

# SEMINAR INNERES TEAM



Das Konzept des „Inneren Teams“ basiert auf der Methode ESPERE von Jacques Salomé und der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Es bezieht sich auf die verschiedenen inneren Stimmen oder Aspekte in uns, die miteinander in Wechselwirkung stehen. Ähnlich wie verschiedene Mitglieder eines Teams haben diese inneren Stimmen oder Aspekte unterschiedliche Meinungen, Bedürfnisse und Emotionen.

Die Idee hinter dem Inneren Team ist, dass unser Verhalten und unsere Reaktionen von einer Vielzahl innerer Stimmen oder Teilen beeinflusst werden, die oft unterschiedliche Ziele und Perspektiven haben. Diese inneren Stimmen können miteinander konkurrieren oder sich unterstützen, je nachdem, wie gut sie miteinander kommunizieren.

## Nutze deine Intuition

Bei ESPERE geht es um einen intuitiven, und kreativen Prozess im Kennenlernen deiner Anteile. Dabei geht nicht nur um die äußere Erscheinung oder die Materialien, sondern auch um die emotionale Verbindung, die du zu deinem Innenleben herstellen kannst. Lass dich von deinem Bauchgefühl leiten, wenn du Materialien auswählst und Anteile entstehen lässt, ohne genau zu wissen, was dabei heraus kommt. Es geht darum, auf intuitive Weise eine Darstellung deiner inneren Welt zu schaffen, die für dich persönlich bedeutungsvoll ist und mit der du im Prozess des Entstehens viele wertvolle Informationen erhältst.

Dieser Prozess kann zu einem tieferen Verständnis deiner inneren Welt und deiner Motivationen führen und dir dabei helfen, innere Konflikte zu erkennen und neue Lösungsansätze für dich zu finden.

## Das erfährst du im Seminar:

- welche Anteile sind in mir gerade aktiv
- wer liegt miteinander im Zwist, wer mischt sich wann und wo ein, wer will gerade mitentscheiden
- was brauchen sie, um sich zu respektieren und miteinander zu kooperieren
- welche Anliegen haben sie, welche Mission und Motivation
- mit welchen konkreten Werkzeugen können wir uns aus inneren Widersprüchen und Blockaden heraus helfen, um frei zu werden für das, was wirklich im Hier und Jetzt passiert
- wie kann ich meine Handlungs- und Spielräume erweitern
- wie werde ich zum Mediator/ Mediatorin für mein Inneres Team

## Seminarinhalte:

- meine inneren Dorfbewohner/Teammitglieder erkennen
- darstellen mithilfe von Ton, Holz oder anderen Materialien
- die Ressourcen, Möglichkeiten und Grenzen entdecken
- einen kompetenten erwachsenen Anteil ausbilden
- Konflikte auf ganz überraschende, neue Art lösen lernen
- Blockaden überwinden und empathisch reagieren können





# SEMINAR INNERES TEAM

Der Kopf mit seinen Zweifeln und seiner Interpretation darf Pause machen, während wir uns ganz dem intuitiven Gestalten hingeben und aus uns heraus etwas entstehen lassen, was wir vielleicht erst auf den zweiten oder dritten Blick wirklich verstehen können.

Wir begeben uns auf eine Forschungsreise zu unseren eigenen Bedürfnissen und schärfen immer mehr das Gespür für das Stimmige und Echte in unserem Leben. Es ist ein kreatives Sich-Einlassen auf das, was schon gespürt, aber noch nicht gewusst ist.

Intuitives Gestalten ist eine einfache Methode, die ohne jegliche Vorkenntnisse praktiziert werden kann. Es lädt uns ein, aus unserer Tiefe heraus etwas entstehen zu lassen und so in einen intensiven Kontakt mit uns selbst und unseren vielen Facetten zu kommen. Es entsteht ein intensiver Erlebnisraum, der uns mit dem in Kontakt bringt, was wir an uns lieben oder verabscheuen.

Die transformierende Kraft dieser Methode bietet die Möglichkeit, uns spielerisch und frei zu erfahren und so viele neue Ansätze und einen anderen Umgang zu finden.

Bei diesem intensiven schöpferischen Prozess seid ihr nicht alleine – wir begleiten euch individuell dabei, all das, was entsteht zu sortieren. Es wird in jedem Fall eine spannende Reise in eure inneren Dynamiken.

Der Keddarterhof bietet uns für diese Arbeit einen geschützten und kreativen Raum.



## Termin:

**25.06.-29.06.2025** in Meisenheim,  
Kreis Bad Kreuznach

## Gäste- und Seminarhaus Keddarterhof

55590 Meisenheim  
Anreise am Mittwoch 25.Juni bis 17 Uhr,  
Abreise am Sonntag 29. Juni nach  
dem Frühstück

## Anmeldung

[www.inek-training.de](http://www.inek-training.de), [info@inek-training.de](mailto:info@inek-training.de)  
Telefon: 01520 6344556 oder 015120738540

## Trainerinnen

Nicole Ganser und Klaudia Schäfer  
CNVC-zertifizierte GFK-Trainerinnen, Espere und  
Focusing-Ausbildung

## Seminarkosten

490 EUR inkl. Material und Unterlagen

## Unterkunft

Einzelzimmer: 55 € pro T/P (220€)  
Doppelzimmer: 35 € pro T/P (140€)

## Selbstverpflegung

Die Kosten für die Selbstverpflegung werden am  
Ende des Seminars geteilt.

# Anmeldung Seminar Inneres Team 2025



Vorname, Nachname Teilnehmer/Teilnehmerin

Rechnungsadresse

E-Mail-Adresse Teilnehmer/Teilnehmerin

Telefon Teilnehmer/Teilnehmerin (am besten mobil)

Unterkunft bitte auswählen

Die Teilnahmegebühr beträgt € 490 pro Person. Zur Anmeldung sende bitte das ausgefüllte Formular per Post oder E-Mail. Die Anmeldung ist verbindlich nach einer Anzahlung von €120. Bei Stornierung wird die Anzahlung einbehalten. Ab zwei Wochen vor Beginn werden 50% der Gebühr, ab einer Woche 100% in Rechnung gestellt. Bei weniger als 6 Anmeldungen behalten wir uns vor, das Seminar abzusagen.

Institut für Empathie- und Kommunikationstraining, Nicole Ganser und Klaudia Schäfer

---

Ort und Datum, Unterschrift