



# Kurzausbildung Voice Dialogue

**Bewusstseinsprozess, der mich befähigt, meine Psyche besser zu verstehen und DirigentIn meines "inneren Teams" (Voices) und meiner Gefühle zu werden. Basistools zu innerer Klarheit und Zufriedenheit und zu besserer Kommunikation im Alltag und in der Partnerschaft.**

**Sich selbst besser kennenlernen**

**Bewussteres Leben aus der Mitte**

**Eigenes Potenzial voll leben**

**Klarheit und grössere Motivation**

**Innere Freiheit**

**Mehr Sicherheit**

**Entscheiden können**

**Liebevollere Beziehungen**

**Robustere Gesundheit**

**Lebenskraft und Lebensfreude**

**Einfache Methode, sofort wirksam**

Wer spricht aus mir?  
Entdecke deine innere  
Familie!



## Begründer von Voice Dialogue?

Die Voice Dialogue (VD) - Methode wurde in den 70-er Jahren vom Psychologen-Ehepaar Drs. Hal und Sidra Stone (USA) erarbeitet und seither kontinuierlich weiterentwickelt. Voice Dialogue wird heute mit grossem Erfolg, auch in Kombination mit anderen Methoden weltweit praktiziert.

## Die inneren Stimmen / Teilselbste / Teilpersönlichkeiten

Hal und Sidra Stone gehen davon aus, dass die menschliche Persönlichkeit aus dem Zusammenspiel von vielen verschiedenen inneren Stimmen besteht, die wie autonome „Personen“ oder „Teilselbste“ mit eigenen Gefühlen, Erinnerungen und Meinungen nebeneinander wirken.

Einige dieser Teilselbste haben sich schon sehr früh in unserem Leben herangebildet, um unser Überleben und unseren Erfolg im Alltag zu sichern. Diese Teilselbste werden „Hauptselbste“ genannt, welche den Kern unserer Persönlichkeit ausmachen und mit denen wir uns stark identifizieren, z.B. Beschützer/in, Antreiber/in, Perfektionist/in.

Andere Teile in uns wurden jahrelang „verdrängt“ oder zeigen sich nur in speziellen Situationen, z.B. wenn wir die Kontrolle verlieren oder ganz ungewohnt reagieren.



Noch weitere Stimmen in uns schlummern vorerst noch und werden vielleicht erst später eine wichtige Rolle in unserem Leben spielen, z.B. die spirituelle oder die weise Teilpersönlichkeit. All diese inneren Stimmen stellen in ihrer Vielfalt unser ganzes Potenzial dar, möchten gehört werden, um uns im Alltag zu helfen. Leider hören wir oft nicht hin, schöpfen dieses Potenzial bei weitem nicht aus und handeln einseitig nur aus einer Stimme heraus, was ungünstige Folgen für Beziehungen, Beruf oder Lebensgefühl haben kann. Oder wir fühlen uns hin- und hergerissen, können uns nicht entscheiden, weil sich verschiedene innere Stimmen gegenseitig lahm legen (= Polaritäten).

Bspe.: Antreiber ↔ Geniesserin oder Gefällige ↔ Egostimme)

## **Die Methode: Der Dialog mit den inneren Stimmen und die Entwicklung des „Bewussten Ichs“, der Leitung des inneren Teams**

Die VD - Methode hilft, Kontakt mit den inneren Stimmen herzustellen, ihnen Gehör zu verschaffen. VD zeigt aber auch Wege auf, wie wir mit den widerstrebenden Kräften in uns umgehen, ihnen einerseits zuhören, aber auch Einhalt gebieten können, wenn sie zu aufsässig sind.

Ziel des VD-Prozesses ist es, das Bewusste Ich, unsere neutral beobachtende Koordinationsstelle zu stärken, damit wir uns nicht in all den einzelnen Teilselbstern verlieren, sondern bewusst wählen können, welche Stimmen im Augenblick am konstruktivsten sind und wie sie am hilfreichsten eingesetzt werden sollen.

## **Für wen ist Voice Dialogue?**

Voice Dialogue kann sowohl als praktische Kommunikationshilfe als auch als hochqualifizierte Intervention eingesetzt werden:

- als Instrument zur Selbsterfahrung
- im beratenden, pädagogischen, therapeutischen und sozialen Bereich
- für die Teamentwicklung (z.B. Verbesserung der Zusammenarbeit und der Kommunikation, Potenzial der MA und des Teams voll leben, Konflikte lösen, Klarheit, Umgang mit Stress)
- Familie und Partnerschaft.

Leicht verständlich und schnell anwendbar, ist diese wirksame Methode echte Lebenshilfe für alle, die sich ihre inneren Helfer, ihr inneres Team zunutze machen möchten.

