

WAS GIBT UNS HALT?- IFS-KONFERENZ 2025

14.11. - 16.11.2025 TAGUNGSHOTEL ALPENBLICK IN OHLSTADT



Tag 1 Freitag, 14.11.25 ANKUNFTSZEIT AB 15:00 UHR

- 16:00 - 17:30** Möglichkeit zur Einstimmung in die Umgebung mit Stefanie Lowey von Seckendorff: (Treffpunkt Rezeption)
Wanderung mit Blick übers Moos, Seen und Berge
- 17:00 - 23:00** Möglichkeit, in die Sauna zu gehen **18:00 ABENDESSEN**
- 19:30** Eröffnung durch den Vorstand & Meditation
20:30 - 21:00 Rahmenprogramm (gr. Raum)

Tag 2 Samstag, 15.11.25

8:45 BEGRÜSSUNG **09:00 - 12:30** DREI VORTRÄGE, À 1 STUNDE, 15 MINUTEN PAUSE ZWISCHEN DEN VORTRÄGEN

- VORTRAG 1** Christa Middendorf **Halt in Anbetracht existentiellen Leidens** - Präsenz als Faktor zur Leidenslinderung
VORTRAG 2 Andreas Hauser **Mein inneres Team im Sturm** - Selbstführung mit IFS im komplexen Berufsalltag
VORTRAG 3 Yvonne Maisch **Zyklus statt Dauerleistung** - Mit IFS weibliche Anteile aktivieren und integrieren

12:30 - 14:00 MITTAGESSEN

14:00 - 17:00 WORKSHOPS PARALLEL STATTFINDEND

- Workshop 1** Dr. Karin Hutflötz **Einsamkeit als Symptom der Zeit** - Verbundenheit erfahren in schwierigen Zeiten
Workshop 2 Alexandra Estupinan **Halt in sich selbst finden** - Durch die Verbindung mit dem Wesenskern
Workshop 3 Ingrid Langschwert/Sabine Dichtl **Zeit für meine Teile** - Kreativ-Heilsames Schreiben
Workshop 4 Kristin Bub **Form geben Halt finden** - Anteile und SELBST im kreativen Prozess des Töpfern erfahren

17:00 - 17:30 Austausch über die Workshops und Vorträge (gr. Raum)

19:30 - 21:00 Stammtische und Begegnung **18:30 ABENDESSEN**

Tag 3 Sonntag, 16.11.25

9:00 - 12:00 WORKSHOPS PARALLEL STATTFINDEND

- Workshop 1** Birgit Rohm **IFS und SELF-Leadership** - Erfolgreiches Coaching für Business-Teams
Workshop 2 Bettina Wyciok **IFS und Polyvagaltheorie** - Nervensystem-Regulation in der Arbeit mit Anteilen
Workshop 3 Caroline Schneider/Richard Alf **Das innere Gasthaus** - Teile spielend leicht willkommen heißen mit Improtheater
Workshop 4 Dr. Lena Adams **Aus dem Bauch heraus** - Wie Geburt unser inneres System prägt

12:00 - 12:30 Feedback-Runde zu den Workshops und zur Konferenz & Verabschiedung durch Vorstand (gr. Raum)

12:30 - 14:00 UHR MITTAGESSEN & ABREISE



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand

WAS GIBT UNS HALT- IFS-KONFERENZ 2025



TAGUNGSPROGRAMM

SAMSTAG 15.11.25



Die Vorträge von 09:00 - 12:30

Vortrag Nr.1 09:00 - 10:00

Halt in Anbetracht existentiellen Leidens - Präsenz als Faktor zur Leidenslinderung

Präsenz und menschlicher Beistand sind entscheidend für die Linderung existenzieller Angst. Sie schaffen einen Raum für achtsames Zuwenden zum eigenen Erleben, um mit sich selbst in Kontakt zu bleiben. Dies erfordert nicht aktives Tun, sondern ein interessierter Zustand des Seins. Menschen mit geringer Bindungserfahrung neigen zum Rückzug, wenn sie unsicher sind, ob das Gegenüber wirklich präsent ist. Stille Präsenz kann eine innere Verbundenheit schaffen, die HALT gibt im ‚Miteinandersein‘.

