

Das innere Kind verstehen – Schattenanteile erkennen und Überlebensstrategien lösen

Warum reagieren wir manchmal stärker, als eine Situation es eigentlich erfordert? Weshalb wiederholen sich bestimmte Muster in Beziehungen, im Beruf oder im Umgang mit uns selbst?

Die Antworten liegen häufig in frühen Erfahrungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln bis heute beeinflussen. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den verborgenen Anteilen unserer Persönlichkeit:

- dem **Inneren Kind** und seinen unerfüllten Bedürfnissen,
- den **Schattenanteilen**, die wir im Laufe unseres Lebens verdrängt haben,
- den **Selbstschutz- und Überlebensstrategien**, die einst sinnvoll waren, uns heute jedoch oft begrenzen.

Gemeinsam erforschen wir, wie diese unbewussten Muster entstehen und welche Auswirkungen sie auf unser Erwachsenenleben haben – in Beziehungen, im Berufsalltag, bei Entscheidungen und auf unser Selbstwertgefühl.

Inhalte des Seminars:

- Das Innere Kind kennenlernen und verstehen
- Entstehung von Schattenanteilen
- Überlebensmodelle und Schutzmechanismen erkennen
- Typische Überlebensstrategien wie Anpassung, Rückzug, Kontrolle, Perfektionismus oder Gefallenwollen
- Auswirkungen auf Partnerschaft, Familie, Beruf und Gesundheit
- Wege zu mehr Selbstmitgefühl, innerer Sicherheit und authentischem Handeln
- Praktische Übungen zur Selbstreflexion und Integration

Dieses Seminar lädt dazu ein, den eigenen Lebensweg mit neuen Augen zu betrachten. Alte Schutzmuster dürfen verstanden und gewürdigt werden – denn sie haben einmal geholfen zu überleben. Heute können sie bewusst verändert werden, sodass mehr innere Freiheit, Lebendigkeit und Selbstverbundenheit entstehen.

Für alle, die sich selbst besser verstehen, alte Muster lösen und ihr Leben bewusster und authentischer gestalten möchten.

Termin 2027

Das innere Kind

Seminar 1 vom 30. April - 02. Mai 2027

Seminarort

Bad Bevensen



Unterbringung und Verpflegung in der Europäischen Akademie Bad Bevensen

Anreise Freitag um 14.00 Uhr Seminarbeginn um 15.00 Uhr. Seminarende Sonntag um 12.00Uhr.

Seminar Leitung: Helga Mohrmann Carsten Müller Armin Rathmann

Investition

290.- Euro ohne Unterkunft und Verpflegung.

Zusätzlich ist die Unterkunft bei Ankunft an das Seminarhaus zu bezahlen.

Zahlungsbedingungen

Der Seminarplatz ist nur durch eine schriftliche Anmeldung gesichert.

Nach der Anmeldung wird von uns eine Anmeldebestätigung mit der Bankverbindung zugesandt. Die Seminargegühr vom 290.-Euro bitte 4 Wochen vor Seminarbeginn überweisen

Rücktrittsbedingungen

Wird das Seminar auf Wunsch des Teilnehmers oder auf Wunsch der Therapeutinnen abgebrochen, erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

Organisation für
Institut für Systemische Ausbildungen
ISA-NORD
Helga Mohrmann
Forstenrieder Allee 66
81476 München

Anmeldung

zum Seminar

Das innere Kind Seminar 1 30.April - 02.Mai 2027

Vorname, Name.....

Strasse.....

PLZ/Ort.....

Tel./Fax tagsüber.....

Tel./Fax abends.....

E-Mail:.....

Ich erkläre, dass ich eigenverantwortlich an dem Seminar teilnehme.

Datum/Unterschrift.....