

# ARBEIT MIT PERSÖNLICHKEITSANTEILEN

---

Teilearbeit – Ego States – Ich-Zustände

# Wer bin ich, und wenn ja - wie viele?

---

Dieses geflügelte Wort beschreibt eine Erfahrung, die jeder Mensch hat: Dass wir nämlich nicht nur eine Seite haben, sondern uns in ganz unterschiedlichen emotionalen, gedanklichen und Aktivitätszuständen befinden können.

Die unterschiedlichen Zustände werden mit verschiedenen Begrifflichkeiten belegt:

Coaching / Beratung	allgemein	Psychotherapie
Ich-AG	Seiten der Person	Ich – Es – Über-Ich
Inneres Team	„Seelen in meiner Brust“	Archetypen
Innere Familie	Persönlichkeits-Anteile	Ego States
Inneres Orchester	Persönlichkeits-Teile Teil-Persönlichkeiten	Innere Stimmen
usw.	usw.	usw.

# Unproblematische Teil-Persönlichkeiten / integrierte „Seiten“

---

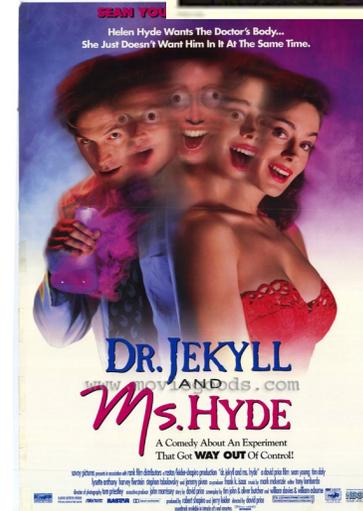
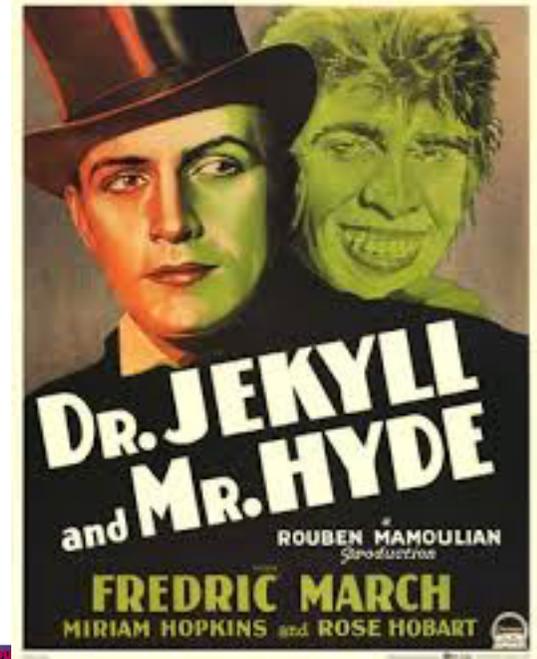