Im Vortrag wird Christa ihre Erfahrungen als Psychoonkologin und mit IFS in der Therapie teilen.

Christa Middendorf ist u.A. IFS-Therapeutin, Psychoonkologin, Hakomi- und Traumatherapeutin



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand

WAS GIBT UNS HALT- IFS-KONFERENZ 2025



TAGUNGSPROGRAMM

SAMSTAG 15.11.25



Die Vorträge von 09:00 - 12:30

Vortrag Nr.2 10:15 - 11:15

Mein inneres Team im Sturm - Selbstführung mit IFS im komplexen Berufsalltag

Führungskräfte und Projektleiter können in komplexen und druckbeladenen Situationen handlungsfähig bleiben, indem sie das IFS-Modell nutzen. Der Praxis-Vortrag zeigt, wie die Arbeit mit inneren Manager- und Feuerbekämpfer-Anteilen sowie die Aktivierung innerer Ressourcen die Selbstführung stärken kann. Es werden praktische Erfahrungen geteilt, wie Selbstführung im Berufsalltag zur Stabilität beitragen kann. Wir suchen gemeinsam nach Wegen, IFS in der Arbeitswelt zu etablieren, um Menschen in turbulenten Zeiten Unterstützung zu bieten.

Andreas Hauser ist als Führungskräftetrainer, Facilitator und IFS-Coach tätig. Er unterstützt Individuen, Gruppen und Organisationen dabei, Menschlichkeit im beruflichen Kontext zu fördern und zu integrieren.



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand

WAS GIBT UNS HALT- IFS-KONFERENZ 2025



TAGUNGSPROGRAMM

SAMSTAG 15.11.25



Die Vorträge von 09:00 – 12:30

Vortrag Nr.3 11:30 – 12:30

Zyklus statt Dauerleistung – Mit IFS weibliche Anteile aktivieren und integrieren

In einer von linearem Denken geprägten Welt werden zyklische Prozesse oft vernachlässigt, besonders im Coaching, wo als „weiblich“ geltende Anteile wie Empfangende und Intuitive marginalisiert werden. IFS hilft, diese vergessenen Anteile als Ressourcen zurückzugewinnen. Der Vortrag ermutigt, zyklisches Denken als natürlichen Lebensrhythmus zu verstehen und zeigt, wie IFS innere Bewegungen unterstützt, was neue Ansätze für Selbstführung, Leadership und wirtschaftliches Handeln fördert – aus dem Selbst, im eigenen Rhythmus und mit Mut zur Nicht-Linearität.

Yvonne Maisch ist IFS-Coachin, Initiatorin von MY SOURCE®. Sie arbeitet an der Schnittstelle von Coaching, Raumwirkung und weiblicher Selbstführung – mit Fokus auf zyklische Balance und Ressourcenaktivierung durch innere Anteile.



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand

WAS GIBT UNS HALT- IFS-KONFERENZ 2025



TAGUNGSPROGRAMM

SAMSTAG 15.11.25



Die Workshops – parallel stattfindend

Workshop Nr.1 14:00 – 17:00

Einsamkeit als Symptom der Zeit - Verbundenheit erfahren in schwierigen Zeiten

Der Workshop beschäftigt sich mit den persönlichen und gesellschaftlichen Erfahrungen von Einsamkeit und der Rolle von IFS in Krisenzeiten.

Mit Blick auf die westliche und östliche Philosophie wird gezeigt, wie IFS gegen innere und äußere Unverbundenheit wirkt.

