manager

→ Feuerbekämpfer

→ Verbahnte

... wurden zum Schutz
isoliert

Selbsterkundung 2

▲ Wie nennst Du diesen Teil?
Wenn er sich einen Namen geben würde, wie wollte er genannt werden?



▲ Welche Geschichte erzählt Dir dieser Teil?
↳ Wokommt er her? ↳ Wie alt ist er?

▲ Was befürchtet dieser Teil, wenn er läßt,
Was er bisher für Dich tut!

▲ Wenn Du etwas von ihm oder über ihn erfahren hast ...
... Frag ihn mal, was er damals gebraucht hätte ...

Zur Methode ...

Es ist nur ein Teil von mir...

Selbst-
erkundung

Darum geht es:

- ↳ Erkennen → Wahrnehmen
- ↳ Annehmen → Wertschätzen
- ↳ „Reparieren“ → Wandel, Entwicklung
anerkennen, bezeugen,
nachversorgen

Phasen im Prozess

6 F

- ↳ Focus, Find, Feel Coach führt
- ↳ Fears, Findout, Friend Klient führt

Die 2 wichtigsten Fragen

Was befürchtet der Teil, wenn er lässt was er bislang tut?

Was empfindest du dem Teil gegenüber?

Selbst-Qualitäten:

- gelassen
- mutig
- kreativ
- interessiert
- klar
- verbunden
- vertrauensvoll
- mitfühlend

„weitere Literatur“



Stefanie Stahl

„Das innere Kind in
Dir muß Heilung finden“



Kristin Neff

„Selbstmitgefühl“

