

# “Ich bin Viele”

Seminar und Voice Dialogue Ausbildung



“Voice Dialogue Facilitator” Intensiv Training

# “Ich bin Viele”

## “Voice Dialogue Facilitator” Intensive Training

Wer Du glaubst zu sein, ist tatsächlich eine Ansammlung verschiedener Persönlichkeitsanteile mit denen Du dich identifiziert hast. Diese Anteile werden dadurch zu der Persona mit der Du dich der Welt zeigst oder die Du unterdrückst und vor ihr verstecken willst.

Das Ziel von Voice Dialogue ist es, stückweise mehr über Dich und diese unbewussten, inneren Steerdynamiken herauszufinden. Was dich ausmacht, mit welchen Anteilen Du identifiziert bist, und warum du so reagierst, wie du reagierst.

Durch das bewusste Erleben und der Arbeit mit Deinen verschiedenen Persönlichkeitsaspekten entsteht neues Wahlpotential und eine neue Freiheit, die es Dir erlaubt Dich aus alten Identifikationsmustern zu lösen und Dich „neu zu erfinden“. Damit reagierst Du nicht mehr automatisch und unbewusst, sondern agierst bewusst und selbstbestimmt. Dies erschließt Dir neue Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten, und bringt Dir neue innere Unabhängigkeit.



## “Voice Dialogue Facilitator” Intensiv Training

Voice Dialogue ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und tiefgehende Technik, die es ermöglicht verschiedene Persönlichkeitsanteile bewusst zu erleben, die Dein Persönlichkeitssystem ausmachen. Diese Anteile bestimmen mehr oder weniger automatisch, unbewusst und unbemerkt dein Leben (und das deiner Klienten).

Da alle Menschen ein ähnlich gestaltetes Persönlichkeitssystem haben mit dem sie identifiziert sind, lernst Du über diese Technik Deine eigenen Beziehungsmuster (und die der anderen) besser zu verstehen, und kannst sie dadurch nachhaltig und positiv verändern. Dies erlaubt dir mit anderen Menschen auf eine völlig neue Art in Beziehung zu treten.

Voice Dialogue öffnet Dir die Augen über Dich und unsere zwischenmenschliche Dynamiken und erlaubt Dir eine bewusste Neugestaltung Deiner Persönlichkeit.



## **Wer bin ich wirklich? ...und habe ich eine Wahl?**

Unsere Persönlichkeit setzt sich aus vielen, oft widersprüchlichen Stimmen zusammen. Eben noch war die Entscheidung klar: Ich tue dies...! Ich tue das...! Ich höre auf zu... und ich beginne mit...! Doch im nächsten Moment kommen Zweifel, jede Gewissheit ist verschwunden und wir agieren nicht, oder nur mit Widerstand.

Die meisten von uns kennen solche Situationen in denen wir uns widersprüchlich verhalten, uns hin- und hergerissen fühlen, uns anstrengen müssen, unsere widerstreitenden Gefühle unter einen Hut zu bringen. Kein Wunder, denn unsere Persönlichkeit setzt sich aus vielen verschiedenen Stimmen zusammen - die einen leiser, die anderen lauter, manche kaum wahrnehmbar.

## **Entwicklung und die "Psychologie der Selbste"**

In den 70er Jahren wurde der Voice Dialogue von den amerikanischen Psychologen Hal und Sidra Stone entwickelt. Ihre "Psychologie der Selbste" erklärt, dass unsere Persönlichkeit aus verschiedenen Anteilen besteht.

Die dominanten Selbste bestimmt unseren Alltag z.B. der innere Kritiker und der Zweifler, der Beschützer und der Antreiber, die fürsorgliche Mutter oder der fürsorgliche Vater sowie Stimmen, die ständig überlegen, was "die Leute" jetzt wohl denken könnten.

Sie agieren meist aus Selbstschutz um unseren verletzlichen Kern, der durch früh erfahrene Kindheitsverletzungen geprägt ist, zu schützen, denn ein schutzloses Kind lernt schnell, welche Verhaltensweisen erwünscht sind und belohnt werden, oder kritisiert und bestraft.

