

## Schema-Arbeit Vertiefung

In diesem Kurs gehen wir vertieft auf die Schema-Arbeit ein. Du lernst, wie du dein Erwachsenen-Ich stärken und dein inneres Kind ernst nehmen kannst, ohne es zu verdrängen. Deine inneren Stimmen/Glaubenssätze wirst du betrachten und erhältst Ideen, wie du sie verändern kannst. Der Kurs baut auf vielen Übungen auf, um das Gelernte direkt auszuprobieren.

### Kursziele

- Du hast deine Fragen aus dem Basis-Kurs geklärt.
- Du erkennst die Hintergründe deiner Verhaltensmuster.
- Du erhältst Ideen, wie du mit deinen inneren Anteilen umgehen kannst.
- Du kennst dein inneres Kind und weißt, wie du es wahrnehmen kannst.
- Du weißt, wie du dein Erwachsenen-Ich stärken kannst.
- Du bist dir deiner autoritären Stimmen bewusst.
- Du erhältst konkrete Ideen, wie du mit deinen Verhaltensmustern verändern kannst.

### Kursinhalt

- Inneres Kind
- Erwachsenen-Ich
- Glaubenssätze / autoritäre innere Stimmen
- Veränderung der Muster

### Arbeitsweise/Methoden

- Input
- Gruppenarbeit & Einzelarbeit
- Plenum (Austausch, Diskussion, Reflexion...)
- Abwechslungsreich & rhythmisiert
- Spielerisch & mit vielen Übungen
- Hoher Praxisbezug & Transfer in Praxis
- Anwendung des Gelernten auf Situationen aus dem Alltag
- Eigene Praxisbeispiele reflektieren
- Fragen klären

Ich arbeite bedürfnisorientiert - d.h. die Befriedigung der Bedürfnisse aller Gruppenmitglieder liegt mir am Herzen. Gerade so kann die Win-Win Situation, d.h. alle zufrieden zu stellen, erlebt werden.

### Zielgruppe

Einzelpersonen und Paare

### Voraussetzungen

Schema-Arbeit Basis Kurs oder anderes Basiswissen

## Daten/Dauer

1 Tag, 9.00-16.30 Uhr  
oder

2 Abende 18.30-21.30 Uhr

## Kursdaten 2024

Tageskurse: Samstag 06.04.2024, 09.00-16.30 Uhr

## Kosten

CHF 220.- / Person

CHF 350.- / Paar

## Ort

Zentrum für Entwicklung, Zürcherstrasse 47B, 8620 Wetzikon

## Leitung

Gabriela Moser

## Info und Anmeldung

Mail: [gabriela.moser@zfeg.ch](mailto:gabriela.moser@zfeg.ch)