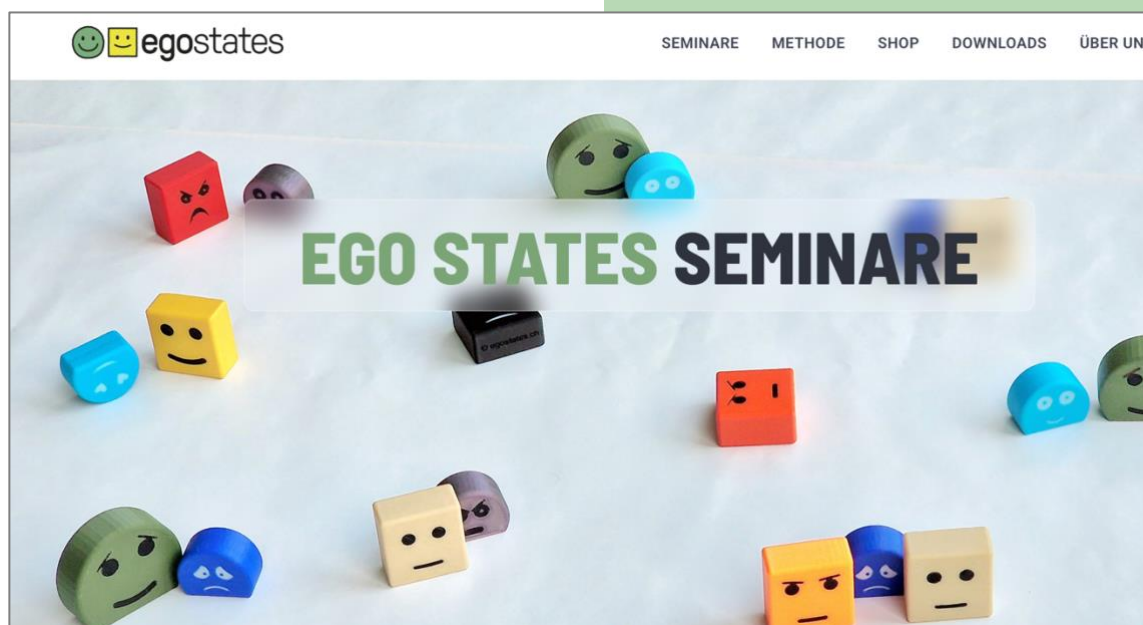


# NEWSLETTER

EGOSTATES.CH  
-IM NEUEN KLEID!-



## LIEBE KOLLEG:INNEN

Neu, frisch, übersichtlich: unser Logo und unsere Homepage haben ein neues Gesicht 😊

-Danke für euer Interesse an den News von egostates.ch-  
Wir freuen uns, wenn ihr auf unserer neuen Webseite vorbei schauen mögt, in den aktuellen News stöbert und für euch hoffentlich viele hilfreiche Inhalte entdeckt.

Einen ganz besonders herzlichen Dank gilt unseren Kolleg:innen, die ihre Seminarerfahrungen im Video auf unserer Seite teilen;

Ihr seid grossartig!  
-merci!-

## NEU!

### ARBEITEN MIT MINI'S: EIN KURZES VIDEO

...findet ihr unter diesem Link:  
<https://egostates.ch/methode>

### FEEDBACKS ZU UNSEREN KURSEN

...findet ihr unter diesem Link:  
<https://egostates.ch/>



## Seminare, Mini's & Co

Neben den Kissen werden unsere neuen Minis immer häufiger in Ego States Sitzungen verwendet. Sie eignen sich super für eine emotionsfokussierte -und etwas verspielte- Aufstellungsarbeit zur Verdeutlichung von innerer Dynamik.

Sie haben ohne Zweifel auch unseren Grafiker inspiriert und so ihren Platz im Logo gefunden. Ein kurzes Video zum Einsatz der Minis findet ihr auf unserer neuen Homepage unter Ego States Methode.

Wir bieten 2026 wieder unsere drei Grundseminare an und es hat nur noch wenige Plätze frei;  
first come, first served!