Unerwünschtes, Gefährliches, oder Unerlaubtes wird deshalb verdrängt und ins Unterbewusstsein verbannt. Je weniger es diesen Stimmen aber gelingt, sich Gehör zu verschaffen, desto aggressiver agieren sie aus. Plötzliche Wut, Angst, Verzweiflung oder Traurigkeit stören unser zu erwartendes Verhalten, und bringen uns aus dem Gleichgewicht.

Das Ziel von Voice Dialogue ist es, über diese Dynamiken Bewusstsein zu erlangen, allen Anteilen die Möglichkeit zu geben gehört zu werden und dadurch unseren bewussten Beobachter zu stärken. Durch den Dialog mit dem vielstimmigen Selbst wächst dieses Bewusstsein, bringt inneren Frieden und positive Veränderung und erlaubt uns schliesslich frei und selbstbestimmt zu entscheiden.

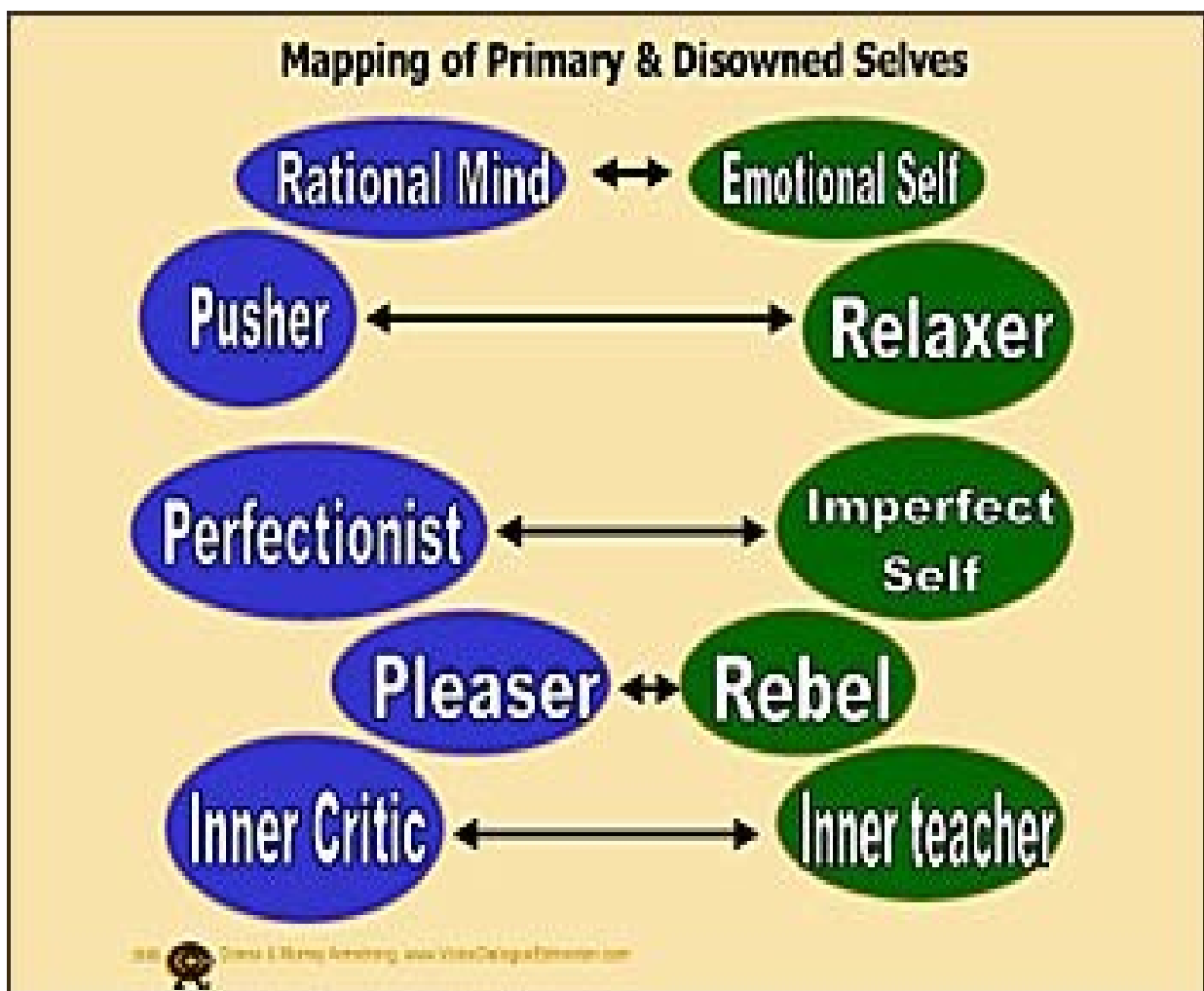
### **Voice Dialogue - die Methode**

Während einer Voice-Dialogue-Sitzung bittet der Facilitator den Klienten, sich einen selbstbestimmten Ort zu begeben und eine oder mehrere Teilpersönlichkeiten hervortreten zu lassen und sie sich vollständig ausdrücken zu lassen. Die Teile, die sich präsentieren, werden in keiner Weise beurteilt. Sie werden nicht dazu gedrängt, ihr Verhalten zu ändern. Stattdessen werden sie in einer respektvollen Art und Weise nach ihren Eigenschaften, Rolle und Gefühlen gefragt.

Der Kontakt wird sowohl mit dem primären als auch mit dem verleugneten Selbst hergestellt. Eine gewisse Distanz zu den primären Selbsten zu bekommen, ermöglicht die Integration der jeweiligen verleugneten Selbst, die entgegengesetzte Eigenschaften und Energien verkörpern. Die Fähigkeit, unser Selbst - das innere Spektrum an Qualitäten und Ressourcen - zu umarmen, beginnt zu wachsen.

Nach jeder Teilpersönlichkeit, die auftaucht, kommt der Klient zurück an den Ort in der Mitte, zum Bewussten Ich. Das letztendliche Ziel im Voice Dialogue ist ein Aware Ego Prozess, ein Prozess der Entwicklung einer inneren Mitte, eines Zentrums des Bewusstseins, zwischen den Gegensätzen.

Ein Bewusstes Ich ermöglicht es uns, etwas Abstand zu unseren Teilpersönlichkeiten zu gewinnen und die Führung zu übernehmen, anstatt zwischen den gegensätzlichen Selbsten hin- und hergezogen zu werden. Mit einem Bewussten Ich entwickeln wir verschiedene Arten von Beziehungen und erlangen Wahlmöglichkeiten.





