

## Einführung in die Innere-Kind-Arbeit

### Theorie, Methoden und Anwendung

### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U347BR

**Wann?** Mo, 08.04.24 – Fr, 12.04.24

**Wo?** EKV Adolf-Clarenbach-Saal Kartäusergasse 9-11  
50678 Köln

**Wer?** Eva Jaskolski  
Dipl. Kunsttherapeutin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)  
Systemische Aufstellerin  
Systemischer Coach  
Freie Künstlerin

In diesem Seminar erhalten Sie einen umfassenden Einblick in den theoretischen Hintergrund und die psychologischen Grundlagen der Inneren-Kind-Arbeit. Sie lernen verschiedene Methoden der Inneren-Kind-Arbeit kennen, in denen es um das Verständnis eigener Bedürfnisse und Gefühle geht. Anhand von verschiedenen angeleiteten Verfahren (kunsttherapeutische Übungen, Körper- und Wahrnehmungsübungen, Elemente aus der systemischen Aufstellungsarbeit) erfahren Sie die Wirkungsweisen der Inneren-Kind-Arbeit. Dabei kommen Sie sowohl mit den positiven Qualitäten des Inneren Kindes als auch mit verletzten Kindanteilen in Kontakt. Durch die Stärkung der liebevollen erwachsenen Seite können die Gefühle des Kindes nachträglich ausgedrückt und hinderliche Glaubenssätze aufgelöst werden. Durch das Verständnis der kindlichen Hintergründe von erwachsenen Konflikten wird zudem ein selbstfürsorgliches Handeln möglich. Nach einem Austausch über die Übungen erfolgt abschließend eine Reflexion der verschiedenen Methoden in Bezug auf die Anwendungsmöglichkeiten im eigenen Arbeitsfeld. Das Seminar hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil.



<p><b>Seminarziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• theoretischer Hintergrund und psychologische Grundlagen der Inneren-Kind-Arbeit</li> <li>• Wirkungsweisen der Inneren-Kind-Arbeit</li> <li>• praktische Anwendung der Inneren-Kind-Arbeit</li> <li>• Anwendung im eigenen Arbeitsfeld</li> <li>• Risiken und Kontraindikationen der Inneren-Kind-Arbeit</li> </ul>	<p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Bitte bringen Sie Kopien von eigenen Kinderfotos mit.</p>
---	---

### Seminarinhalte

## **Einführung in die Innere-Kind-Arbeit**

### **Theorie, Methoden und Anwendung**

### **Seminarinhalte**

#### **Montag**

- 10:00-12.30h Begrüßung und Vorstellung des Seminarprogramm und der Seminarziele  
Einführung in das Seminarthema „Die Theorie der Inneren-Kind-Arbeit“ mit Fallbeispielen
- 12:30-14:00h Mittagspause
- 14:00-16:00h Schriftliche Übung „Welche Eigenschaften soll der ideale liebevolle Erwachsene haben?“  
Imagination „Sicherer Ort und Begegnung mit liebevollen Erwachsenen“  
kreatives Gestalten mit Farben, Ton, Collagen, Austausch in der Gruppe

#### **Dienstag**

- 10:00-12.30h Kurzmeditation, Kurzvorträge zu den Themen „Die Ego-State Therapie (Watkins) und das System der Inneren Familie (Schwartz)“  
Übung „Kraftquellenliste“, Gestalten eines Kraftmandalas
- 12:30-14:00h Mittagspause
- 14:00-16:00h Körperübungen, Imagination „Sicherer Ort mit Kraftquelle“  
Verankern der Ressourcen mit dem Zürcher Ressourcenmodell  
Übung „Liste der Macht: Was ist heute anders als damals?“, Austausch in der Gruppe

#### **Mittwoch**

- 10:00-12.30h Kurzmeditation, Kurzvortrag über PITT nach Reddemann  
Imagination „Innerer Helfer“, kreatives Gestalten, schriftliche Übung „Brief an das Innere Kind“
- 12:30-14:00h Mittagspause
- 14:00-16:00h Körperübungen, schriftliche Übung „Positive Erinnerungen der Kindheit“  
Imagination „Innerer Kinderort mit Schutzwesen“  
kreatives Gestalten mit Farben, Ton, Collagen, Austausch in der Gruppe

#### **Donnerstag**

- 10:00-12.30h Kurzmeditation, Imagination „Kindliche Hintergründe von erwachsenen Problemen erkennen“  
Gestalten mit eigenen Kinderfotos
- 12:30-14:00h Mittagspause
- 14:00-16:00h Körperübungen, systemische Aufstellungsarbeit, Austausch in der Gruppe

## **Einführung in die Innere-Kind-Arbeit**

### **Theorie, Methoden und Anwendung**

#### **Freitag**

- 10:00-12.30h Kurzmeditation, Schriftliche Übung „Glaubenssätze“, Gestalten der neuen Glaubenssätze, Austausch in der Gruppe
- 12:30-13:00h Mittagspause
- 13.00-13:30h Auswertung der Seminarwoche in Bezug auf Umsetzungsmöglichkeiten in den eigenen Berufsalltag, Literaturhinweise, Abschlussrunde