



Ego-States und Steinbildhauen

Innere Anteile sichtbar machen und kreativ nutzen

Ego-States (Persönlichkeitsanteile) entstehen in unserer Biografie und repräsentieren unterschiedliche Stärken in uns, die als Folge von Anpassungsleistungen an verschiedene Lebenssituationen entstanden sind und benötigt wurden.

Diese Ego-States können in unterschiedlichen Herausforderungen der Gegenwart auch als hinderlich erlebt werden. Wenn es gelingt, diese Ego-States bewusst in gegenwärtigen Herausfordernden einzusetzen, stellen diese eine hilfreiche Ressource dar.

In der Arbeit mit unserem individuellen Stein werden uns diese Ego-States begegnen. Innerhalb dieses Workshops soll unter professioneller Begleitung unser erwachsener und professioneller Ego-State erlebt und unsere innere Stärke für die Zukunft greif- und nutzbar gemacht werden.

Im Mittelpunkt des Dialoges mit dem Stein steht der Prozess von Suchen, überrascht werden, verwerfen und neu entdecken. Damit stehen auch Ego- States, die mit z.B. Stress, Druck und Enttäuschung verbunden sein können, im Mittelpunkt des Dialoges und beeinflussen den Prozess des Schaffens.

Wir wollen das Augenmerk weg von den schwächenden, hin zu den stärkenden Facetten unserer Persönlichkeit lenken.

Die Steinbearbeitung setzt keine Vorkenntnisse oder besondere Muskelkraft voraus. Wir brauchen nur etwas Geduld mit uns und dem Stein. Wir arbeiten mit verschieden farbigen Specksteinen und gelblichen Sandstein. Da wir am Stein überwiegend draußen arbeiten werden, bitte für ausreichend Kleidung gegen Wind und Wetter und feste Schuhe sorgen.

Anne-Marlene Siewertsen und Sascha Niemann sind ausgebildete Systemische Therapeut*innen/Familientherapeut*innen und Supervisor*innen (DGSF) sowie Traumapädagog*innen und Traumafachberater*innen (DeGPT/BAG-TP).

Anne-Marlene Siewertsen arbeitet in eigener Praxis (www.annesiewertsen.de)

Sascha Niemann arbeitet als Leitung einer regionalen Traumaambulanz sowie ebenfalls in eigener Praxis als Supervisor und Coach (Telefon: 0179-7538064)

Gisela Milse ist Künstlerin und Bildhauerin und betreibt ein eigenes Atelier bei Lüneburg. Dort finden Ausstellungen und regelmäßige Workshops zum Thema Steinbildhauen statt (www.gisela-milse.de).

- Termin:** 14.05.26 bis 17.05.2026
- Uhrzeit:** 10:00 bis 17:00 Uhr / am 17.05 von 10:00 bis 15:00 Uhr
- Ort:** Neufresenburg 22, 23843 Bad Oldesloe
- Anzahl:** 10 bis 14 Teilnehmende
- Anmeldung:** bis 16.04.2026 unter info@annesiewertsen.de
- Kosten:** 410 €, davon 110 € bei Anmeldung / Restbetrag von 300 € eine Woche vor Beginn unter dem Titel:

Ego-States und Steinbildhauen

Anne-Marlene Siewertsen, Kontodaten bekommen
Sie nach der Anmeldung

Die zzgl. Kosten für den Stein liegen zwischen 10 und 50 €
und sind vor Ort zu entrichten

- Verpflegung:** Bitte bringt Beiträge für gemeinsame Mahlzeiten mit (z.B. Salat, Käse, Gemüse, Obst, Quich, Kekse, Kuchen, Brot....).
- Für Getränke sorgen wir. Geschirr und Spülmöglichkeit sind vor Ort, jedoch kein Herd und Kühlschrank, so dass wir mit Kühlboxen und Kühlakkus hantieren werden (bitte mitbringen, wenn möglich)

- Übernachtung:** In Bad Oldesloe gibt es eine Jugendherberge und kleine Hotels. Nach Absprache und einem freiwilligen Unkostenbeitrag ist es möglich mit dem Wohnmobile vor Ort zu stehen.