# Modul 1

## Voice Dialogue - Basis Seminar und Einführung mit Selbsterfahrung

(Offen für Alle und interessant für Jedermann)

1.) Theorie und praktische Arbeit mit den Primärstimmen - den Hauptpersönlichkeitsanteilen die das ausführende Ego kreieren.  
("Primary Selves" und Presenting Persona)

2.) Theorie und praktische Arbeit mit verborgenen Persönlichkeitsanteilen und einigen deiner Schattenanteilen ("Secondary Selves")

Die Hauptpersönlichkeitsanteile (Primary Selves) helfen uns stark zu sein und in der Welt zu funktionieren, halten uns aber auch getrennt von unserer Verletzlichkeit, die uns erst wahre und authentische Verbindung und Beziehungen ermöglicht. Die Arbeit und das Erleben dieser Anteile erlaubt Dir bewusste Veränderung, Neufindung und die Freiheit Dich selbstbestimmt in der Welt zu bewegen.



Immer wenn wir uns mit einem “Primary Self” identifizieren, gibt es eine Gegenseite in uns, die wir ablehnen und unterdrücken. Alle Emotionen and Gefühle die wir unterdrücken und nicht zulassen werden zu enteigneten Persönlichkeitsanteilen (Schattenselbst) auch “Disowned Selves” genannt die oft Schwierigkeiten in unserem Leben verursachen.

Durch das Kennenlernen und dadurch dass wir diese Teile „ans Licht“ treten lassen, gewinnen wir neue Einsichten über unsere unbewussten Handlungsmuster und mehr Freiheit in bewusster Lebensgestaltung

## **Ablauf des Trainings**

**Ankunft:** Freitag: Nachmittag / Abend (Anreise Auto oder Zug)

**Beginn:** 19.00 Abendessen

20.00: Intro Runde

**Samstag:** 10.00 - 20.00 Einführung, Prozesse, Atemsitzung

**Sonntag:** 10.00 - 20.00 Thema, Prozesse, Atemsitzung

**Montag:** 9.00 - 15.00 Thema, Prozesse, Q&A, Abschluss

**Wann:** 21.- 24. Mai (Pfingsten)

**Veranstaltungsort:** Atemhaus Hubertushof, Poppenberg 5, 95505 Immenreuth (Nähe Bayreuth)



## “Voice Dialogue Facilitator” Intensiv Training

**Kosten:** Für 3 Tage Training €295, Zusätzlich fallen für Unterbringung im EZ/DZ ensuite und der vegetarischen Gourmet Vollverpflegung lediglich €115 an (InBreath Studenten Spezialpreis).

