

# Mit inneren Anteilen arbeiten

Birgit Großmann Dezember 2021

Mein Computer ist

kaputt!





Mein Computer ist kaputt!



Ich bin

frustriert!



# Mentales Zerlegen

Arbeit (Chefy, Kollegys...)

Kundys

Beziehung(en)

Social Media Kram

Gewicht

Aussehen

Vergangenheit (Depri)

Zukunft (Ängste)

Sachen kaputtgegangen

Lieblingsklamotte verlegt

Durch Prüfung gefallen

Auto startet nicht

***in zielgruppengerechte  
Sprache für den eigenen  
Kopf umformulieren***



Wann war es in letzter Zeit / heute schon anders oder besser mit dem Frust?

Wird der Frust schlimmer, wenn ich an nächste Woche denke?

Kenne ich diesen gefühlten Zustand schon, woran erinnert er mich?

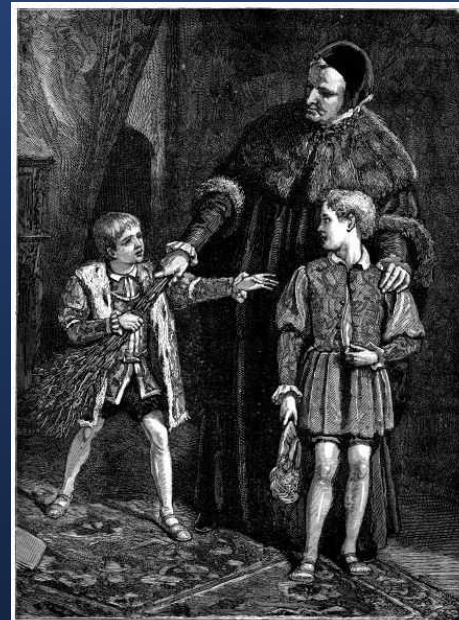
**Welcher Teil in mir fühlt das?**

# Redensarten und Begriffe

- „Engelchen und Teufelchen“
- „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust.“ (Goethe, Faust)
- „Manchmal erkenne ich mich nicht wieder, das bin ich nicht.“



- Innerer Kritiker
- Innerer Richter
- Innerer Antreiber



# Anteile / Teile / Seiten / Ego States

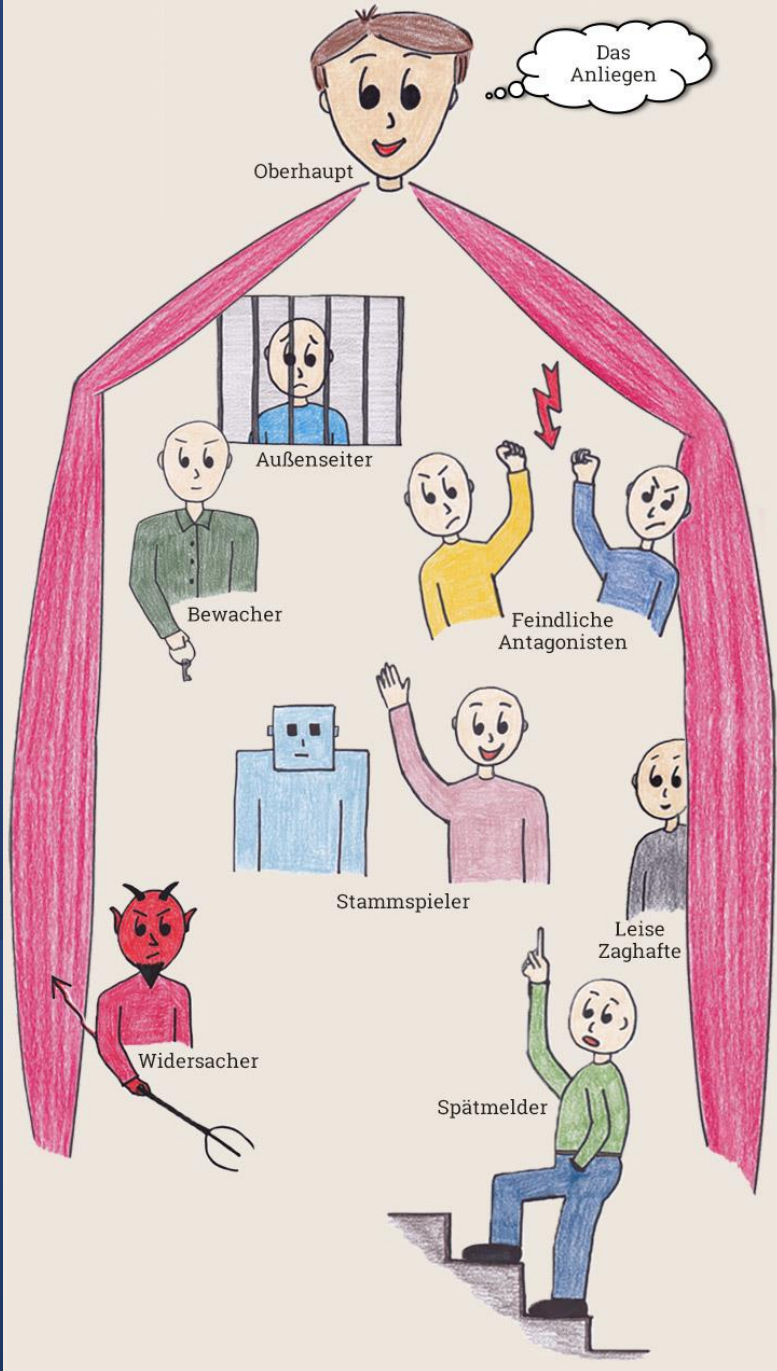
- Anteile in der Psyche als Arbeitshypothese
- gebildet aus gelebten (Beziehungs-)Erfahrungen
- keine feste messbare Einheit, sondern Netzwerke von gemeinsam feuernenden Neuronen



