

LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN

Was gibt es Neues bei uns? Wir freuen uns, euch über aktuelle Angebote, kommende Seminare sowie Internes zu informieren.

NEU: ONLINE-SUPERVISION IN KLEINGRUPPEN

Wir bieten Online-Supervision in kleinen Gruppen mit maximal 4 Teilnehmer:innen an. Die Supervisionen finden jeweils ab 17:00 Uhr für 90 Minuten statt. Die aktuellen Termine und die Möglichkeit zur direkten Anmeldung findet ihr auf unserer Homepage unter Seminare.

SEMINARE AUCH IN BERN

Dank einer Zusammenarbeit mit dem ZSB in Bern können wir unsere drei Ego States Grundseminare auch in Bern anbieten. Das gut besuchte Seminar 1 fand diesen September statt, Seminar 2 wird im Februar 2027 zusätzlich zu dem in Winterthur stattfinden. Der Termin wird demnächst auf der Homepage des ZSB aufgeschaltet. Auf unserer Homepage findet ihr alle Infos zu Seminaren, Terminen und Anmeldemöglichkeiten: www.egostates.ch

EGOSTATES INTERN

Unser Sekretariat wird seit diesem Jahr von Nadja Gautschi geführt und mit den geschützten Werkstätten der Stiftung Wisli in Winterthur haben wir einen zuverlässigen Kooperationspartner für Produktion und Versand unserer Kissen und Minis gefunden.

Wir freuen uns auf spannende Begegnungen und wünschen euch einen farbenfrohen Herbst

Herzlich euer Ego States Team

Dominik Schönborn, Erwin Lichtenegger, Selina Brunner, Alessandra Costa, Kerstin Gabriel Felleiter, Dagmar Völlinger und Nadja Gautschi, Oktober 2026

(Zur Abmeldung von unserem Versand genügt ein kurzer Hinweis an info@egostates.ch)

KOMMENDE EGO STATES SEMINARE

Auch 2027 bieten wir wieder unsere Seminare 1 bis 3 für Psychotherapeut:innen und Berater:innen an. Einige Plätze sind noch frei. Vielen Dank für eure Rückmeldungen und Weiterempfehlungen!

Darüber hinaus haben wir spannende Vertiefungsseminare vorbereitet:

20./21. NOVEMBER 2026

PSYCHOSOMATIK: PSYCHOTHERAPIE MIT EGO STATES

mit Kerstin Gabriel Felleiter und Dagmar Völlinger

Wir zeigen wie die Arbeit mit Ego States bei psychosomatischen Beschwerden hilfreich eingesetzt werden kann. Wie lassen sich innere Anteile bei körperlichen Symptomen erkennen, verstehen und gemeinsam mit Patient:innen bearbeiten?

Wir stellen unter anderem den phasenorientierten Ansatz «Pain Reprocessing Therapy» nach Alan Gordon und Alon Ziv vor, der auch bei Long Covid und ME/CFS eingesetzt wird. Dagmar Völlinger berichtet, wie sie diesen Ansatz bei einem schweren und chronischen Long-Covid-Verlauf erfolgreich mit egostates eingesetzt hat.

Wir arbeiten mit imaginativen, hypnotherapeutischen und szenischen Techniken und beziehen dabei das unmittelbare Körpererleben mit ein.

23./24. APRIL 2027

GO WITH THE FLOW – WENDEPUNKTE IN THERAPIEN

mit Erwin Lichtenegger und Dagmar Völlinger

Manchmal nehmen Therapien plötzlich eine ganz neue Richtung: Ein überraschender Perspektivwechsel, ein Moment innerer Klarheit, ein kreativer Einfall oder ein intensives Flow-Erlebnis kann zum Wendepunkt werden – und nachhaltige Veränderungen anstossen.

In der Psychotherapieforschung werden solche Erfahrungen auch als emergente Momente beschrieben. Sie können bei Klient:innen und Therapeut:innen Begeisterung, Verbundenheit und neue Zuversicht auslösen. Solche Momente lassen sich nicht planen. Aber wir können Bedingungen schaffen, unter denen sie wahrscheinlicher werden.

In diesem Seminar zeigen wir, wie erlebnisorientierte Techniken, eine achtsame und kreative therapeutische Haltung sowie eine passende Beziehungsgestaltung solche Prozesse unterstützen können. Ein Seminar, das nicht nur unseren Klient:innen, sondern auch uns selbst richtig guttun kann.

9./10. SEPTEMBER 2027

TRAUMATHERAPIE MIT EGO STATES: GRUNDLAGEN

mit Dagmar Völlinger und Selina Brunner

Wir vermitteln eine praxisorientierte Einführung in die evidenzbasierten Grundlagen der Traumatherapie. Wir zeigen und üben die Anwendung von traumaspezifischen Ego States Techniken wie die Traumakonfrontation mit Rescripting und das Pendeln zwischen Trauma- und Ressourcen Ego States.

Wir vermitteln wie sich stabilisierende und traumakonfrontative Ego States Ansätze bei Komplextrauma ergänzen können. Dieses Seminar ist besonders geeignet für Kolleg:innen, welche unsere Grundseminare mit einem traumaspezifischem Fokus ergänzen möchten.

3./4. DEZEMBER 2027

EGO STATES BEI UNSICHEREN BINDUNGSMUSTERN

mit Selina Brunner und Erwin Lichtenegger

Frühe Bindungserfahrungen prägen unsere Persönlichkeit, unsere Beziehungsgestaltung und unsere Fähigkeit zur Selbstregulation. Vernachlässigung, Bindungstraumatisierungen oder emotionaler Missbrauch können dazu führen, dass verletzliche Ego States leicht aktiviert werden und die innere Stabilität ins Wanken gerät. Umso wichtiger ist der sensible Aufbau einer sicheren therapeutischen Beziehung.

In diesem Seminar zeigen wir, wie wir unsere eigenen Bindungsmuster erkennen und unser therapeutisches Vorgehen feinfühlig auf die Bindungsmuster unserer Klient:innen abstimmen können. Wir verbinden bindungsorientiertes Arbeiten mit dem Ego States Modell und zeigen, wie damit psychische Stabilität und eine nachhaltige Entwicklung gefördert werden.