**Anmeldung** über [gerdlangemain@googlemail.com](mailto:gerdlangemain@googlemail.com) oder 09642 6913100. Anmeldung erst verbindlich nach Anzahlung (€100) oder Vollpreis-überweisung an Heinz Gerd Lange, RaiBa Dachau. IBAN: DE27700915000003085597. Teilnehmeranzahl begrenzt, deshalb bitte frühzeitig anmelden!

Mehr Information über unsere weiteren Veranstaltungen z.B. das LIFE MASTERY PROGRAM auf [www.lifemastery.info](http://www.lifemastery.info) und die Atemtrainer Ausbildung auf [www.inbreath.org](http://www.inbreath.org).

**Bei Buchung und Vorauszahlung des gesamten Programmes  
€ 95 Ermässigung.**

**“Voice Dialogue Facilitator” Zertifikat nach Erfüllung aller  
Voraussetzungen**



# Modul 2

## Voice Dialogue - Aufbauseminar mit Selbsterfahrung

### Voice Dialogue in unseren Beziehungen

(nur offen für Absolventen des Modul 1 und bereits erfahrene Voice Dialogue facilitators)

- 1.) Theorie und praktische Arbeit mit weiteren tiefgelagerten, stark abgelehnten Persönlichkeitsanteilen und verborgene Schattenanteilen

Wir tauchen tiefer in unsere Persönlichkeit ein und „erlösen“ weitere Schattenanteile. Wir arbeiten mit Ängste, unterdrückten Wünsche, selbstkritische und selbstzerstörerische Anteile und bringen Frieden und Verständnis in abgelehnte Anteile unseres Selbst.

- 2.) Energetische Verknüpfung und Verbindungsmuster in Beziehungen (Energetic linkage und Bonding patterns)

Hier erhalten wir Aufschluss über die Dynamiken die unsere Primärbeziehungen bestimmen und neue Lösungsansätze. Einstieg in den bewussten Energieaustausch zwischen Menschen und das wahre verbunden sein. Grund für bewusste Beziehung und Beziehungsarbeit

## Ablauf des Trainings:

**Ankunft:** Mittwoch: Nachmittag / Abend (Anreise Auto oder Zug)

**Beginn:** 19.00 Abendessen

20.00 Intro Runde

**Samstag:** 10.00 - 20.00 Einführung, Prozesse, Atemsitzung

**Sonntag:** 10.00 - 20.00 Thema, Prozesse, Atemsitzung

**Montag:** 9.00 - 15.00 Thema, Prozesse, Q&A, Abschluss

**Wann:** 03.- 06. Juni 2021 (1 Tag Urlaub wird benötigt - Fr.)

**Veranstaltungsort:** Atemhaus Hubertushof, Poppenberg 5, 95505 Immenreuth (Nähe Bayreuth)

**Kosten:** Für 4 Tage Training €395, Zusätzlich fallen für Unterbringung im EZ/DZ ensuite und der vegetarischen Gourmet Vollverpflegung lediglich €150 an (InBreath Studenten Spezialpreis).

**Anmeldung** über [gerdlangemain@googlemail.com](mailto:gerdlangemain@googlemail.com) oder 09642 6913100. Anmeldung erst verbindlich nach Anzahlung (€100) oder Vollpreisüberweisung an Heinz Gerd Lange, RaiBa Dachau. IBAN: DE27700915000003085597, BIC: GENODEFIDCA. Teilnehmeranzahl begrenzt, deshalb bitte frühzeitig anmelden!

Mehr Information über unsere weiteren Veranstaltungen z.B. das LIFE MASTERY PROGRAM auf [www.lifemastery.info](http://www.lifemastery.info) und die Atemtrainer Ausbildung auf [www.inbreath.org](http://www.inbreath.org).