So gut gebucht sind wir dank euch und euren wertvollen Empfehlungen und Rückmeldungen, die uns immer wieder motivieren unser Angebot neu anzupassen und auszubauen!.

-> Darum an dieser Stelle ein grosses Dankeschön an euch!

Wir würden uns freuen, wenn ihr unseren Newsletter an interessierte Kolleg:innen weiterschickt.

Das Seminar Traumatherapie bieten wir neu jährlich an. Traumafolgestörungen sind in der Praxis häufig und können oft als Ursache hinter Symptomen wie Ängsten, Depressionen oder Selbstentwertung stehen. Die Arbeit mit Ego States eignet sich zudem sehr gut für die Behandlung der komplexen PTBS, die uns im klinischen Alltag häufig begegnet.

**WEITER ZU DEN SEMINAREN....**



## NEUER ONLINESHOP MIT KISSEN & MINI'S

...reinschauen unter diesem  
Link: <https://egostates.ch/shop>

## DIE LETZTEN WENIGEN FREIEN PLÄTZE



...findet ihr unter diesem Link:  
<https://egostates.ch/seminare>

# VERTIEFUNG- SEMINARE

**...MÖGLICHKEITEN EUCH  
ANZUMELDEN, FINDET  
IHR HIER:**

<https://egostates.ch/seminare>

## **EGO STATES BEI CHRONISCH DEPRESSIVEN STÖRUNGEN - 21./22. Nov. 2025 MIT DAGMAR VÖLLINGER UND KERSTIN GABRIEL-FELLEITER**

Vielen chronischen depressiven Störungen liegen eine eingeschränkte Fähigkeit zur Selbst-fürsorge und eine entwertende innere Dynamik – oft nach emotionaler Vernachlässigung in der Kindheit- zugrunde. Ihr erfahrt, 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 Klein-gruppen die Ego States Techniken zu üben.

## **EGO STATES BEI PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN - 10./11. April 2026 MIT ERWIN LICHTENEGGER UND ALLESANDRA COSTA**

Die Behandlung von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen gilt als anspruchsvoll. Wir vermitteln, wie wir mit Ego States belastende, dysfunktionale Bindungsmuster in der Beziehung zu sich und zu anderen verstehen und diese in der therapeutischen Beziehung bearbeiten können. Umgang mit Scham ist dabei wichtig. So können ein positiver therapeutischer Zugang gefunden und wichtige Entwicklungsschritte angeregt werden. Die Regulation unserer Gegenübertragung mit Hilfe von Ego States ist dabei zentral. Genügend Stoff für spannende Theorie, Demos und Übungen in Kleigruppen!

## **TRAUMATHERAPIE MIT EGO STATES: GRUNDLAGEN - 18./19. September 2026 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 das 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 Trauma spezifischem Fokus ergänzen möchten.

## **PSYCHOSOMATIK: PSYCHOTHERAPIE MIT EGO STATES -20./21. November 2026 MIT DAGMAR VÖLLINGER UND KERSTIN GABRIEL-FELLEITER**

In diesem praxisnahen Seminar erkunden wir, wie psychosomatische Beschwerden (Bsp.: Hypertonie, chronische Schmerzen) und somatische Symptome im Rahmen psychiatrischer Erkrankungen von Ego States beeinflusst werden und wie der Einsatz des Ego States Modells gezielt zur Entlastung und zur Heilung beitragen kann. Wir vermitteln praktische Anleitungen zum spezifischen Gebrauch von imaginativ-hypnotherapeutischen, szenischen (Rollenspiel-) Techniken und Einbezug des Körpererlebens. Wie gewohnt machen wir Live-Demonstrationen und üben in Kleingruppen.

## **HOFFENTLICH AUF BALD!**

Bis dann, schicken wir euch farbenfrohe Herbstgrüsse; Euer egostates.ch-Team

Dominik, Erwin, Selina, Alessandra, Kerstin, Dagmar sowie Christine Germann vom Sekretariat

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