# Problematische Teil-Persönlichkeiten / Antreiber / Wahn / Ego States

---



# Bekannte Teil-Persönlichkeiten

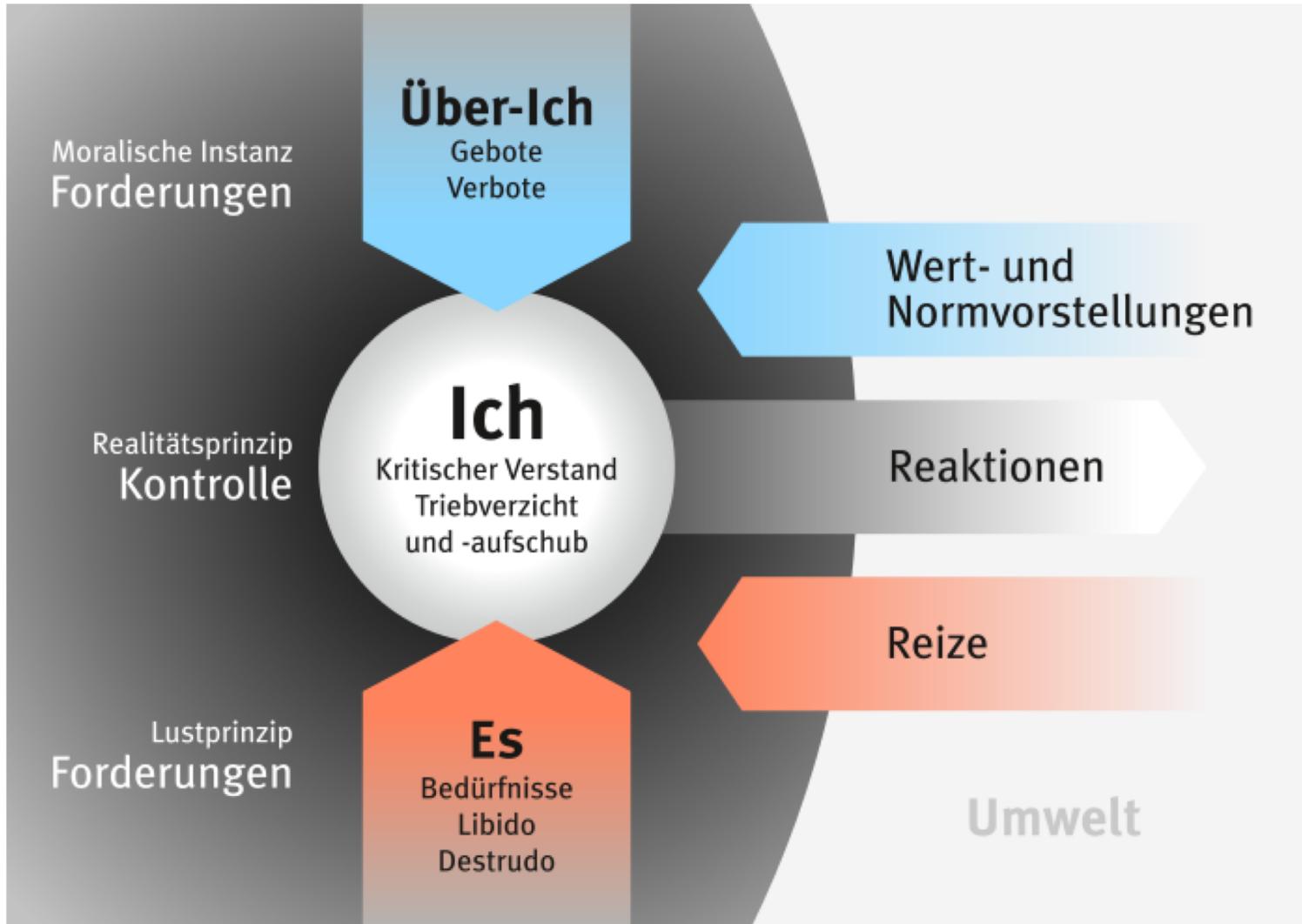




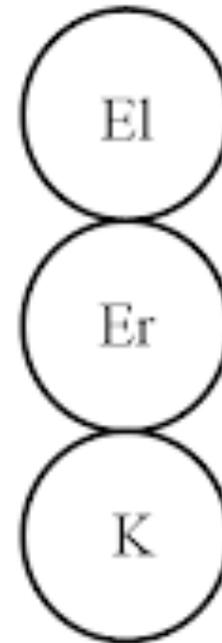
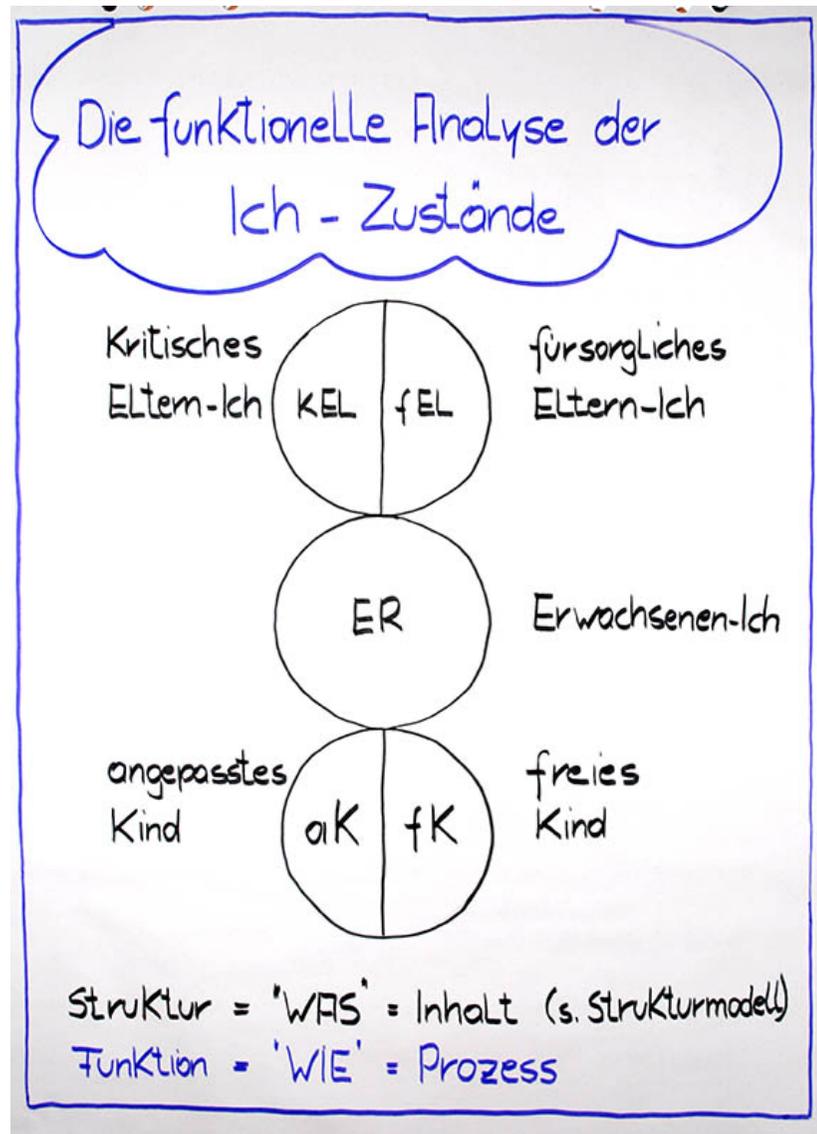
---

# EINIGE MODELLE

# Strukturmodell der Psyche nach Freud / Instanzenmodell



# Modell der Transaktionsanalyse nach Eric Berne 1



**Eltern-Ich-Zustand:** Ist das Verhalten, Denken und Fühlen, das von Eltern und anderen Respektspersonen übernommen worden ist

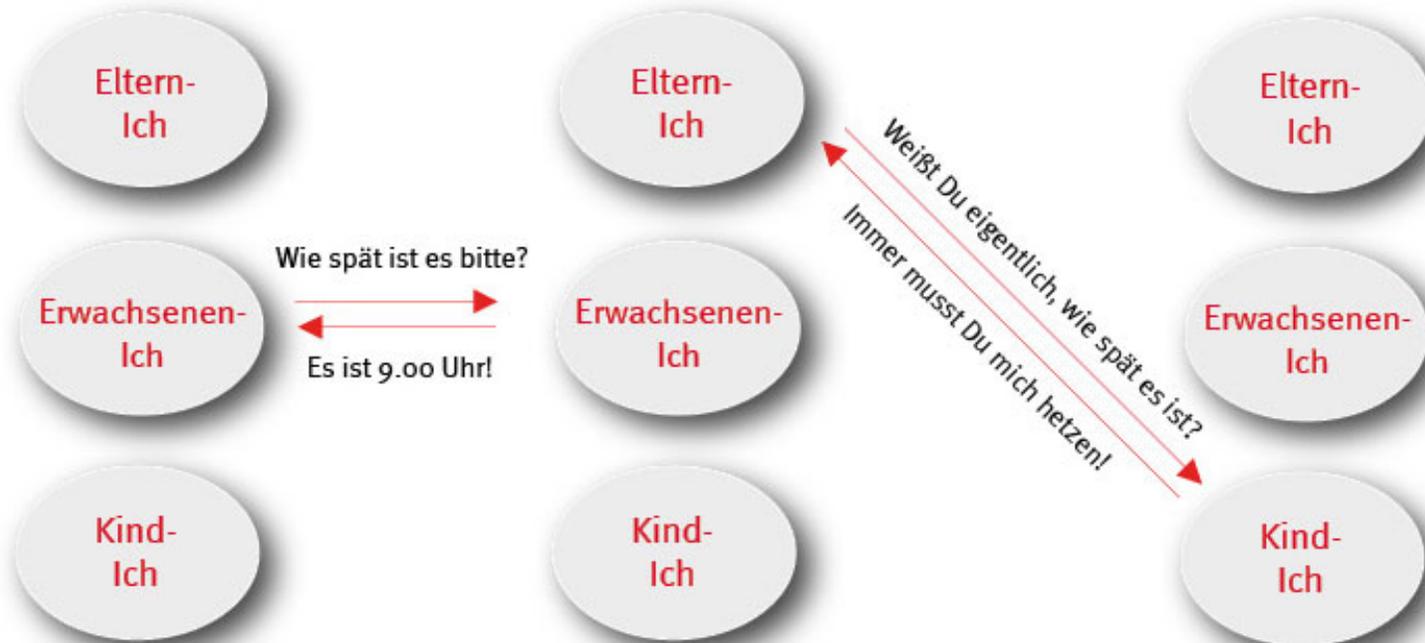
**Erwachsen-Ich-Zustand:** Ist das Verhalten, Denken und Fühlen, das direkt auf das Hier und Jetzt reagiert.

