

“MEIN ANDERES SELBST”

ist ein Workshop für Menschen, die sich selbst besser verstehen möchten.

Wir alle tragen verschiedene innere Anteile in uns. Manche geben Kraft, Klarheit und Lebendigkeit, andere sind vorsichtig, angepasst, verletzt oder erschöpft.

Und gelegentlich übernehmen bestimmte Anteile die Führung und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln – auch dann, wenn wir bewusst etwas anderes möchten. So entstehen wiederkehrende Muster, innere Konflikte oder Reaktionen, die schwer nachvollziehbar erscheinen.

Fragen wie

Warum reagiere ich so?

Warum wiederholen sich bestimmte Muster?

Warum fühlt sich etwas in mir stärker an als mein Verstand?

weisen oft auf innere Dynamiken hin, die im Hintergrund wirken.

In diesem Workshop werden diese Anteile sichtbar und besser verständlich. Mit systemischen Methoden entsteht Raum, die eigene innere Vielfalt kennenzulernen und neue Möglichkeiten im Umgang mit sich selbst zu entdecken.



95,-



HEDDERICHSTR. 104 60594 FRANKFURT



30.08.2026



15-18 UHR



ANMELDUNG