

Erforschung der Innenwelt

Systemische Therapie mit der Inneren Familie

Termin:	Mo., 29.6.2026, 18.30 h bis Do., 2.7.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	420 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260632
Leitung:	Irmgard Schmelcher-Haimerl

Faust beklagte, dass er zwei Seelen in seiner Brust habe. Ich habe eine ganze sich zankende Menge.

Otto von Bismarck

Was Goethes Faust und Bismarck beklagen, hat Dr. Richard C. Schwartz, einer der bekanntesten Familientherapeuten der USA, Anfang der 80er-Jahre als Chance für persönliche Entwicklung und Heilung erkannt. Er entwickelte die IFS Therapie (Inner Family System), indem er die systemische Sichtweise auf die Innenwelt übertrug und die Multiplizität unserer inneren Anteile als etwas Naturgegebenes respektierte, anstatt sie als Störung zu sehen.

Im Workshop wird IFS mit achtsamer Wahrnehmung des Körpers, bewusstem Atmen, Bewegung und einfühlsamer Berührung kombiniert. Die präzise und wertschätzende Vorgehensweise der IFS Therapie ist ebenso strukturiert wie flexibel und geht voller Respekt für das Tempo und die Ressourcen der Klienten (m/w/d) vor.

Der erfahrungsorientierte Workshop gibt einen Einblick in die Arbeitsweise der IFS Therapie. Durch körperliche Bewegungsabläufe aus den frühkindlichen Entwicklungsphasen können die Teilnehmer (m/w/d) ihre inneren Anteile bewusst spüren und kennenlernen.

Die jedem Menschen innewohnende, oft brachliegende innere Weisheit und Klarheit, das Selbst, kann die Führung übernehmen und die inneren Teile von oft hemmenden Rollen befreien. Dadurch wird das innere System auf heilsame Art reorganisiert.

Dieser Workshop ist für alle, die an der Erforschung ihres Innenlebens und inneren Systems interessiert sind. Zudem ist er zur Fortbildung für Menschen, die mit Menschen arbeiten gedacht, da IFS sich sehr gut als Ergänzung für andere therapeutische Methoden eignet.

Die Teilnahme an diesem Workshop wird als Einführungsseminar für die IFS-Ausbildung anerkannt.

Näheres siehe unter: www.ifs-europe.net

Buchempfehlung

Richard C. Schwartz, *IFS – Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung.*

Uta Sonneborn, Ruthild Haage-Rapp, Christa Middendorf, Ana Cristina Pires, *SELBST-geführte Psychotherapie.*

Irmgard Schmelcher-Haimerl

Dipl.-Sozialpädagogin (FH) und Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie in eigener Praxis. Seit 1991 unter anderem ausgebildet in Bioenergetik in ZIST sowie in ressourcenorientierter Fachberatung in Psychotraumatologie (DeGPT/BAG) und als IFS Therapeutin bei Richard Schwartz und Susan McConnell. Ausbildungsleiterin des IIFS-Instituts Berlin und Mitglied im Kernlehrteam des IIFS-Instituts Heidelberg.

Internet: www.ifs-institut-berlin.de, www.praxis-schmelcher-haimerl.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/erforschung-der-innenwelt>

60 PlusMinus

Termin: Fr., 30.10.2026, 18.30 h bis So., 1.11.2026, 14.00 h

Ort: ZIST Penzberg, Penzberg

Kursgebühr: 250 € (zuzüglich Vollpension)

Kursnummer: 261035

Leitung: Dorothea Habicht

Dieser *60PlusMinus* Workshop ist für Männer und Frauen, die reich an Lebensjahren und Lebenserfahrung sind und nun die Gelegenheit nutzen wollen, sich mit dieser Phase und seiner neuen Perspektive auseinander zu setzen.

Wir reflektieren relevante Themen wie persönliche Werte, Ziele und Lebensstil, legen alte Konditionierungen ab und entwickeln Lebensziele für ein weiteres berührtes, freud- und sinnvolles Leben.

Dafür nutzen wir unter anderem erlebnisorientierte Elemente der körperorientierten PBSP/Pesso-Methode, mit deren Hilfe wir interaktiv und symbolisch die Erfüllung wichtiger Grund- und Entwicklungsbedürfnisse nachholen.

Wir können lernen, wie wundervoll es ist, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und auf unser Inneres zu fokussieren und uns in authentischer Nähe zeigen zu können, um nachhaltig mehr Gelassenheit und Zufriedenheit mitzunehmen.

Dorothea Habicht

wurde 1976 im Münchner Umland geboren und ist Kommunikationswissenschaftlerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, international zertifizierte PBSP/Pesso-Therapeutin und Supervisorin (*KIRINUS CIP Akademie* bei Albert Pesso und Lowijs Perquin und *Albert Pesso Institut* Osnabrück). Sie bringt Führungserfahrung mit und arbeitet seit über 15 Jahren in eigener Praxis in München. Sie bietet als Therapeutin, Trainerin und Coach Einzelstunden, Workshops und Selbsterfahrungsgruppen an. Themenschwerpunkte sind Bindung, Trauma und Burnout.

Internet: www.dorothea-habicht.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/selbsterfahrung/60-plusminus>