**Kind-Ich-Zustand:** Ist das Verhalten und Fühlen, das aus der Kindheit herrührt und Jetzt, hier und heute, wieder abläuft

# Modell der Transaktionsanalyse nach Eric Berne 2

## Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse stellt ein Modell zur Selbsterfahrung und zur Analyse von Gesprächsabläufen auf der Beziehungsebene dar.



© Büro für Berufsstrategie Hesse/Schrader 2007 – [www.berufsstrategie.de](http://www.berufsstrategie.de)

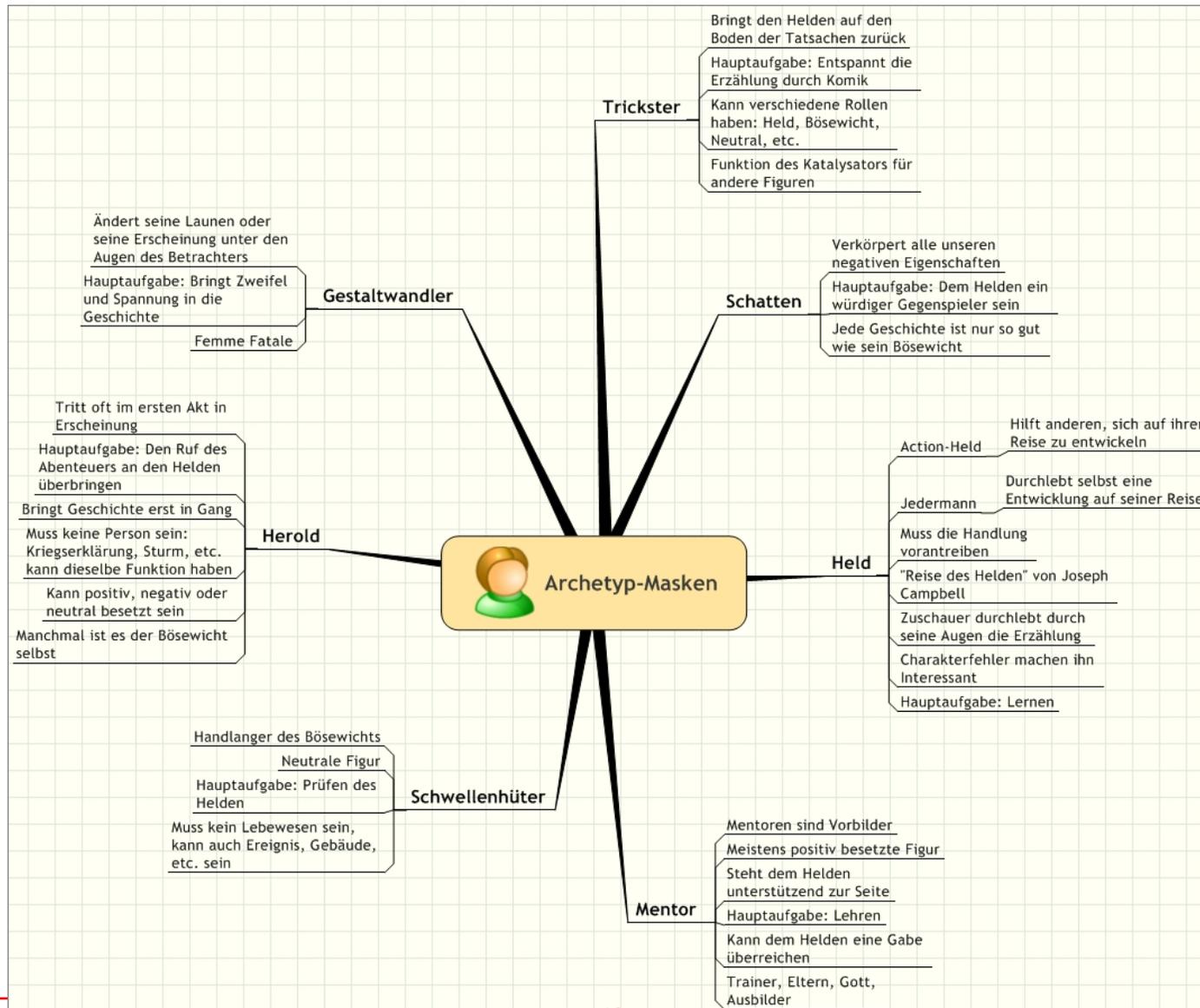
# Modell der Transaktionsanalyse nach Eric Berne 3

---

## Die 4 Lebensanschauungen

		ICH	
		ok	nicht ok
DU	ok	<b>Ich bin ok, du bist ok</b>	<b>Ich bin nicht ok, du bist ok</b>
	nicht ok	<b>Ich bin ok, du bist nicht ok</b>	<b>Ich bin nicht ok, du bist nicht ok</b>