Mit Meditation, Theorie-Input und kreativen Übungen zur Selbsterfahrung und zur Anwendung mit Klient:innen, die unter Einsamkeit leiden.

Dr. Karin Hutflötz ist Philosophin, IFS-Beraterin/-Supervisorin und Lehrtrainerin am IFS-Institut München



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand

WAS GIBT UNS HALT- IFS-KONFERENZ 2025



TAGUNGSPROGRAMM

SAMSTAG 15.11.25



Die Workshops - parallel stattfindend

Workshop Nr.2 14:00 - 17:00

Halt in sich selbst finden - Durch die Verbindung mit dem Wesenskern

Der Workshop vermittelt den Teilnehmenden, wie sie mit ihrem Wesenskern in Kontakt treten können, um innere Themen zu entlasten. Diese Verbindung wird als wahrer empfunden als belastende Sorgen.

Durch die Wesenskern-Methode und das „Council“-Format, das die IFS-Arbeit ergänzt, wird der Selbstkontakt gefördert. Es entsteht Raum um „im Selbst zu sein“ und ermöglicht eine weitere Ausbreitung der gewonnenen Erkenntnisse.

Alexandra Estupiñán ist zert. IFS-Coachin, systemische Therapeutin / Paar- und Familientherapeutin, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.)



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand

WAS GIBT UNS HALT- IFS-KONFERENZ 2025



TAGUNGSPROGRAMM

SAMSTAG 15.11.25



Die Workshops – parallel stattfindend

Workshop Nr.3 14:00 – 17:00

Zeit für meine Teile - Kreativ-Heilsames Schreiben

Ingrid Langschwert und Sabine Dichtl zeigen dir, wie du deine Teile mit nichts weiter als Stift, Neugier und Offenheit für den Prozess entlasten kannst.

Sie führen dich dabei durch einen IFS-Schreibprozess, den Du dann auch Schritt für Schritt mit deinen Klient:innen durchführen kannst.

Ingrid Langschwert Ingrid Langschwert ist gelernte Journalistin, Heilpraktikerin (psych) und zert. IFS-Therapeutin

Sabine Dichtl ist IFS-Coachin, Pädagogin und Gesundheitsberaterin



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand

WAS GIBT UNS HALT- IFS-KONFERENZ 2025



TAGUNGSPROGRAMM

SAMSTAG 15.11.25



Die Workshops – parallel stattfindend

Workshop Nr.4 14:00 – 17:00

Form geben und Halt finden – Sich selbst im kreativen Arbeiten mit Ton erfahren

Arbeiten mit Ton ist eine ursprüngliche und zutiefst erdende Erfahrung.

In diesem Selbsterfahrungs-Workshop verbinden wir IFS mit kreativem Gestalten und öffnen Raum für unsere schöpferischen und spielerischen Anteile.

Gleichzeitig treten wir über den Ton in Beziehung zu den Qualitäten des Selbst– spürbar, greifbar mit den Händen.

Vorerfahrungen mit Ton sind nicht erforderlich – Neugier und Freude am Ausprobieren genügen.

Kristin Bub ist Wirtschaftspsychologin (M.Sc.), Systemische Beraterin und IFS-Coach. Ihre Freude am Gestalten mit Ton entfaltet sie in ihrem Keramikatelier.



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand

WAS GIBT UNS HALT- IFS-KONFERENZ 2025



TAGUNGSPROGRAMM



SONNTAG 16.11.25

Die Workshops - parallel stattfindend

Workshop Nr.1 09:00 - 12:00

IFS und SELF-Leadership - Erfolgreiches Coaching für Business-Teams

Die P.A.U.S.E.™-Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz, der auf IFS basiert und Coaches unterstützt, lösungsorientierte Begleitung für Teams zu entwickeln. Im Workshop werden Kommunikation, aktives Zuhören und Empathie behandelt, sowie Techniken zur Konfliktlösung, um Spannungen konstruktiv anzugehen. Ziel ist die Nutzung der P.A.U.S.E.™-Methode in fünf Schritten zur Entfaltung des Potenzials jedes Einzelnen und zur Schaffung einer mitfühlenden Organisationskultur. In schwierigen Zeiten bietet diese Methode Unternehmen stabilen Rückhalt und bekämpft toxische Umgebungen, die Motivation und Ressourcen kosten.

