



# Kurs 02

Anfänger  
Fortgeschrittene

**Montag, 28.4.25, 14.00-16.30 Uhr**

**Raum: offen**

## Das "innere Team" als lösungsorientiertes (Lieblings-)Tool

Kursinhalt:

Die Technik des inneren Teams eröffnet rasch neue Perspektiven, Lösungsideen und Kraft für Selbstmanagement. Wir erkunden verschiedene Anwendungsvarianten.

Chancen für die Teilnehmenden:

Die Kursteilnehmenden nehmen lösungsorientierte Anwendungsvarianten des "inneren Teams" mit. Das Tool ist einfach und wirksam, um beim Gegenüber ein positives Selbstbild und ein alltagstaugliches Selbstmanagement anzuregen

Kursleitung

**Simone Tschopp**



Psychologin lic.phil., hypnosystemisch-lösungsorientierter Coach  
selbstständig

Die wichtigsten LOA-Elemente in diesem Kurs:

- Akzeptieren verschiedener Sichtweisen
- Klient:in ist Expertin
- Fokus auf das Gelingende
- Suche nach den Ressourcen
- Die Suche nach den Ausnahmen
- Reframing/Umdeuten
- Normalisierung
- Lösungssprache vs. Problemsprache
- Neugier an der Sichtweise des Klienten
- Fokus auf die Ressourcen