# Archetypen bei C. G. Jung

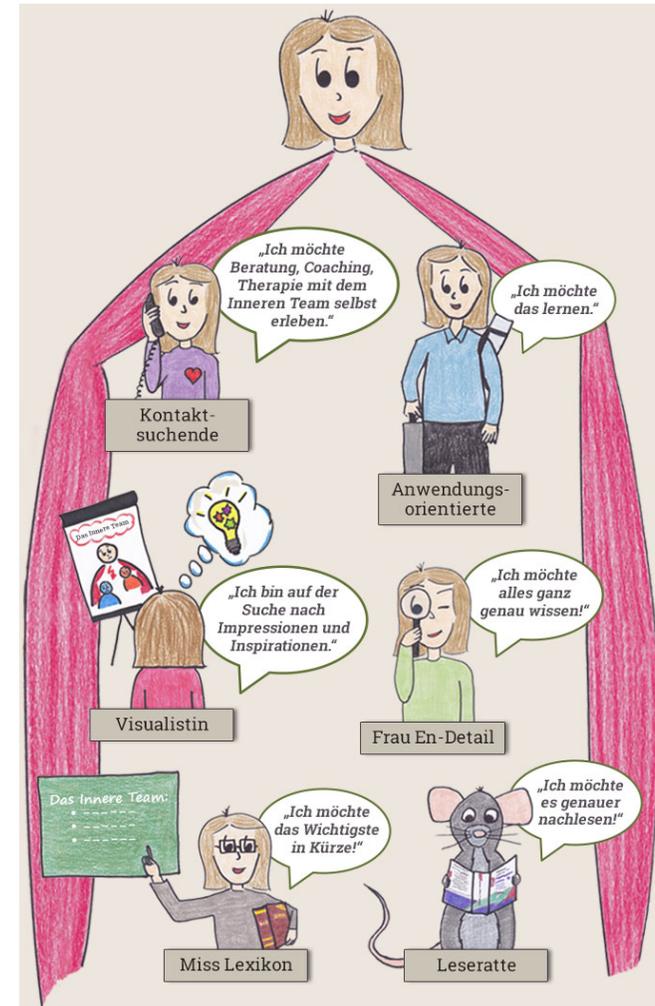
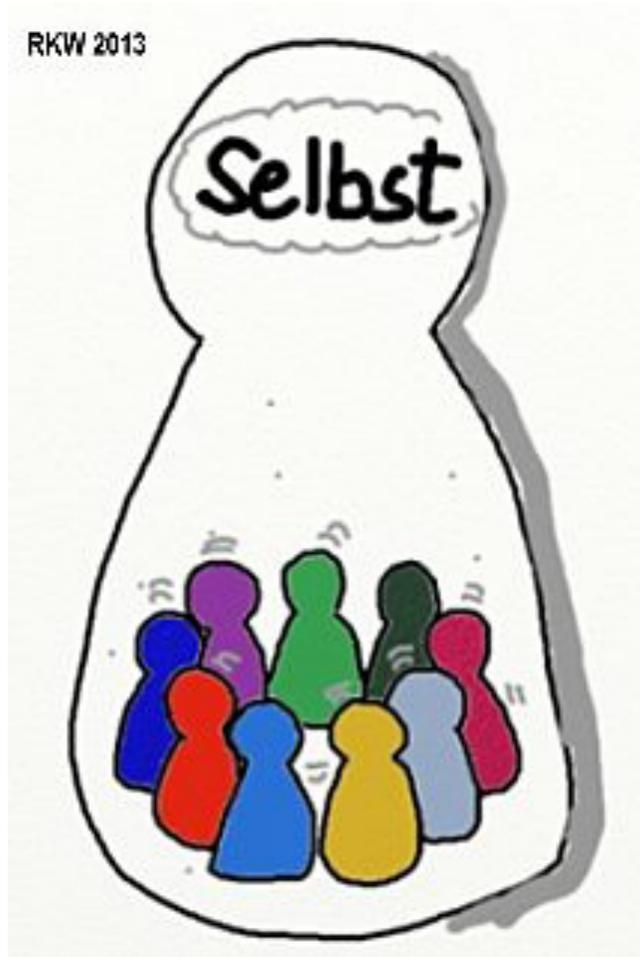