Birgit Rohm ist Executive Business Coach spezialisiert auf Self-Leadership. IFS-Practitioner Level 3, Mentor IFSI™



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand

WAS GIBT UNS HALT- IFS-KONFERENZ 2025



TAGUNGSPROGRAMM



SONNTAG 16.11.25

Die Workshops – parallel stattfindend

Workshop Nr.2 09:00 – 12:00

IFS und Polyvagaltheorie - Nervensystem-Regulation in der Arbeit mit Anteilen

Der Workshop verbindet IFS und Polyvagaltheorie, um deren Ergänzung in der Therapie zu zeigen. IFS hilft, innere Anteile zu erkennen, die Polyvagaltheorie erklärt das autonome Nervensystem. Teilnehmer:innen lernen, Nervensystemzustände zu identifizieren und in die Klientenarbeit einzubeziehen. Erfahrungsorientierte Übungen fördern das Wahrnehmen von Zuständen im Nervensystem und deren Integration in den IFS-Prozess. Ziel ist, das Verständnis für körperlich-emotionale Grundlagen zu erweitern und Werkzeuge für eine noch effektivere Begleitung zu vermitteln.

Bettina Wyciok ist u.A. IFS-Therapeutin und Coach für NI Neurosystemische Integration® – ganzheitlich-integrative Traumaarbeit



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand

WAS GIBT UNS HALT- IFS-KONFERENZ 2025



TAGUNGSPROGRAMM



SONNTAG 16.11.25

Die Workshops - parallel stattfindend

Workshop Nr.3 09:00 - 12:00

Das innere Gasthaus - Teile spielend leicht willkommen heißen mit Improtheater

Improspiele wie „Scheiter heiter“ oder „Flow ist wichtiger als Regeln“ stimulieren Leichtigkeit und Offenheit.

Ergänzt durch die IFS-Perspektive erfahren wir einen Selbst-geführten Dialog mit inneren Anteilen. Wir können überraschende Einsichten und neuen Halt für die eigene Selbst-Fürsorge als auch die Arbeit mit Klient:innen gewinnen.

Caroline Schneider ist Systemische Coach, Prozessbegleiterin, Improvisationstheater-Schauspielerin.

Richard Alf ist IFS-Therapeut, Gestalttherapeut, Kum Nye Trainer, HP Psychotherapie



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand

WAS GIBT UNS HALT- IFS-KONFERENZ 2025



TAGUNGSPROGRAMM



SONNTAG 16.11.25

Die Workshops – parallel stattfindend

Workshop Nr.4 09:00 – 12:00

Aus dem Bauch heraus – wie Geburt unser inneres System prägt

In diesem Workshop erforschen wir, welche Anteile beim Säugling während der Geburt entstehen bzw. bei der gebärenden Person aktiviert werden können - und wie wir Geburtserfahrungen heilsam in therapeutische Prozesse einbeziehen und für innere Entwicklung nutzen können. Dabei geht es sowohl um schwierige als auch um stärkende Erfahrungen. Abschließend befassen wir uns mit den Bedingungen selbstgeführter Geburten. Der Workshop beinhaltet Theorie-Input, Selbsterfahrung und Austausch.

Dr. Lena Adams ist Ärztin, Dipl.-Psychologin, IFS-Therapeutin/-Supervisorin und Lehrtrainerin am IFS Institut München. Sie arbeitet mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.



Anmeldung über den QR Code oder:
<https://www.eventbrite.com/e/1625134423809>

Organisation und Moderation:
Team - IFS Vorstand