# Modul 3

## Vertiefende Beziehungsarbeit & Praxis bezogenes Arbeiten mit Voice Dialogue und Supervision

(nur offen für Absolventen des Modul 2 und bereits erfahrene  
Voice Dialogue facilitators)

Wir führen die Arbeit des letzten Moduls tiefer und erweitern unsere Sichtweise, Verständnis und Anwendungsmöglichkeiten. Einbindung von Voice Dialogue in die Arbeit mit Suchtverhalten, Ausstieg aus selbstzerstörerischem Verhalten oder destruktiven Beziehungen. Arbeit mit Archetypen und Anwendung im Erfolgscoaching. Energetische Verknüpfung und Verbindungsmuster in nicht-primären Beziehungen (Nachbarn, Kollegen, Klienten). Energieübungen und Gelegenheit zum supervisierten Üben im Klientenkontext.

### Ablauf des Trainings

**Ankunft:** Freitag: Nachmittag / Abend (Anreise Auto oder Zug)

**Beginn:** 19.00 Abendessen

20.00 Intro Runde

**Samstag:** 10.00 - 20.00 Einführung, Prozesse, Atemsitzung

**Sonntag:** 10.00 - 20.00 Thema, Prozesse, Atemsitzung

**Montag:** 9.00 - 15.00 Thema, Prozesse, Q&A, Abschluss

**Wann:** 30.10 - 01.11.2021

**Veranstaltungsort:** Atemhaus Hubertushof, Poppenberg 5, 95505 Immenreuth (Nähe Bayreuth)

**Kosten:** Für 3 Tage Training €295, Zusätzlich fallen für Unterbringung im EZ/DZ ensuite und der vegetarischen Gourmet Vollverpflegung lediglich €115 an (InBreath Studenten Spezialpreis).

**Anmeldung** über [gerdlangemain@googlemail.com](mailto:gerdlangemain@googlemail.com) oder 09642 6913100. Anmeldung erst verbindlich nach Anzahlung (€100) oder Vollpreisüberweisung an Heinz Gerd Lange, RaiBa Dachau. IBAN: DE27700915000003085597. Teilnehmeranzahl begrenzt, deshalb bitte frühzeitig anmelden!

Mehr Information über unsere weiteren Veranstaltungen z.B. das LIFE MASTERY PROGRAM auf [www.lifemastery.info](http://www.lifemastery.info) und die Atemtrainer Ausbildung auf [www.inbreath.org](http://www.inbreath.org).

## Intention und Ablauf der Ausbildung:

Dieses Training dient sowohl der persönlichen Selbsterfahrung und Transformation sowie der professionellen Ausbildung zum Voice Dialogue Facilitator. Jedes Ausbildungsmodul besteht aus Theorie und Praxis. Erlern und geübt wird das Geben und Nehmen von Voice Dialogue Sitzungen mit wechselnden Partnern (wenn notwendigen mit Eingriffen in die laufende Session durch das Lehrpersonal) sowie Interaktion vor, während und nach der Sitzung. Die Theorie beinhaltet die jeweils zum Thema relevanten Ausbildungsanteile.

Die praktische Sessionarbeit wird in Dyaden- bzw. Triadenformat unter Supervision mit Feedback abgehalten. Die Lernerfahrungen werden im Sharing nachbearbeitet und es bieten sich Möglichkeiten etwaige Fragen zu klären. Der Kurs beinhaltet außerdem jeweils eine individuelle Voice Dialogue Sitzung für jeden Teilnehmer mit einem der beiden Ausbilder.

## “Voice Dialogue Facilitator” Intensiv Training

Das Training ist terminlich so angelegt dass die Ausbildung kompakt durchgeführt werden kann und für die gesamte Ausbildung lediglich ein Urlaubstag benötigt wird. Zwischen Modul 2 und 3 gibt es eine grössere Trainingspause so dass Teilnehmer die Möglichkeit haben die Techniken mit Klienten anzuwenden und so die benötigten Anforderungen erledigen können. Verleihung des Zertifikates nach Erfüllung aller Vorraussetzungen.