---

# DAS INNERE TEAM

# Inneres Team nach Friedemann Schulz von Thun

„Ich bin Viele“



# Das innere Team in der Therapie

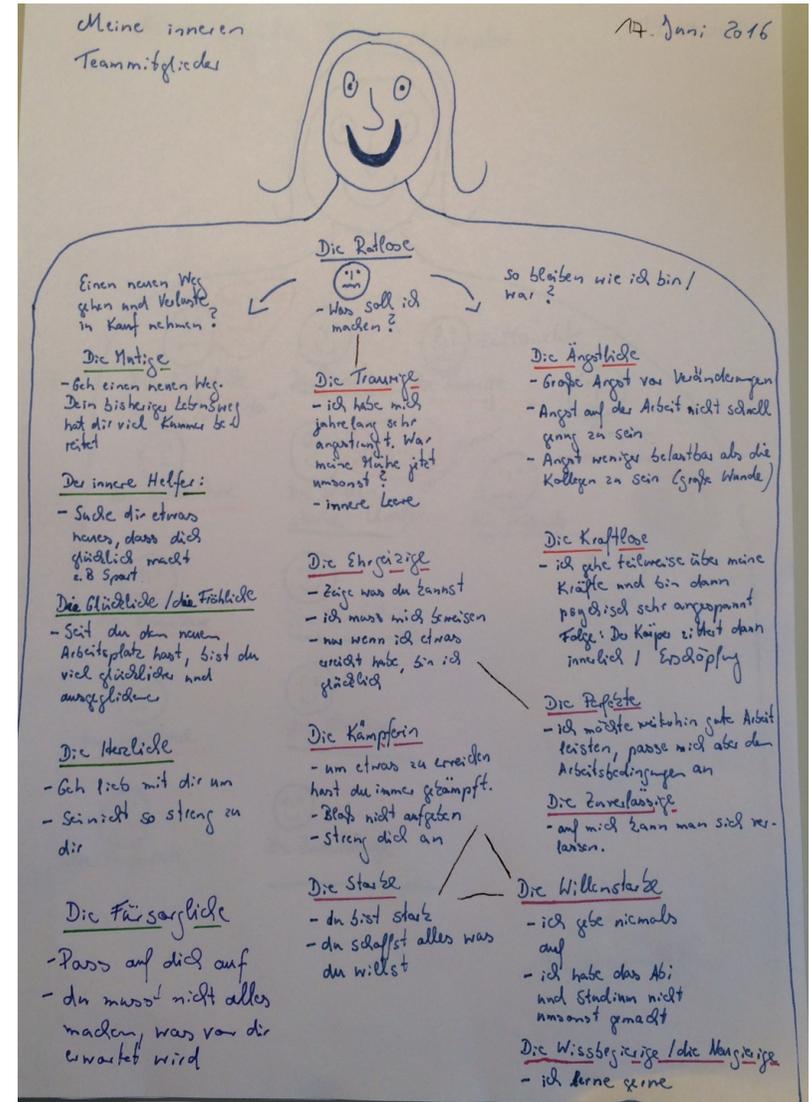
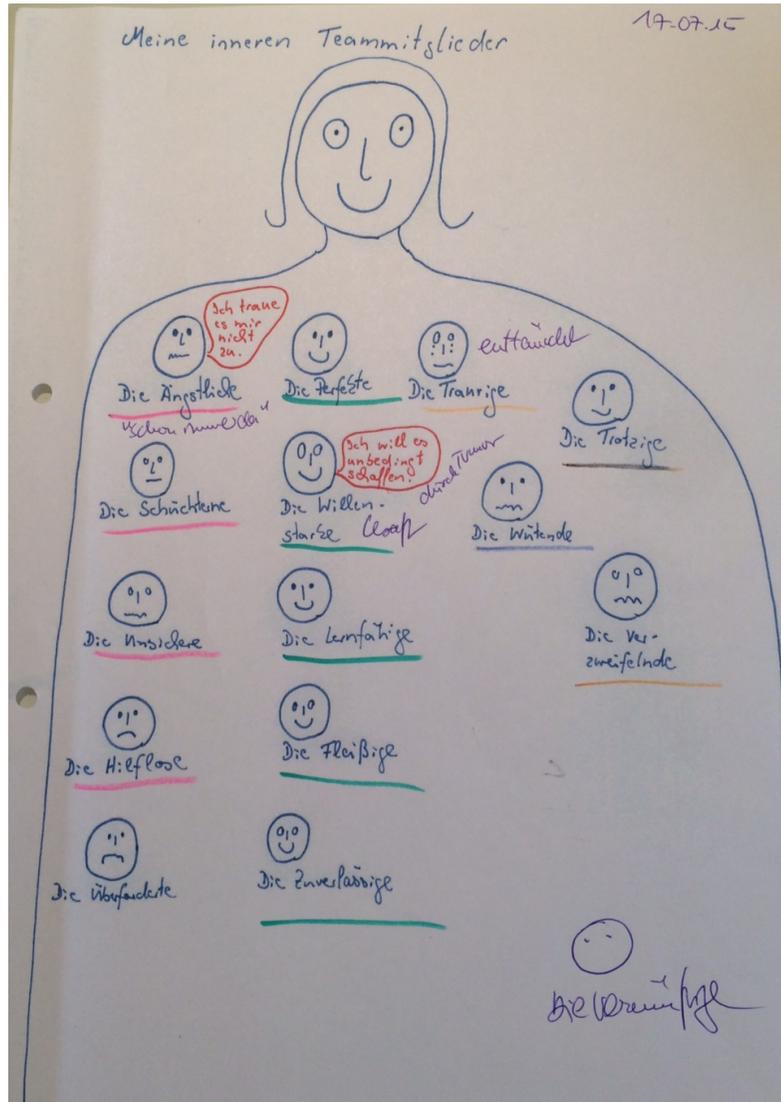
---

Überwiegend bewusste Persönlichkeitsanteile, die mehr oder weniger gut miteinander kooperieren, verhandeln miteinander über günstige Lösungen, um die Blockaden zu überwinden.

Z.B. kann der **innere Antreiber** dafür sorgen, dass keine Pausen gemacht werden, und der **Gesundheitsminister** war bisher zu schwach, da er von dem **Harmonieteil** daran gehindert wurde, „nein“ zu Überstunden zu sagen.



# Patientenbeispiel aus der Psychotherapie



---

# DAS INNERE KIND

# Das innere Kind als Metapher

---

Dem »Inneren Kind« liegt die Annahme zugrunde, dass bestimmte emotionale Reaktionen in der Gegenwart eine Wiederbelebung der Vergangenheit darstellen.

Man erkennt solche »Kind-Zustände« daran, dass man sich nicht mehr erwachsen, sondern jünger - nämlich wie ein Kind, eine Jugendliche oder eine jüngere Erwachsene - wahrnimmt, und dass man scheinbar nur noch aus diesem Zustandsgefühl heraus handeln kann. Man regrediert.

Über die Vorstellung eines »Inneren Kindes« personifizieren wir solche Regressionen, damit man diese Erlebenszustände wie ein selbstständiges Gegenüber behandeln kann.

Die Vorstellung eines „inneren Kindes“ kann helfen, emotionale Zustände besser zu verstehen, sie zuzuordnen können und dieser Zuordnung entsprechend sinnvoll handeln zu können. *(Auszug aus Herbold, Sachsse. Das sogenannte innere Kind)*

Ich persönlich halte den Begriff des „jüngeren Selbst“ für angemessener, das er globaler ist und weniger regressiv anmutet.

# Das innere Kind

---

braucht einen  
liebevoll  
zugewandten  
Erwachsenen,  
um sich  
geborgen und  
gewollt zu  
fühlen –  
zuerst außen,  
später innen



# Kindliche Vorlieben

---

## Säuglingszeit

- Bäder mit Badezusätzen, Aromaölen, – Massagen
- Kakao

## Kleinkindzeit

- Erkunden der Natur; achtsames oder auch staunendes Sehen oder Lauschen
- Essen wie Reibekuchen, Apfelmus, Grießbrei, Schokolade
- Kassetten und CDs mit Kinderliedern
- Fernsehen mit den Teletubbies

## Alter: 3 bis 6

- Motorik mit Rennen, Tanzen, Ballspielen, Federball, Frisbee,
- Märchen, Kindergeschichten,
- Kindersendungen im Fernsehen,
- Kinderbücher

## Alter: 3 bis 11

- Sport, Kameradschaft, Vereinsleben
- Hamburger, Spaghetti mit Tomatensoße, Pommes
- Kinderkassetten und CDs wie TKKG,
- Kinderbücher von Astrid Lindgren und Janosch
- Bundesliga, Sportsendungen

