Identitätsaufstellung & Ich-Entwicklung
Transformation durch Selbstbegegnung

Wer bin ich in meinem ursprünglichen Wesenskern und was will ich in meinem Leben?

Seminartag im Atelier Lindegrüen in Winterthur

Samstag, 27. Februar 2027 von 9 bis ca. 18 Uhr



Das keimende Ich-Bewusstsein

Viele Menschen sehnen sich danach, ein authentisches und selbstbestimmtes Leben zu führen und gleichzeitig in guten, tragenden Beziehungen zu leben. Dabei tauchen immer wieder grundlegende Fragen auf: **Wer bin ich?** Lebe ich so, wie ich es wirklich will – oder versuche ich nur zu überleben, es allen recht zu machen und **verliere mich dabei selbst?**

Vielleicht steckst du in Beziehungen fest, die sich nicht mehr stimmig anfühlen, leidest unter körperlichen oder psychischen Beschwerden, Existenzängsten oder gerätst immer wieder in Situationen, die du dir nicht erklären kannst. Vielleicht hast du bereits verschiedene Therapien oder Entwicklungswege hinter dir und spürst dennoch, dass du dem eigentlichen Kern deiner Themen noch nicht wirklich nähergekommen bist.

Was hindert mich daran, innerlich und äußerlich ein gesundes und erfülltes Leben zu führen? Die **Identitätsaufstellung mit der Methode TIRA – Traumaintegrative ICH-Rückanbindung** eröffnet die Möglichkeit, unbewusste Dynamiken sichtbar zu machen, die unser Leben oft unbemerkt beeinflussen.

Im Zentrum steht der Weg zur Rückbindung an das eigene Ich. Es ist **ein Prozess innerer Reifung**: das bewusste Verlassen von kindlicher Opferhaltung und die Hinwendung zu **eigener erwachsener Handlungskraft, Selbsterkenntnis und innerer Unabhängigkeit.**

Man könnte diesen Weg auch beschreiben als **„Auferstehung zu sich selbst – Ankommen im eigenen Ich".** Dabei entsteht eine tiefere Verbindung zum eigenen Wesen – eine Innigkeit, aus der Nähe, Geborgenheit und innere Sicherheit wachsen können. Vertrauen in die eigene innere Führung und der Mut, ihr zu folgen, beginnen sich zu entwickeln.

Am Anfang einer Aufstellung steht ein Anliegenssatz – eine persönliche Frage oder ein Thema, das in deinem Leben eine Rolle spielt und dich vielleicht einschränkt oder belastet. Diesen Satz formulierst du selbst. Er beschreibt eine Erfahrung, eine Schwierigkeit oder eine Frage, die immer wieder

auftaucht. Der Anliegenssatz kann dabei einen Zugang zu unbewussten Dynamiken eröffnen. Er könnte zum Beispiel lauten:

„Wer bin ich wirklich?“
„Was hindert mich daran, meinen eigenen Weg zu gehen?“
„Woher kommt diese innere Unruhe in mir?“
„Was steht hinter meiner ständigen Erschöpfung?“
„Was könnte mit meinen wiederkehrenden körperlichen Beschwerden in Zusammenhang stehen?“

Stellvertreter spiegeln Aspekte unserer inneren Wirklichkeit. Über sie können innere Beweggründe und Dynamiken sichtbar werden, die mit einem Anliegen verbunden sind, ebenso wie verborgene Zusammenhänge und Verstrickungen aus dem Herkunftssystem, die bis heute in uns wirken. Und über Gespräche oder Nachdenken allein finden wir dazu oft keinen Zugang.

So kann sich Schritt für Schritt zeigen, was wirklich zum eigenen Ich gehört – und was aus frühen Bindungsmustern und Verstrickungen stammt.



In meiner therapeutischen Arbeit liegt der Schwerpunkt auf der **identitätsorientierten trauma-integrativen ICH-Rückanbindung (TIRA)** nach Dagmar Strauss. Die Methode hat ihre Wurzeln in der IoPT-Arbeit nach Franz Ruppert und wurde von Dagmar Strauss bindungsorientiert weiterentwickelt. In die Prozessbegleitung fließen zudem Elemente aus körperorientierten Traumatherapien wie **Somatic Experiencing (SE)**, **ISP - Integrale Somatische Psychotherapie** und **NARM - Neuro-Affektives Beziehungsmodell** (Entwicklungstrauma) ein. Dein persönlicher Prozess wird achtsam und einfühlsam begleitet.

Wenn du mehr zu meiner Person und meiner Arbeit erfahren möchtest, findest du weitere Informationen auf meiner Website: **www.erikajung.ch**

Die Entwicklung des Ich ist ein Prozess

Eine Aufstellung kann tiefe Einsichten eröffnen. Die Entwicklung eines stabilen Ich-Raumes ist jedoch ein Prozess, der Zeit, Wiederholung und Integration braucht.

Zielgruppen

Der Seminartag richtet sich an Menschen, die sich selbst auf einer tieferen Ebene begegnen und besser kennenlernen möchten. Ebenso an Kolleginnen und Kollegen sowie Interessierte aus **psychosozialen, pädagogischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern**, die mit Menschen arbeiten.

Termin und Zeiten

Samstag, 27. Februar 2027 von 9 bis ca. 18 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Vorgesehen sind drei Aufstellungen. Die Aufstellungsplätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Veranstaltungsort

Atelier Lindegrüen
Am Kirchplatz 5
8400 Winterthur

Bei Fragen zum Atelier wende dich bitte direkt an:
Ursina Zurlinden
ursinazurlinden@gmail.com
www.lindegruen.ch

Parkmöglichkeiten

Über das Parkleitsystem Winterthur https://junge-altstadt.ch/altstadtbesuch/parkleitsystem/ siehst du, ob und wieviele Parkplätze zur Verfügung stehen in den folgenden Parkhäusern, die nur wenige Gehminuten vom Atelier Lindegrün entfernt sind.

Parkhaus Bahnhof Winterthur
Rudolfstrasse 20

Parkhaus Technikum
Technikumstrasse 9

Parkhaus Teuchelweiher
Zeughausstrasse 64

Kosten

Mit eigener Aufstellung	CHF 340
Ohne eigene Aufstellung	CHF 50

Dein Aufstellungsplatz ist für dich reserviert, sobald die Anzahlung von CHF 140 eingegangen ist. (Appenzeller Kantonalbank Appenzell, IBAN: CH80 0076 3000 1330 6911 4)

Teilnahmevoraussetzungen

Die Teilnahme setzt Eigenverantwortung und psychische Stabilität voraus. Bei psychiatrischer Behandlung oder der Einnahme von Psychopharmaka bitte ich um vorherige Kontaktaufnahme.

Anmeldung und Information

Erika Jung Eugster
Psychologische Praxis
Rothhusstrasse 2
CH-9053 Teufen / AR

E-Mail: erika.jung@bluewin.ch
Telefon: ++41 71 333 49 19

Bitte melde dich bis spätestens 1. Februar 2027 an.

Falls du noch Fragen hast, stehe ich dir gerne zur Verfügung.

Sprachhinweis

Zur besseren Lesbarkeit wird teilweise die männliche Form verwendet. Sie gilt selbstverständlich für Frauen und Männer.

Erika Jung, 26-10
Text und Konzept: Erika Jung. Weitergabe oder Nutzung nur mit Zustimmung.