Die Intention dieses Trainings ist es die Teilnehmer so auszubilden, dass sie genügend geschult sind und sich sicher fühlen die Voice Dialogue Technik sofort und dauerhaft in Ihre Beziehung bzw. Praxis einbauen zu können und in der Lage sind ihren Klienten ein Maximum an positiver Erfahrungen zu vermitteln.

Das ersten Modul ist offen für jedermann. Die weiteren stehen lediglich Absolventen der vorherigen Module offen. Zertifizierung nach Teilnahme an allen Modulen und Ausbildungskriterien. Verpasste Module können nachgeholt werden. Nach Abschluss der Ausbildung besteht die Möglichkeit, bei Gruppen des nächsten Ausbildungszyklus zu assistieren. Außerdem kann jeder bereits absolvierte Baustein zu einem Sonderpreis wiederholt werden.

Minimum Teilnehmeranzahl 6 Teilnehmer

Maximal Teilnehmeranzahl 20 Teilnehmer



## **Zertifikatsanforderungen:**

Teilnahme an allen Ausbildungstagen (100 Std. Theorie und Praxis)

Jeweils 3 protokollierte Sitzungen mit 5 Klienten

Abschluss Essay (ca.4 Seiten, mind. 2000 Worte)

“Was ich durch das Voice Dialogue Training über mich erfahren habe und was ich verändern konnte”

## **Wie sieht so ein Trainings Modul aus:**

Ein fließender Wechsel von Theorie und praktischen Anwendung.

Über jedes Trainingsmodul vertiefen wir unser theoretisches und praktisches Verständnis von Voice Dialog und den verschiedenen Aspekte unserer Persönlichkeit sowie der unserer Klienten. Wir arbeiten zusammen in Dyaden bzw. Triadenprozessen und erforschen uns selbst und unser Gegenüber mit dieser vielfältigen und aufdeckenden Technik. Durch die praktische Anwendung und die vielen Sessions die wir als Facilitator oder Klient erleben, erlangen wir Sicherheit und Verständnis die es uns erlauben die Voice Dialogue Technik sofort und dauerhaft in unsere Praxis zu integrieren und damit unseren Klienten ein Maximum an tief gehenden Erfahrungen und positiven Veränderungen zu verschaffen. Auch für Dich persönlich erschliesst sich eine neue Klarheit deines Bewusstseinsprozesses. Du lernst Dich und deine Entscheidungsprozesse besser kennen und erlangst dadurch neue Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten und Potential, sowie ein neues Selbstverständnis.

Jedes Modul schließt Gruppen-Atemsitzungen zur Integration ein.



## **Was bringt mir die Arbeit mit Voice Dialogue?**

- Lösung aus der Identifikation mit deinen Persönlichkeitsanteilen
- Mehr Bewusstsein und höhere Sichtweise über Dein Verhalten
- Neue Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten sowie mehr persönliche Freiheit
- Stärkung deines bewussten ICH's
- Positive Veränderung des eigenen Selbstverständnisses
- Erleichtert das Erkennen von Familien / Beziehungsmuster
- Anerkennung und Integration von unterdrückten Gefühlen und Emotionen
- Befreit unterdrückte und steckengebliebene Energien
- Ein sehr effektives Werkzeug für Klientenarbeit in vielen Bereichen
- Ein neuer Blickwinkel auf deine bestehenden Beziehungen
- Ein neuer Ausgangspunkt für bewusstes neu in Beziehung treten

## **Für wen ist diese Arbeit geeignet?**

Jeder der mehr über sich und seine unbewussten Steuermechanismen herausfinden will.

Jeder der in einer Beziehung ist oder eine möchte.

Jeder der schon mal Beziehungsprobleme hatte und verstehen will was dabei passierte.

Jeder der zu sehr getrieben, zu selbstkritisch, ängstlich oder zögerlich ist

Jeder Therapeut der mit Klienten zu tun hat.

**Voice Dialogue:** Eine wunderbare, leicht einsetzbare und sehr effektive Kliententechnik für Therapeuten, Trainer und Coaches (Gewicht, Fitness, Effektivität, Erfolg etc.), Arbeit mit Abhängigkeiten aller Arten, (Drogen, Alkohol, Beziehungen, Arbeit etc.), Schauspieler, Politiker, Lehrer, Menschen in Führungsposition, Menschen die im Licht der Öffentlichkeit stehen etc.