## Jugendlichenalter

- Kleidung, Shoppen – Kosmetik
- Sport, Leistungssport
- Nahrung der gesamten verfügbaren Palette von radikal-veganisch bis Delfin-Steak und Dackel-Gulasch
- Musik zwischen Rammstein und Heino, zwischen Hildegard von Bingen und Penderecki

# Das innere Kind in der Therapie

---

muss oft erst herausgearbeitet und ermutigt werden, wenn der Kontakt schlecht ist



# Das innere Kind entdecken

---

Bei der Suche nach dem »Inneren Kind« ist es nötig und heilsam, Erinnerungsbilder aus der Kindheit wachzurufen, um wieder entdecken zu können, was für ein Kind früher einmal da war. Dabei können folgende Fragen helfen:

Was sind die frühesten guten Erinnerungen, die ich von mir selbst habe?

Was habe ich als Kind oder Jugendliche besonders gern gemocht?

Wann war ich besonders glücklich und richtig stolz auf mich?

Gab es Menschen, mit denen ich mich wohlfühlte?

An welchen Orten fühlte ich mich als Kind wohl?

Bei welcher Tätigkeit habe ich mich wohlgeföhlt?

**Eigenes:**

# Das innere Kind ansprechen

---



# Die dunkle Seite des inneren Kindes

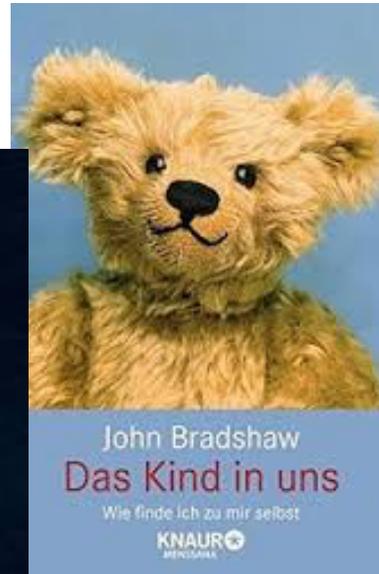
---

Das innere Kind ist allerdings nicht nur ein bedürftiges, zu kurz gekommenes Kind.

Stephen Wolinsky hat sich mit dem Teil des inneren Kindes beschäftigt, der den Erwachsenen außer Gefecht setzt und das Kommando über ihn übernimmt. Die Wirkung dieser dunklen Seite kann man z.B. daran erkennen:

- Problem-Trancen
- Dissoziationen
- Altersregressionen
- Lähmungen
- Illusionen
- Verwirrungen
- Etc.

# Zentrale Werke zum inneren Kind



# Arbeitsblatt 2

---

Arbeitsblatt 2-4

Wochenplan 2

	Ich befand mich heute in folgendem unangenehem »Inneren-Kind-Zustand«:	Um einen angenehmen »Inneren-Kind-Zustand« bei mir zu bewirken, habe ich dies getan:
<b>Montag</b>		
<b>Dienstag</b>		
<b>Mittwoch</b>		
<b>Donnerstag</b>		
<b>Freitag</b>		
<b>Samstag</b>		
<b>Sonntag</b>		

aus: Herbold/Sachsse: Das so genannte Innere Kind, 2. Aufl. 2012  
Schattauer GmbH, Verlag für Medizin und Naturwissenschaften, Stuttgart

---

# EGO STATES

## Ego States

---

I'm a bitch I'm a lover I'm a child I'm a mother I'm a sinner  
I'm a saint

I do not feel ashamed I'm your hell I'm your dream

I'm nothin' in between You know, you wouldn't want it any  
other way



**Alanis Morissette**

Chronische  
Persönlichkeitsaufsplitterung  
gliedert sich in drei zeitliche  
Abfolgen:

- **Die primäre  
(peritraumatische)  
Dissoziation** während des  
Traumaerlebnisses

**Die sekundäre Dissoziation:**  
Hier entsteht zum einen die  
Fassade, die so genannte  
Alltagspersönlichkeit (ANP)  
und andererseits das  
emotionale Innenleben (EP).  
Schwere Fälle dieser  
Zersplitterungen heißen **Ego  
State Disorder** =  
DSNNS=Dissoziative Störung  
n.n.s.