*„Cells that fire together, wire together.“*

und daraus ergibt sich auch umgekehrt:

*„Cells that wire together, fire together“*



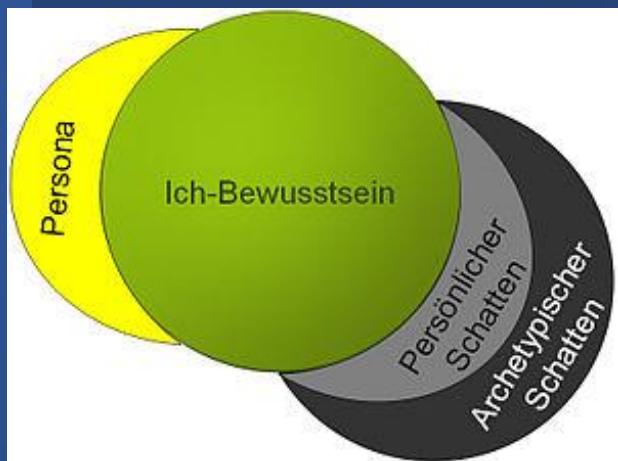
## Schulz von Thun „inneres Team“



<https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>

<https://www.inneres-team.de/>

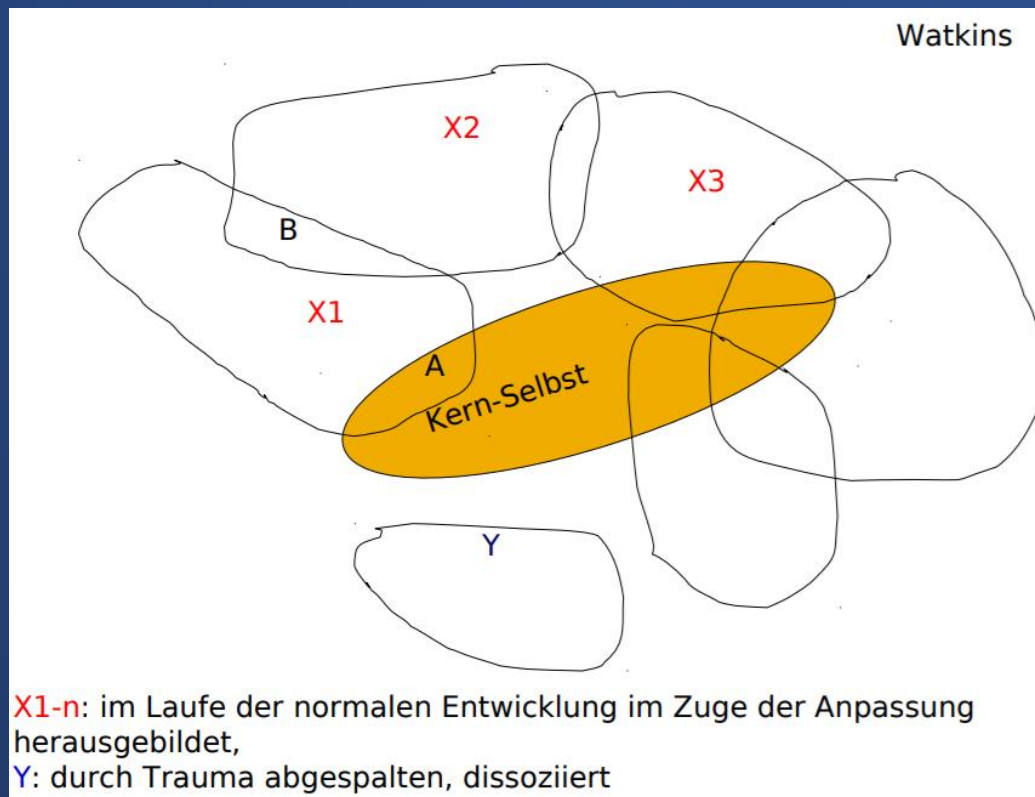




