

31.01.2026:, 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr im Haus am Dom/Frankfurt am Main

Mein inneres Team: Innere Anteile wahrnehmen und integrieren



„Goethes Faust spricht von zwei Seelen in seiner Brust, bei mir geht es zu wie in einer ganzen Republik“ meinte der Überlieferung nach Otto von Bismarck. Wer kennt es nicht dieses hin-und hergerissen sein zwischen dem einem und dem anderen. Auf der Stelle treten und sich nicht entscheiden können.

Manchmal kann es auch sein, dass wir biologisch gesehen schon über 60 sind, uns in bestimmten Situationen jedoch wie ein Kleinkind verhalten. Das kann amüsant sein, uns je nach Situation allerdings auch in Schwierigkeiten bringen oder handlungsunfähig machen.

Es gibt unterschiedliche Modelle vom „Inneren Team“, oder dem Arbeiten und Integrieren von sogenannten jüngeren Anteilen. Dieser Kurs lädt ein, den eigenen unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen auf die Spur zu kommen. Wir schauen, wo die Anteile einander unterstützen oder ergänzen, oder wo sie sich selbst blockieren oder im Weg stehen.

Methodisch arbeiten wir biographisch, mit Strukturaufstellungen und Körperwahrnehmungsübungen und Achtsamkeitsübungen.

Leitung: Dr. Isolde Macho www.isoldemacho.com

Kosten: 35,00 Euro Ermäßigung auf Anfrage

Veranstalter und Anmeldung: keb.frankfurt@bistumlimburg.de oder e.priester@bistumlimburg.de