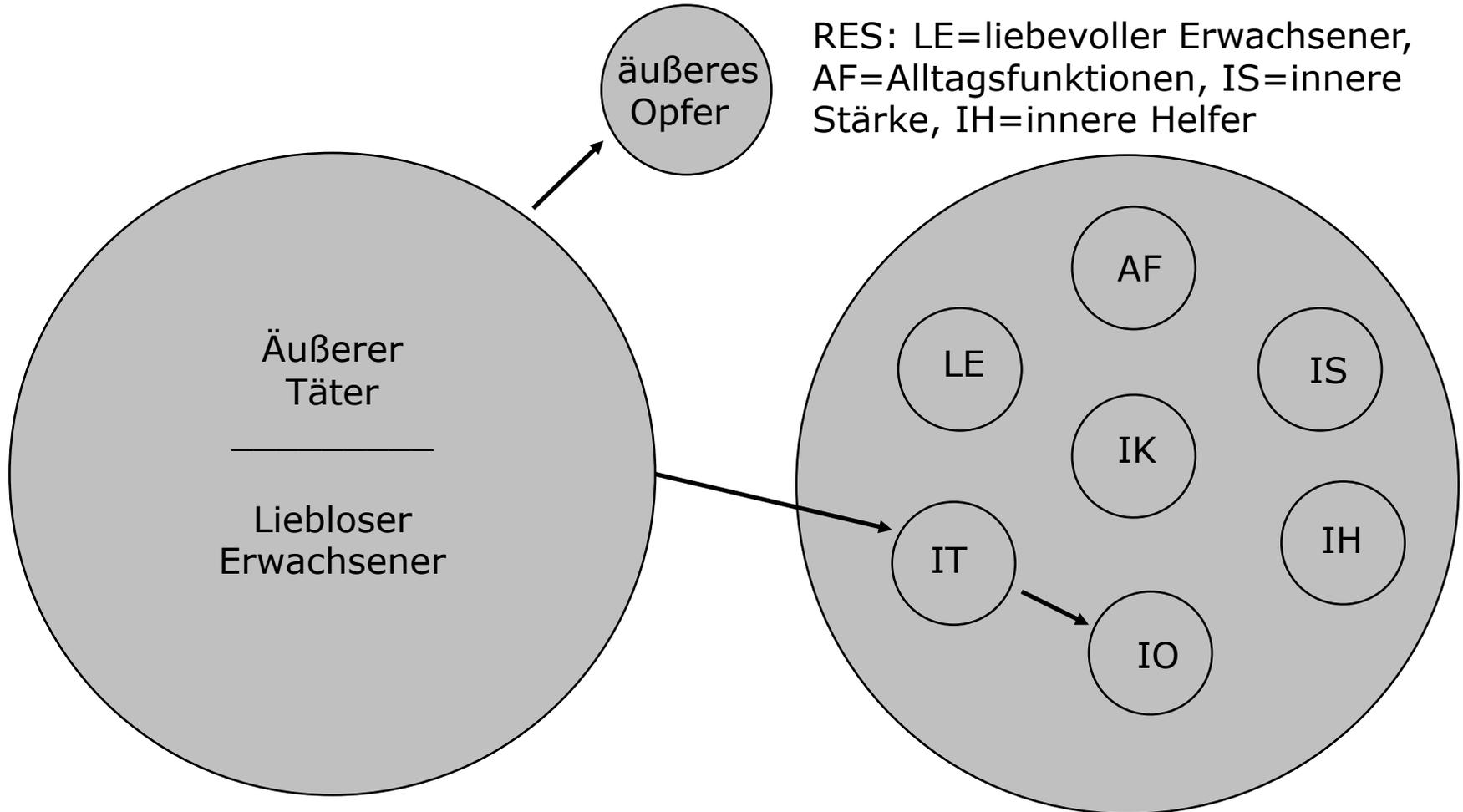
## Ego States 3

---

**Im dritten Schritt**, der nur in den extremsten Fällen und nach wiederholten Traumatisierungen auftritt, entsteht eine völlige Spaltung in mehrere Funktionsbereiche der Persönlichkeit. Die Folge ist eine Multiple Persönlichkeit (Dissoziative Identitätsstörung). Auf dieser Ebene können mehrere ANPs und mehrere EPs vorhanden sein. Jede einzelne Persönlichkeit entsteht durch ein eigenes Extrem-Traumaerlebnis.

**Ego-State-Disorder** = eine “nicht anders klassifizierbaren dissoziativen Erkrankung” (DDNOS). Das bedeutet, dass Sie für sich innere Persönlichkeitszustände bemerken, aber nach außen nicht “switchen”, d.h., ihr Verhalten, ihre Stimme oder Eigenarten nicht verändern, wie es bei der dissoziativen Identitätsstörung auftritt.

# Beispiel Ego States



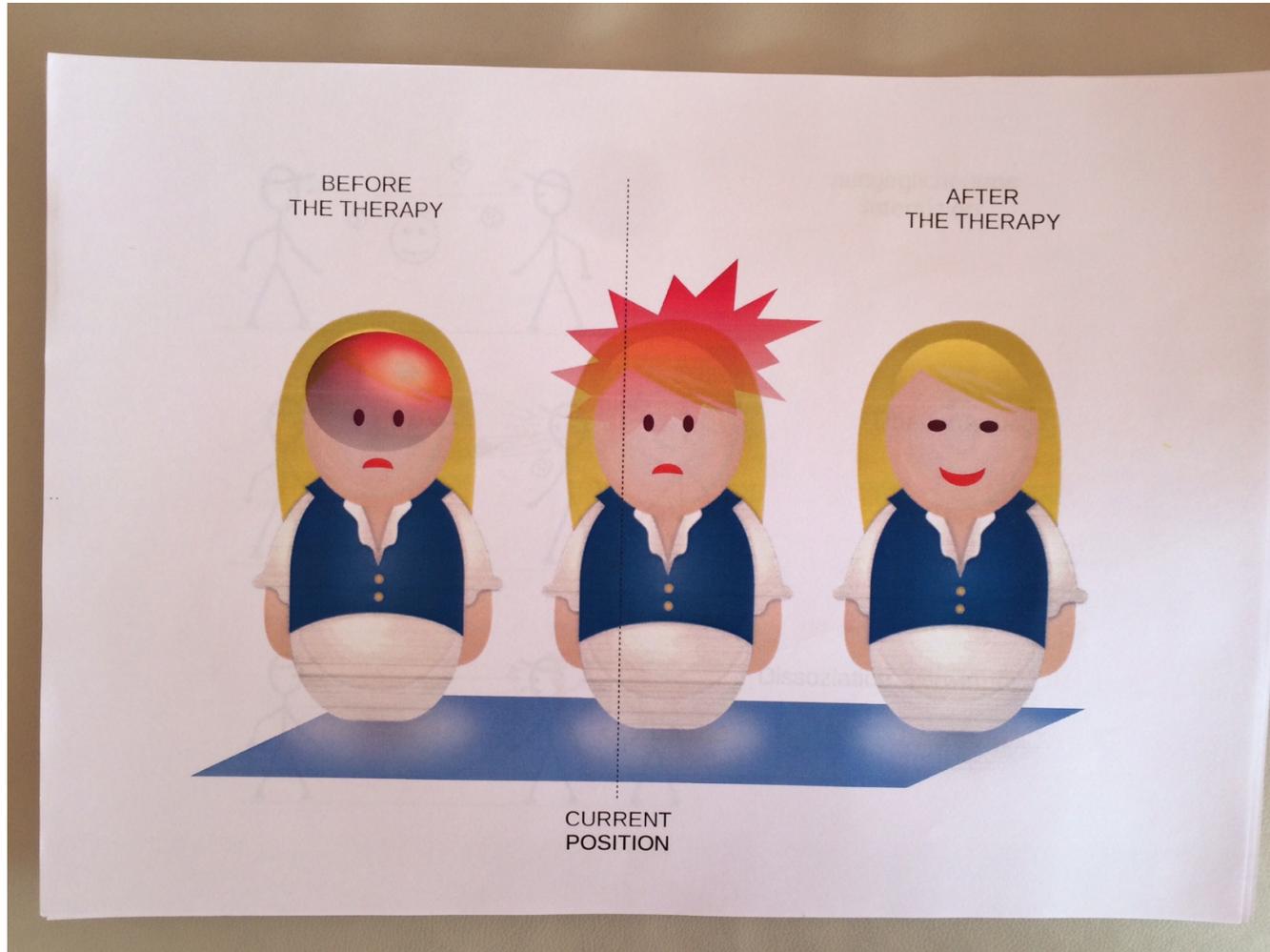
DWA: IT=innerer Täter, IO=inneres Opfer, IK=innerer Kritiker

