



egostates.ch

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Danke für euer Interesse an der Ego States Arbeit. Gerne berichten wir euch Neues.

Neu bieten wir Seminare angepasst [für Berater:innen](#) in Zürich an (siehe unten).

Unsere **Innere Landkarte** haben wir weiterentwickelt und durch einen (Selbst-) Mitgefühl Ego State ergänzt. In der digitalen Form könnt ihr die Symbole in Grösse, Form, Farbe und Position verändern und als individuelle [Ego States Konstellation](#) für Klient:innen abspeichern.

Auch unsere beliebten **Kissen** haben wir ergänzt mit einem neuen flauschigen grünen Kissen, was als "Mitfühlendes Selbst" bzw. eine andere Ressourcenfigur eingesetzt werden kann. Auf vielfachen Wunsch gibt es auch wieder schwarze Ego States Kissen. Das bisherige Set aus 4 Kissen und die beiden neuen Kissen sind [aktuell lieferbar](#).



Die drei [Grundseminare für psychotherapeutisch Tätige](#) finden auch 2025 statt. Herzlichen Dank für eure Empfehlungen! Alessandra Costa ergänzt neu unser Team und wird im Jahr 2025 in den Grundseminaren als Co-Dozentin mitarbeiten.

### [Vertiefungsseminare 2024 und 2025](#)

#### **Schätze aus dem Ego States Werkzeugkasten, 23./24. August 2024**

Dagmar Völlinger und Dominik Schönborn, Migros Clubschule HB Winterthur

Zwei Tage Ego States Praxis in einer Haltung von (Selbst-)Mitgefühl: mit verschiedenen Ego States Techniken arbeiten, diese an sich selbst bzw. im Rollenspiel erleben, miteinander üben und austauschen! Dieses praxis-orientierte Seminar gibt Impulse und Sicherheit in der konkreten Anwendung des Ego States Modells. Wir präsentieren und üben wichtige Techniken und unterstützen die praktische Umsetzung der Ego States Arbeit in den therapeutischen Alltag. Auch Fallvignetten von Teilnehmenden haben Platz.

Erwünscht ist der Besuch von 2 Grundseminaren (oder nach Absprache).

Kosten: Fr. 550.- für 2 Tage.

## **Verlust und Trauer, 27./28. September 2024**

Kerstin Gabriel Felleiter und Erwin Lichtenegger

Der Umgang mit leidvollen Verlusten von nahen Bezugspersonen stellt für die Betroffenen wie auch für uns eine grosse Herausforderung dar. Wir zeigen die wirksamen therapeutischen Strategien zur Trauerbewältigung auf. Bei der taktvollen Begleitung eines individuellen Trauerprozesses ist die Unterstützung durch eine liebevolle innere Beziehung zu den Verstorbenen zentral. Welche Rolle spielt dabei die Beziehung trauernder Menschen zu sich selbst? Und wie können wir die Arbeit mit Ego States in diesem Prozess nutzen?

Erwünscht ist der Besuch von 2 Grundseminaren (oder nach Absprache).

Kosten: Fr. 550.- für 2 Tage.

## **Trauma 2: Bindungs- und Entwicklungs-Traumatisierung 25./26. April 2025**

Dominik Schönborn und Erwin Lichtenegger

Die meisten in der Kindheit komplex traumatisierten Menschen leiden nicht nur an den Folgen erlebter Gewalt und von Übergriffen, sondern auch schwerwiegend an der damals fehlenden sicheren Bindung. Ergänzend zum diesjährigen Traumaseminar wollen wir uns in einem weiteren Traumaseminar mit den Folgen von Bindungs- und Entwicklungstraumatisierungen beschäftigen. Wie können wir aktuelle, Trauma bedingte Bindungsmuster wie z.B. die Neigung zu Reviktimisierungen behandeln? Wir zeigen die wichtigen traumatherapeutischen und bindungsorientierten Strategien mittels praktischer Ego States Arbeit. Zudem thematisieren wir damit in Verbindung stehende strukturelle dissoziative Störungen.

Erwünscht ist der Besuch von mind. 2 Grundseminaren (oder nach Absprache).

Kosten: Fr. 580.- für 2 Tage.

## **Vertiefungsseminar 5./6. Sept. 2025:**

### **Ego States Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und ihren Familien (provisorische Ausschreibung!)**

Um euer Interesse daran abschätzen zu können, bitten wir diejenigen von euch, welche sich vorstellen könnten evtl. daran teilzunehmen, um eine zeitnahe kurze Mitteilung, danke: [egostates@gmail.com](mailto:egostates@gmail.com) (unverbindliche Blitz-Umfrage).

## **Ego States bei (chronischen) depressiven Störungen, 10./11. Okt. 2025**

Dagmar Völlinger und Kerstin Gabriel-Felleiter

Vielen chronischen depressiven Störungen liegen eine eingeschränkte Fähigkeit zur Selbstfürsorge und eine entwertende innere Dynamik bei beispielsweise emotionaler Vernachlässigung in der Kindheit zugrunde. Wir zeigen, wie die Psychotherapie mit Ego States in Ergänzung zu anderen Behandlungsstrategien an depressive Störungen angepasst und systematisch angewendet werden kann. Neben der Theorievermittlung gibt es Gelegenheit, in Kleingruppen die vermittelten Ego States Techniken zu üben.

Erwünscht ist der Besuch von mind. 1 Grundseminar (oder nach Absprache).

Kosten: Fr. 580.- für 2 Tage.

## **Seminare für Berater:innen und weitere Fachkolleg:innen**

Für die zahlreichen Berater:innen, welche unser erstes Grundseminar an anderen Instituten gemacht haben, können wir nun die weiteren Seminare 2 und 3 im Januar und Mai 2025 in der Gleisarena beim Zürcher HB anbieten. Zuvor findet noch ein Seminar 1 für Berater:innen am 1./2. Nov. 2024 [mit Erwin Lichtenegger am IKP](#) in Zürich statt. Ein weiteres Seminar 1 dann im Dezember 2025 in unserem Institut. Mehr dazu über diesen [Link](#).

Wir freuen uns über einen Besuch auf unserer Homepage. Dort findet ihr weitere Informationen: [www.egostates.ch](http://www.egostates.ch)

Wir als Team von egostates.ch wünschen euch einen baldigen, sonnigen und erholsamen Sommer!

Dominik Schönborn, Erwin Lichtenegger, Kerstin Gabriel Felleiter, Dagmar Völlinger, Alessandra Costa, Verena Bischof Gmür und Christine Germann, Anfang Juni 2024

(Zur Abmeldung von unserem Versand genügt ein kurzer Hinweis an [egostates@gmail.com](mailto:egostates@gmail.com))