



Methoden des Trainings

- Schriftliche Unterlagen: Theoretisches Hintergrundwissen
- Demonstrationssitzungen
- Selbständig Sitzungen geben unter Supervision
- Selbsterfahrung der eigenen Systemdynamik in verschiedenen Übungen
- Übungen der Achtsamkeit und inneren Wahrnehmung
- Energieübungen und Meditationen
- Erstellen der inneren Landkarte
- Kleingruppenarbeit zwischen den Seminarblöcken
- Selbsterfahrung des eigenen inneren Systems in Einzelsitzungen

Trainingsziele

- Selbständige Durchführung von Voice Dialogue Sitzungen
- Gesprächsführung mit den inneren Stimmen
- Die verschiedenen Energien von inneren Stimmen halten können
- Erkennen von inneren Blockaden und Ungleichgewicht im Klienten
- Erkennen von Stimmen im Therapeuten
- Unparteiische, offene Haltung des Therapeuten, Arbeiten aus dem Bew. Ich



Ulrike Dahm

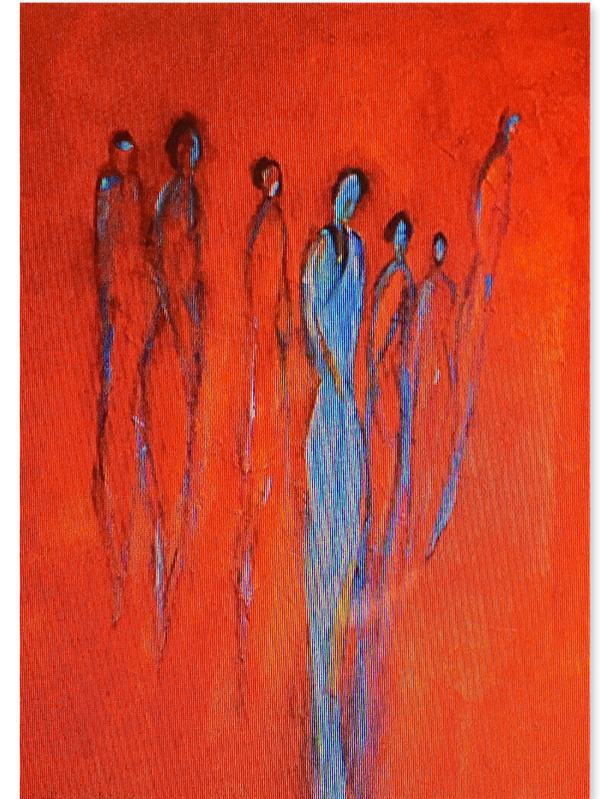
Systemische Therapeutin
Voice Dialogue Trainerin seit 25 Jahren,
Traumatherapeutin
Autorin mehrerer Bücher

**Ausführliche Beschreibung der
Trainingsinhalte unter:**
www.wege-zum-selbst.de

Anmeldung bei Ulrike Dahm,

Gartenstr. 20
D-82008 Unterhaching
Tel. 089-6118847

info@wege-zum-selbst.de



Basistraining

Voice Dialogue

Arbeit mit inneren Anteilen

mit Ulrike Dahm

Die menschliche Persönlichkeit besteht aus einer Vielzahl von Teilpersönlichkeiten - wir nennen sie innere Stimmen - und jede hat ihre eigene Gestalt, ihre Geschichte, eigene Anliegen und Bedürfnisse.

So mögen wir beispielsweise einen starken inneren Antreiber entwickelt haben, dessen Liste von unerledigten Dingen nie kürzer zu werden scheint. Oder der Kritiker, dessen Aufgabe es ist, alles, was wir tun und lassen, zu bemängeln. Oder der Schmeichler, der uns lächeln lässt, auch wenn wir uns vielleicht gar nicht danach fühlen.

Ursprünglich waren diese inneren Stimmen dazu angelegt, unseren verletzlichsten Teil, das innere Kind, zu schützen und für Anerkennung zu sorgen. So versucht der Kritiker uns zu kritisieren, bevor es andere Menschen tun können. Der Antreiber treibt uns an, damit wir den Anforderungen unserer Umwelt gerecht werden. Und der Schmeichler sorgt dafür, dass wir auch immer lieb und brav sind und nirgends anecken.

Heute jedoch mögen einige Stimmen unser Leben so sehr im Griff haben, dass andere Seiten von uns völlig unterdrückt werden. So entstehen inneres Ungleichgewicht, Disharmonie, körperliches und psychisches Leid. **Voice Dialogue** sucht das Gespräch mit allen Stimmen, ob sie nun sehr dominant sind, unser Leben „bestimmen“, oder ob sie versteckt sind und von uns bewusst vielleicht noch nie wahrgenommen wurden. Wir werden während des Trainings auf eine spannende Entdeckungsreise gehen, den inneren Stimmen Raum und Sprache geben und ihre unterschiedlichen Energien wahrnehmen.

Dadurch können wir im Alltag, in unseren Beziehungen und im Arbeitsprozess bewusster mit ihnen umgehen, anstatt ihnen ausgeliefert zu sein.

Ziel von Voice Dialogue ist es, Selbstführung zu erlernen, d. h. ein Bewusstes Ich zu entwickeln, das ähnlich dem Dirigenten eines Orchesters die Aufgabe hat, die inneren Stimmen zu steuern und für innere Harmonie und Gleichgewicht zu sorgen.

Voice Dialogue ist eine klar strukturierte, äußerst effektive Methode für Therapie, Coaching und Selbsterfahrung. Das Basistraining befähigt die Teilnehmer, selbständig Voice Dialogue Sitzungen zu geben.

Trainingsinhalte

1. Tag: Einführung in Voice Dialogue

Grundlagen des Voice Dialogue Modells, die 3 Säulen der Arbeit: Erfahrung der Stimmen, Bewusstes Ich, Bewusstheit, Aufbau einer Voice Dialogue Sitzung, Demonstrations-sitzung, Fragetechniken, Erstellen der inneren Landkarte

2. Tag: Die Hauptstimmen

Die Hauptstimmen - Manager des inneren Systems, wie z. B. den Antreiber, Kritiker, Perfektionist und Schmeichler kennenlernen, deren Funktion, Absichten und Auswirkungen auf unser Leben erforschen, Kennenlernen der

eigenen Hauptstimmen, Steuerung der Hauptstimmen durch unser Bewusstes Ich.

3. Tag: Das innere Kind

Die verschiedenen Aspekte des inneren Kindes kennenlernen: Das spielerische, das magische und das verletzliche innere Kind, das Bewusste Ich als liebevolle Mutter/beschützender Vater des inneren Kindes, das die Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen des inneren Kindes erkennt.

4. Tag: Die verdrängten Stimmen

Die verdrängten Stimmen - Begegnung mit unserem lichten und dunklen Schatten, Aufgabe, Funktion und Auswirkungen der verdrängten Stimmen, Integration des Schattens, Entdeckung der positiven Qualitäten der verdrängten Stimmen.

5. Tag: Das Bewusste Ich

Das Bewusste Ich ist der Raum in uns, der alles im Außen und auch die inneren Stimmen wahrnehmen kann. Es zeichnet sich durch Mitgefühl, Verständnis, Klarheit und Wahlfreiheit aus. Statt unsere gesamte Aufmerksamkeit auf die Stimmen zu richten, können wir uns fragen: Wer nimmt die Stimmen wahr? Das Bewusste Ich zu stärken und zu vertiefen, ist das eigentliche Ziel von Voice Dialogue.

Du bist viele!