# Beispiel einer Patientin



# Beispiel einer Patientin 2

---



---

# DIE BIG FIVE

# Die Big Five für Coaching und Psychotherapie

---

Ein sehr wichtiger Persönlichkeitsanteil ist das **Innere Kind**, manchmal das **innere Opfer**. Es wird meist assoziiert mit dem ängstlichen oder traurigen inneren Kind; manchmal dem rebellischen inneren Kind, sehr selten mit dem freien inneren Kind, das spontan, kreativ und unbefangen seine Welt erobert.

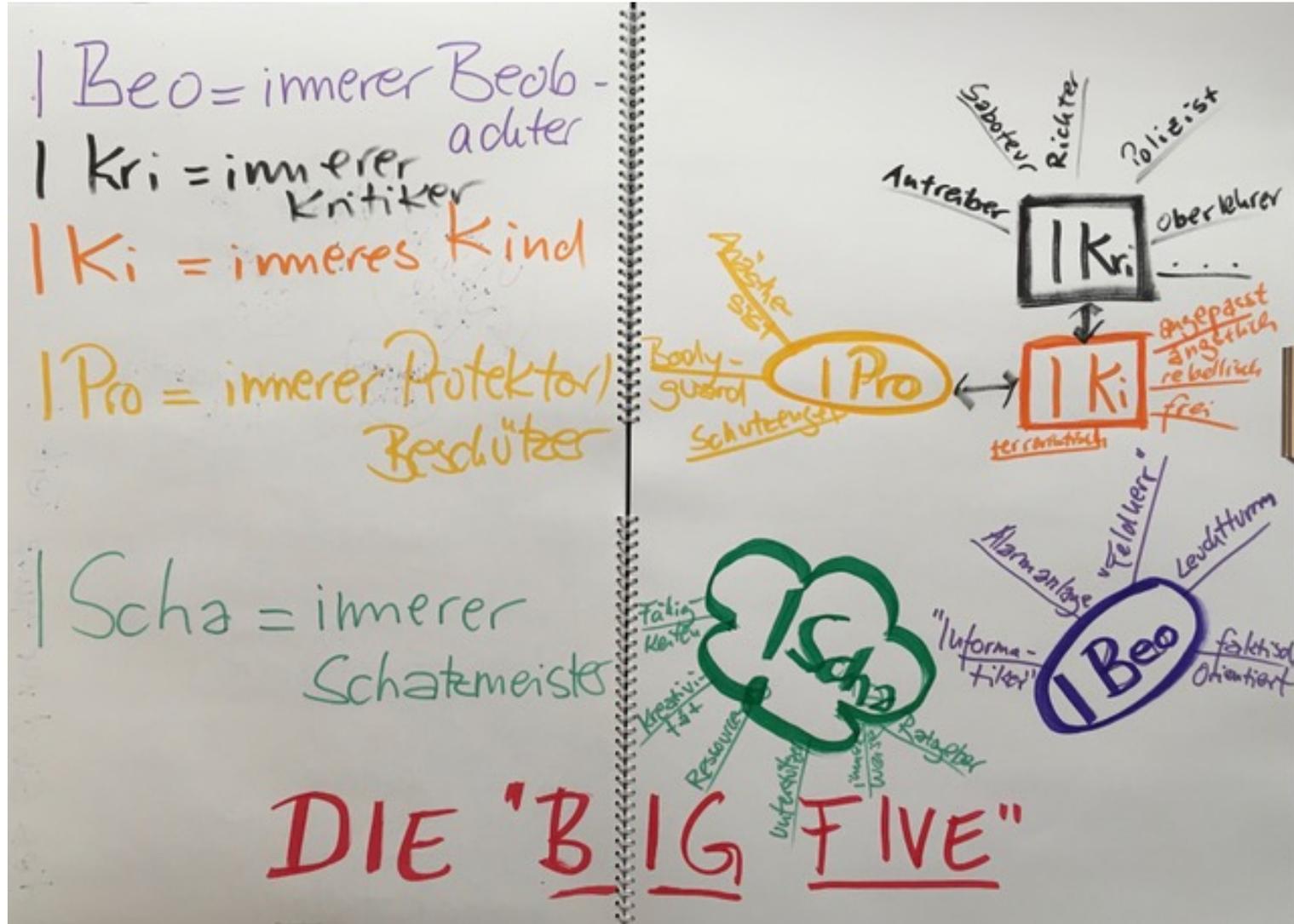
**Der Inneren Beschützer / Protektor** sorgt in den entscheidenden Situationen dafür, dass das schutzlose innere Kind nicht zu viel Schmerz ertragen muss, und dann z.B. mit Dissoziationen dafür sorgt, dass Schmerzunempfindlichkeit hergestellt wird.

Beide sind aber ohne einen wichtigen dritten Persönlichkeitsanteil nicht zu denken: den **Inneren Kritiker** oder sogar dem **Täterintrojekt**, der dann das innere Kind zum inneren Opfer macht. Sie alle stehen im Zentrum des problematischen Geschehens.

Einen ersten Ausweg bietet der **Innere Beobachter**, der über das Wahrnehmen, Beobachten und Bewusstmachen das Muster erkennen hilft, das dem inneren Kritiker immer wieder Macht über das innere Kind gibt und so den Erwachsenen lahmlegt.

~~Und dann ist das noch der **Innere Schatzmeister**, der in seinem Portfolio viele Ressourcen und Lösungsideen hat, die Ressourcen, die noch fehlen, zu~~

# Die Big Five für Coaching und Psychotherapie



Akzeptanz

Würdigung

Trennung von Verhalten und Absicht

(was ist die eigentliche Funktion?)

Finden angemessener Alternativen

Integration in das innere System / die Gesamtpersönlichkeit

Ausrichten an der „Philosophie des Hauses“