## **Deine Trainer:**

**Heinz Gerd Lange:** Seit 28 Jahren internationaler Seminarleiter. Trainer für Integrative Atemarbeit. Coach für bewusste Selbstentfaltung, Lebensveränderungen und erneuerte Gedankenstrukturen. Trainer für die Arbeit mit dem Inneren Kind, Familiendynamik, Voice Dialog, NLP, Tantra sowie Körper- und Energiearbeit. Ausbildungen in 7 verschiedenen Schulen für das bewusste Atmen.

**Lera Lange:** Seit 18 Jahren internationaler Atemtrainerin und Seminarleiterin, Energieheilerin mit tiefen schamanische Wurzeln. Herzwegbegleiter und Auraheilerin. Intuitiv, empathisch, hellichtig und herzverbunden!



## Teilnehmer Feedback

*Ich möchte dir danken für diese wunderbare Methode die ich gestern selbst gleich bei einer Freundin anwenden konnte. Es war wunderbar zu sehen wie sich Themen gemeldet haben und auch bereit waren zu gehen. Dabei habe ich die innere Weisheit als Riesenunterstützung erlebt. Es ging ihr danach herrlich und eine Kraft an Selbstverantwortung ist zu ihr zurückgekehrt. Wolfgang*

*Vielen Dank für ein wunderbares Seminar. Ich fühle mich super seither. Vielen Dank auch für die wunderbare Atmosphäre die ihr kreiert. Ihr seid wunderbare Lehrer. Natasza*

*Nochmals Danke für das fantastische Seminar. Ich bin immer noch dabei alles zu verarbeiten und umzusetzen. Danke für eure wundervolle Arbeit. Ich freue mich jetzt schon auf das nächste Mal. Petra*

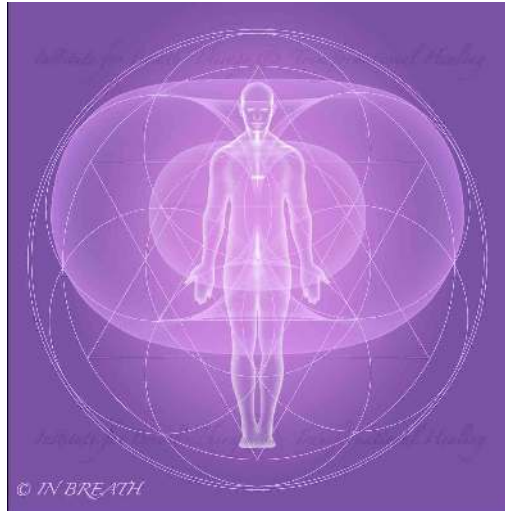
*Ein Riesen „Danke Schön“ für all Eure Liebe, Unterstützung und Freigiebigkeit. Ich fühle mich wie transformiert seit ich am Kurs teilgenommen habe. Michael*

*Ich habe viel mehr bekommen als ich erwartet habe. Vielen Dank. Sanja*

*Mir fehlen ein weiteres Mal die Worte um meinen Dank auszusprechen! Es war wiederum einmalig! Nicole*

*Ich möchte mich nochmals recht herzlich bei Dir und Lera für dieses wundervolle Wochenende bedanken. Es war einfach genial bei euch. Vielen Dank für alles. Roselyne*

*Was mir ganz besonders an Eurer Arbeit gefällt: Das Zusammenspiel von Wissenschaft und Spiritualität. Das schätze ich ganz besonders. Und ich finde es hochspannend! Petra*



# Ich bin Viele

“Voice Dialogue Facilitator” Intensiv Training

© Zusammengestellt durch Heinz Gerd Lange für  
**InBreath**, das Institute für Atemtherapie und  
transformelles Wachstum - 15.01.2021

## Kontaktdaten:

**Email:** [info@inbreath.org](mailto:info@inbreath.org) oder [gerdlangemain@googlemail.com](mailto:gerdlangemain@googlemail.com)

Tel.: +49 9642 69 13 100 oder +49 1520 3547 266

Mehr Information über unsere weiteren Veranstaltungen wie z.B.  
das LIFE MASTERY PROGRAM auf [www.lifemastery.info](http://www.lifemastery.info) oder die  
Atemtrainer Ausbildung auf [www.inbreath.org](http://www.inbreath.org).