



Gruppenselbsterfahrungsseminar: „Ich bin ganz ruhig! — Family Edition“

Ein Blick auf Emotionen, Familie und systemische Interventionsmöglichkeiten
mit **Mag.^a Petra Laimer-Schroll**

In diesem Selbsterfahrungsseminar beschäftigen wir uns mit der Vielfalt unserer Gefühle — besonders im Zusammenhang mit unserem Herkunftssystem. Mithilfe systemischer Methoden wie Familienbrett, Familienskulptur und hypnosystemischen Interventionen erforschen wir Beziehungsmuster, emotionale Dynamiken und persönliche Ressourcen. Humor und Leichtigkeit begleiten uns dabei als wertvolle Werkzeuge.

Ziele des Seminars:

- Vertieftes Verständnis des eigenen Familiensystems gewinnen und Beziehungsmuster sichtbar machen.
- Emotionale Selbstwahrnehmung stärken: Gefühle präziser erkennen, benennen und regulieren lernen.
- Innere Dynamiken und Rollen innerhalb der Herkunftsfamilie erforschen und ihren Einfluss auf das heutige Erleben reflektieren.
- Ressourcen und Stärken erkennen, die aus dem eigenen Familiensystem hervorgehen.
- Selbstfürsorge und innere Stabilität fördern — besonders im Umgang mit intensiven Emotionen.
- Methodenkompetenz erweitern: systemische Aufstellungsarbeit, Familienskulpturen, hypnosystemische Elemente & emotionsfokussierte Tools.

Inhalte des Seminars:

- Arbeiten mit dem Familienbrett
- Familienskulpturen und systemische Körperaufstellungen

- Nutzung von Körperpositionen für Perspektivenwechsel
- Erkennen emotionaler Muster im Herkunftssystem
- Erleben von Resonanzphänomenen und systemischer Wechselwirkung
- Humorvolle und kreative Interventionen zur Förderung von Leichtigkeit
- Hypnosystemische Tools kennenlernen und vertiefen
- Systemische Perspektiven, Selbstregulation & Ressourcenarbeit
- Methodenmix, praktische Übungen und Raum für persönliche Reflexion

Bitte mitbringen: Figuren (z. B. Steine, Bausteine, Legofiguren, Naturmaterialien . . .) und ein Tuch als unkomplizierte Alternative zum Familienbrett; bunte Stifte (Bunt- oder Farbstifte, Kreiden . . .) und Papier; wenn verfügbar: Seile und Tücher/Schals.

Organisatorisches

Ort: Haus der Begegnung, Rennweg 12, 6020 Innsbruck

Zeit: 22.-24.10.2026

- 22.10.2026 (17.00 bis 21.00 Uhr)
- 23.10. (9.00 bis 18.00 Uhr)
- 24.10. (9.00 bis 16.00 Uhr)

Kosten:

- € 375 für Studierende der ÖAS
- € 390 für ÖAS-Mitglieder
- € 410 für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: petra.laimer-schroll@oeas.at

Stornobedingungen:

- Rücktritt bis 22.08.2026 kostenfrei
- Ab 23.08.2026 werden 50 % des Kursbeitrags einbehalten
- Ab 22.09.2026 wird der gesamte Kursbeitrag verrechnet, außer es nimmt ein/e Ersatzteilnehmer:in teil