Schatten nach C.G. Jung  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Schatten\\_\(Archetyp\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Schatten_(Archetyp))

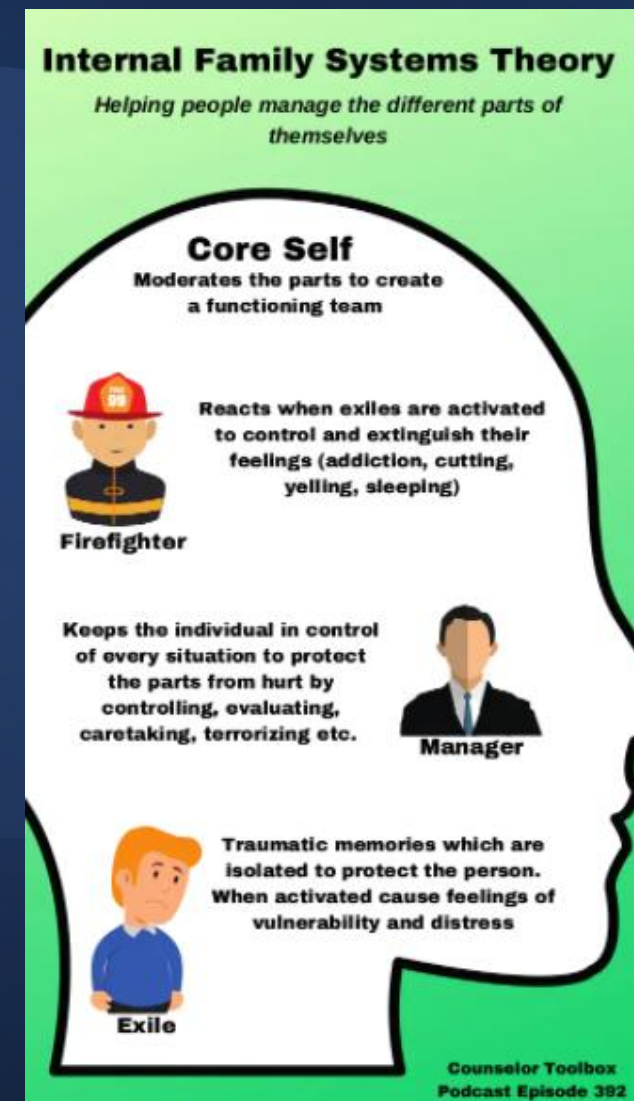


Eric Berne - Transaktionsanalyse  
 Bild von <https://www.transaktionsanalyse-online.de/transaktionsanalyse-einfach-erklart/>



X1-n: im Laufe der normalen Entwicklung im Zuge der Anpassung herausgebildet,  
 Y: durch Trauma abgespalten, dissoziiert

John and Helen Watkins – Ego State Therapy  
 Bild aus [http://www.jochen-peichl.de/downloads/Crash-Kurs\\_Teilearbeit.pdf](http://www.jochen-peichl.de/downloads/Crash-Kurs_Teilearbeit.pdf)



Richard Schwartz – Inner Family System  
<https://ifs-institute.com/>

# “The Map is not the Territory”



*Team*



*Orchester*



*Chor*



*Parlament*



*Theatergruppe*



*Familie*

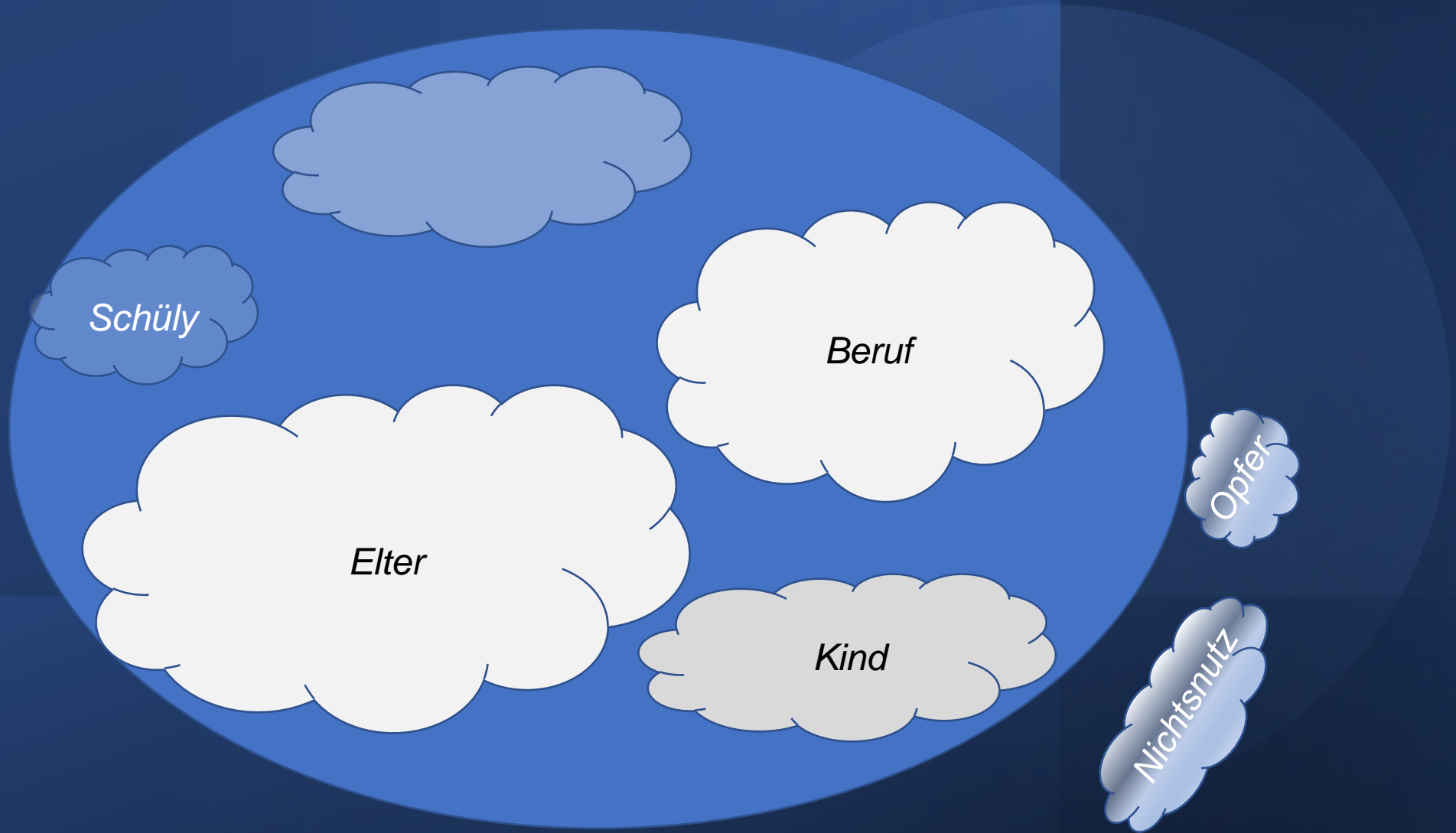
## Funktionierend

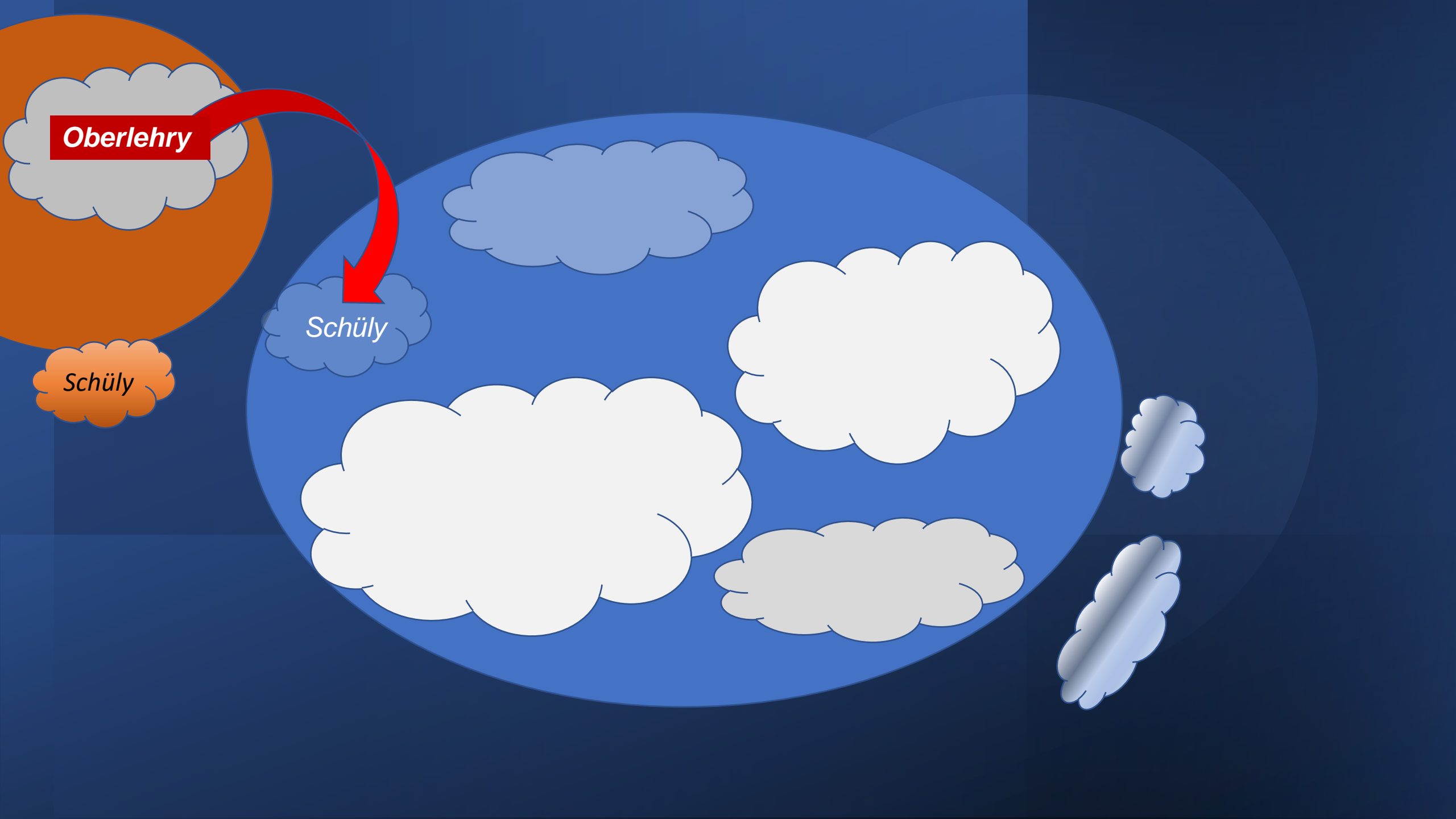
- Offene Kommunikation
- Gemeinsame Werte
- Respektvoller Umgang
- Gemeinsames Ziel
- Kooperation fürs gemeinsame Ziel
- Sinnvolle Rollenverteilung und Verantwortung
- Sinnvolle Prozesse
- Alle fühlen sich beteiligt an und verantwortlich für Ergebnis
- Definierter Außenkontakt

## Nicht funktionierend

- Angst vor Konflikt und Diskussion
- Unterschiedliche Werte
- Respektlosigkeit
- Kein gemeinsames Ziel
- Nicht zugehörig fühlen, fehlendes Vertrauen
- Unklare Rollen und Verantwortung
- Unklare Prozesse
- Vorwürfe und Anklage bei Misserfolg
- Nicht für Ergebnis zuständig fühlen
- Viele unterschiedliche Außenkontakte

*Alles system- und kontextabhängig!*

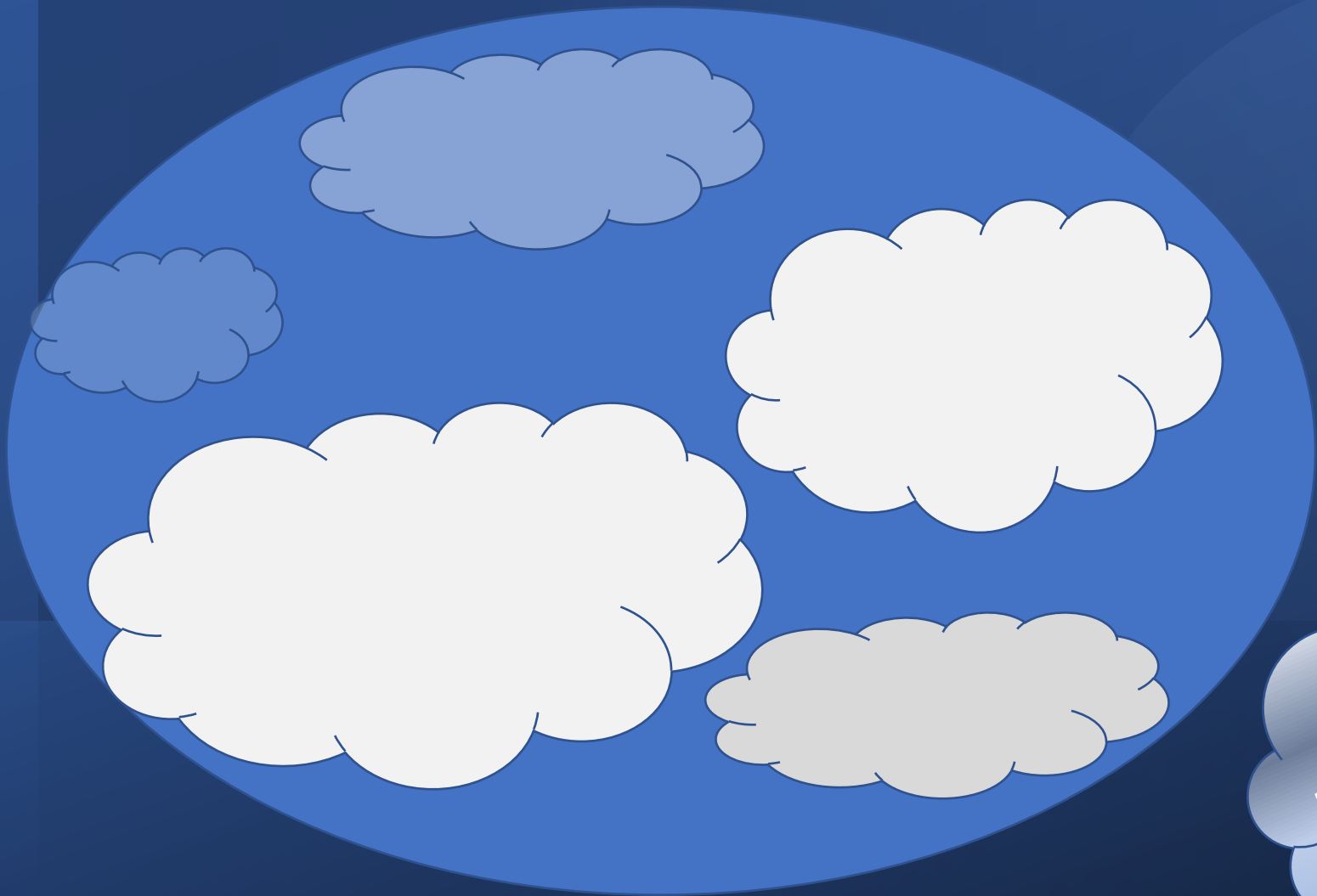




**Oberlehry**

Schüly

Schüly



*Was versucht diese Person zu verbergen?*

# Abgelehnte Anteile

Oft zunächst negativ benannt. Wenn die dahinterliegende Absicht bekannt ist, ändert sich üblicherweise die Haltung und die Bezeichnung.

- "Saboteur" => "Teil, der darauf achtet, dass ich das Bedürfnis XY erfülle"
- "wildes Tier" => "Teil, der mich mit allen Mitteln verteidigt, wenn ich mich in die Enge getrieben fühle"
- "verfressenes dickes Kind" => "Teil, der mich schützen will durch mehr Polster"

Firefighter  
Innere Richter  
Gegenspieler

Täterintrojekt  
Powerpaket  
Kraftpaket

Exil-Anteile (ausgestoßen)



# Wichtige Regeln für Teileansätze

- Alle Teile gehören zum System, es geht nur über Kommunikation und Annäherung. „Es gibt keine pathologischen Teile, nur Bedürfnisse.“
- Alle Teile hatten zum Zeitpunkt des Entstehens eine positive *Absicht*.
- Alle Teile wollen gehört und gewürdigt werden (für Arbeit oder Leiden).
- Dabei ist wichtig, dass nicht alle Teile auf einmal mitreden; weder Dominanz eines Teils noch Chaos ist hilfreich.

## Fragen:

WOFÜR macht der Teil das?

Was ist die dahinterliegende Absicht, das dahinterliegende Bedürfnis?



# Etablieren eines Steuer-Ich / Erwachsenen-Ich

- Erwachsenen-Ich (ursprünglich aus Transaktionsanalyse)
- Steuer-Ich, Steuerposition (Gunther Schmidt)
- Andere Begriffe abhängig vom Bild:  
Bundestagsvorsitz, Teamleiter:in, Regisseur:in, Dirigent:in, etc.

# Übung!

*Vorab: prüfen, ob es jetzt für dich passt!*

- 1) An typische "Problem"situation erinnern.
- 2) Soweit nötig in sich hineinfühlen, wie es sich anfühlt in der Problemsituation.
- 3) Zu wem werde ich in dieser Situation, welche Seite von mir tritt da vor? Wenn es ein Wesen gibt, was hierzu passt, was wäre das?
- 4) Das, was erscheint, erforschen - wie sieht es aus, wie verhält es sich? Alter, Umgebung, Welt in der diese Person oder Wesen lebt, typische Sätze, die es sagen würde. Wofür ist es da, was ist seine Aufgabe? Und was ist sein Bedürfnis?
- 5) Wie anders / durch welchen anderen Teil könnte dieses Bedürfnis befriedigt werden?  
*(ggf. Platzwechsel - in die Person oder das Wesen hineingehen und sich einfühlen - was würde es von seiner Position aus sagen?)*
- 6) Falls das erscheinende Wesen negativ benannt war, Bezeichnung prüfen und neue finden.

# Weitere Herangehensweisen

## Six-Step-Reframing aus dem NLP

- 1) Kontakt und Kommunikation mit abgelehntem Anteil.
- 2) Positive Absicht feststellen und Bezeichnung ändern.
- 3) Hilfreichen Ressourcen-Teil für diese Absicht erscheinen lassen.
- 4) Drei alternative Verhaltensweisen vorschlagen.
- 5) Prüfen, ob eine dazu akzeptiert wird.
- 6) Ökologie- / Loyalitäts-Check.

## "Dem Dämonen Nahrung geben"

Hierbei wird explizit das unerfüllte dahinterliegende Bedürfnis des abgelehnten Teils mit Nahrung versorgt und dadurch befriedigt und befriedet.

Morgen wird noch besser 😊