Institut für Prozessarbeit

Psychotherapie Coaching & Beratung Konfliktarbeit

Online Lab: Selbstführung in unsicheren Zeiten: Innere Arbeit mit Trigger-Situationen (1)

Datum 12.11.2025 - 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort

per Zoom

Leitung

Stephan Müller



Selbstführung in unsicheren Zeiten: Innere Arbeit mit Trigger-Situationen I (kostenloses Online-Lab)

mit Stephan Müller

Kostenlose Online-Labs: Sie erhalten Einblick in das konkrete und praktische Arbeiten mit prozessorientierten Tools und Methoden

Wir alle sind sehr gefordert in diesen Zeiten, wir können unsere unangenehmen Gefühle kaum mehr ausgrenzen und sind konfrontiert mit unserer Verletzlichkeit und Ohnmacht: Unsere Traumatas, erlittenen Verletzungen und Ängste tauchen aus dem Untergrund auf und beeinflussen unsere Reaktionen im Hier und jetzt.
Wenn wir getriggert sind, kommen wir häufig in Kontakt mit Verletzungen aus unserer Vergangenheit, unsere jüngeren inneren Teile und ihre Beschützer übernehmen dann die Führung.
An diesem Abend werden wir den physiologischen Hintergrund von Trigger-Situationen erörtern und einen praktischen Weg aufzeigen, wie wir sanft und liebevoll mit unseren getriggerten Reaktionen in Beziehung treten können.

Kostenlose Online-Labs: Sie erhalten Einblicke in das konkrete und praktische Arbeiten mit prozessorientierten Tools und Methoden

Infos zur Durchführung

Mindest-Teilnehmendenzahl: 5 Personen. Online Lab 1 am 12.11. und Online Lab 2 am 19.11. können zusammen oder einzeln besucht werden.
Anmeldefrist endet mit 7 Tagen vor Veranstaltung. Die Teilnehmenden werden vom IPA per Mail über die definitive Durchführung informiert.

Kosten / Konditionen

Kostenlos

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

© Copyrights 2026 by Institut Prozessarbeit. https://www.institut-prozessarbeit.ch