## **Nutzen von Voice Dialogue**

- Lebensbereicherung durch kennen lernen der eigenen vielfältigen "inneren Familie"
- Ein wirksames methodisches Instrument zur Verfügung haben, um auch widersprüchliche innere Stimmen zur Kooperation zu bewegen und zu nutzen
- Besser umgehen können mit Gefühlen
- Schneller entscheiden und sicherer führen
- Die andern besser verstehen und sie (beruflich oder privat) kompetenter begleiten
- Konflikte und Muster in Beziehungen schneller einordnen und einfacher lösen
- Im Alltag freier, kreativer, fröhlicher werden
- Klarer sein, bewusster leben - weiser werden
- Mehr Energie haben



## Ablauf

Sie werden Schritt für Schritt mit der eingängigen Theorie von Voice Dialogue bekannt gemacht und in die Praxis der Methode eingeführt.

Sie lernen einige Ihrer Selbst durch erlebnisorientierte Übungen und Voice Dialogue - Sitzungen kennen. Sie haben die Gelegenheit, Voice Dialogue - Sitzungen beizuwohnen und selber Sitzungen durchzuführen. Sie werden professionell und individuell begleitet, wobei die Lebendigkeit der Gruppe die ideale Gelegenheit bietet, Voice Dialogue im Alltag auch an andere auszuprobieren und anzuwenden.

## Inhalte der 4 Tage

- 1. Unser Alltag:** Die Hauptselbste  
**Ungenutztes, verborgenes Potenzial:** Die verdrängten Selbst, Polaritäten in uns
- 2. Die Aspekte des inneren Kindes, Chance und Verletzlichkeit der Teilselbste** Das spielerische/kreative – magische/staunende – verletzte/ängstliche Kind  
**Bewusstheit und das Bewusste Ich, Transpersonaler Dialog,** Mensch- und Seelenebene im Einklang bringen, frei wählen, klare Entscheidungen treffen, Führung Übernehmen, das Richtige richtig tun, innerer Frieden und Motivation aus der Mitte
- 3. Gesundheit und Voice Drama:** Was mir mein Körper und meine Gefühle sagen: Body Dialogue, Stressmanagement, Energiearbeit und Selbstheilung, im Flow sein  
Voice Drama: Stellen der inneren Familie, ich als RegisseurIn meines inneren Teams
- 4. Partnering:** (Selbst-)Liebe, Wertschätzung und gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen, Partnerschaften und Teams, Umgang mit Ängsten und Mustern  
**Der innere Patriarch - die innere Matriarchin, männliches und weibliches Prinzip** Das Zusammenspiel zweier grundlegender Archetypen in unserer Gesellschaft  
**Ausweis der Kurzausbildung**

## Ziel

Nach dem Besuch der 4 Tage kennen Sie die Grundlagen der Voice Dialogue Methode und können sie im eigenen und beruflichen Alltag anwenden und üben.

## Kursleitung

Christoph Harnisch

## Daten 2013

Jeweils Sa. 10 - 18 Uhr

23. Februar

20. April

25. Mai

29. Juni 2013

## Preis

Fr. 1'000.- Der Betrag kann in begründeten Fällen auch in 2 Raten bezahlt werden.



## Anmeldung für die Kurzausbildung "Die Voice Dialogue Methode"

Bitte ankreuzen:

**ich melde mich verbindlich für die Kurzausbildung " Die Voice Dialogue Methode" an**

**Daten:** 23. Februar 2013 – 29. Juni 2013,  
**Dauer:** 4 Tage  
**Ort:** Freiburgstr. 25, 3280 Murten  
**Preis:** Fr. 1'000.-  
**Anmeldeschluss:** 02. Februar 2013

<b>Name und Vorname</b>		<b>Beruf</b>	<b>Geburtsdatum</b>
<b>Adresse</b>	<b>PLZ</b>	<b>Ort</b>	
<b>Tel. privat</b>	<b>Tel. Geschäft</b>		
<b>E- Mail</b>	<b>Natel</b>		
<b>Ort, Datum</b>	<b>Unterschrift</b>		
<b>Senden an</b> ZEPE Zentrum Persönlichkeitsentwicklung, Freiburgstr. 25 CH - 3280, Murten	<b>Oder anmelden über</b> <u><a href="http://www.zepe.ch">www.zepe.ch</a></u> / <u><a href="mailto:harnisch@zepe.ch">harnisch@zepe.ch</a></u> /  <b>Bei Fragen:</b> <b>Tel.G: 026 670 00 40</b>		

### AGB Allgemeine Geschäftsbedingungen:

- Nach erfolgter schriftlicher Anmeldung erhalten Sie alle weiteren Informationen wie Lageplan des ZEPE, Hotels in Murten, Rechnung usw.
- Abmeldungen vor dem Anmelde-Schlussstag sind möglich (Fr. 50.—Bearbeitungsgebühr). Abmeldungen danach können nicht mehr zurückerstattet werden, außer es wird ein/e Ersatz-TeilnehmerIn gestellt.
- Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt auf eigene Verantwortung. Das ZEPE kann keine Haftung übernehmen.

### Weitere Angebote des ZEPE

wie Vorträge, Trainings, Workshops, Schulungen, Seminare, Tagungen, Retreats, Einzelcoachings oder Kombinationen davon finden Sie unter [www.zepe.ch](http://www.zepe.ch)

Gerne besprechen wir unsere Angebote mit Ihnen. Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf!