

# „Das innere Team“

nach F. Schulz von Thun



Workshopreihe zur Selbstklärung  
und Persönlichkeitsentwicklung



27. April, 25. Mai, 27. September 2016  
jeweils 17.00 – 21.30 in Wien

# Kennst du das Gefühl, mehrere Stimmen in dir zu haben, die alle **durch****hein****an****der** reden?

Jede von ihnen sagt etwas anderes und du weißt nicht auf welche du hören sollst? Die Gedankenströme sind geprägt von den unterschiedlichsten Emotionen und schwanken zwischen Skepsis, Freiheitsliebe, Perfektion oder Enttäuschung. Wie gelingt es, die inneren Stimmen in Einklang zu bringen?

In diesem Workshop lernst du die Methode des „Inneren Teams“ nach Schulz von Thun kennen und für dich zu nutzen. Mit einfachen Übungen werden wir dieses sehr praktische Tool anwenden, mit dem Ziel neue Wege für den Umgang mit der eigenen Vielstimmigkeit zu finden. Die Methode ist ein effektives Werkzeug um im Alltag und Beruf, besser und verständlicher zu kommunizieren. Du findest schneller Lösungen um Konflikte oder Missverständnisse zu Klären und stärkst deine Entscheidungsfreudigkeit.

Keine Vorkenntnisse notwendig!  
Begrenzte TeilnehmerInnen-Zahl (10)!  
**KOSTEN:** 80 € (für StudentInnen 65 €)  
Inkl. Skript zum Weiterüben!



MONIKA ELS:  
Sozialpädagogin, Systemische  
Erlebnispädagogin, Supervisorin &  
Coach (övs)

INFOS & ANMELDUNG: [monika.els@gmx.at](mailto:monika.els@gmx.at), [www.monika-els.at](http://www.monika-els.at)