

RICHARD C. SCHWARTZ

Das System der Inneren Familie verstehen – Arbeitsbuch

RICHARD C. SCHWARTZ

Das System der Inneren Familie verstehen

Arbeitsbuch

**Das Selbst kennenlernen
und Persönlichkeitsanteile
heilen mit IFS**

Aus dem Amerikanischen
von Bernhard Kleinschmidt



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *The Internal Family Systems Workbook. A Guide to Discover Your Self and Heal Your Parts* bei Sounds True, Boulder, CO.

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2026 Kösel-Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Copyright © 2024 the Center for Self Leadership PC
This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.
and by the agency of Agence Schweiger.
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: buxdesign GbR, München
Umschlagmotiv: Illustration buxdesign, Daniela Hofner
Innenabbildungen: Shutterstock.com/Kamilla Bay: S. 192; Soundstrue:
S. 33, 34, 37, 44, 75, 116, 135, 178, 180, 181, 190, 199; stock.adobe.com/
Mst Fatema (Farbschweif); stock.adobe.com/marylia17 (Farbklecks)
Redaktion und fachliche Begutachtung: Heike Mayer
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34849-7
www.koesel.de

Inhalt

Eine Einführung in IFS	9
Mit einer Absicht starten	18
IFS-Selbsteinschätzung	20
Eine einführende Meditation	23
TEIL 1: Ihr Selbst und Ihre eigenen Teile kennenlernen	27
Einladung, nach innen zu gehen	30
Das Selbst entdecken	32
Der Unterschied zwischen Selbst und Teilen	36
Meditation: Einen Teil kennenlernen.	39
In Kontakt mit den eigenen Emotionen kommen	43
Finden, Fokussieren, Erforschen	47
Empfinden	51
Freundschaft schließen und Befürchtungen klären	55
Meditation: Der Pfad	58
Ein Teil von mir fühlt	62
Für einen Teil sprechen statt aus ihm heraus:	
1. Schritt	65
Für einen Teil sprechen statt aus ihm heraus:	
2. Schritt	68
Alltägliche Situationen	70

Teile-Landkarte: Ein Überblick über Ihre Teile.	74
Ein kurzer täglicher Check-in.	77
TEIL 2: Ihre überlasteten Manager wertschätzen	79
Selbsteinschätzung: Ihre Manager	83
Meditation: Alle Teile sind willkommen	86
Wer hat hier das Sagen? Ein Überblick über Ihre Manager	88
Was zählt, ist die Absicht	92
Meditation: Die Beziehung zu einem Teil stärken . . .	94
Freundschaft mit einem Manager-Teil schließen. . .	97
Einem Teil Fragen stellen	101
Wovor haben Sie Angst?	106
Wertschätzung für Ihre Manager-Teile.	108
Meditation: Verkörperung.	111
Manager-Teile im Körper finden	115
Meditation: Kontakt mit einem inneren Kritiker . . .	117
TEIL 3: Freundschaft mit aktivierten Feuerbekämpfern schließen	121
Selbsteinschätzung: Ihre Feuerbekämpfer	125
Feuerbekämpfer auf Rettungsmission	128
Alle Teile sind willkommen, aber nicht alle Verhaltensweisen	132
Feuerbekämpfer im Körper finden	134
Meditation: Kontakt mit einem Feuerbekämpfer . . .	136
Freundschaft mit einem Feuerbekämpfer-Teil schließen	140
Was wird eigentlich geschützt?	143
Besänftigungsstrategien	145
Teile, die uns lebendig machen.	148

Wertschätzung für Ihre Feuerbekämpfer	152
Meditation: Brandschutzübung	155
Vom Umgang mit den Feuerbekämpfern anderer Menschen	159
TEIL 4: Mit den belasteten Verbannten umgehen	165
Ihre Verbannten im Überblick	169
Meditation: Wie geht es dem Herzen?	172
Verbannte im Körper finden	177
Die Geschichte Ihres Lebens	179
Persönliche Lasten	183
Kulturelle und familiäre Erblasten	186
Familienschätze	190
Entlastung	191
Unangenehme Gefühle da sein lassen	193
Ein Selbstporträt	198
Meditation: Ihre Verbannten	201
Ihre Teile nachbeeltern	204
Ein Abenteuer mit einem verbannten Teil	207
TEIL 5: Zugang zu Ihrer uneingeschränkten Selbst-Führung	211
Einschätzung: Selbst-Führung.	215
Meditation: Mut	218
Selbstgeführt in allen Lebensbereichen	221
Bestandsaufnahme am Tagesende	224
Wirkung nach außen.	226
Eine Playlist für Ihre Teile	228
Zugang zur Selbst-Energie	230
Selbst-Fürsorge – eine Checkliste	232
Selbst-Liebe	235

Ein Bild zählt mehr als tausend Worte	237
Der eigene Hoffnungsstifter sein	240
IFS-Praxis für den Alltag	242
Wegweiser für zukünftige Erkundungen	244
Einige Worte zum Abschluss	247
Ressourcen	249
Danksagung.	251
Über den Autor	253

Eine Einführung in IFS

»Ich enthalte Vielheiten.«

Walt Whitman

Willkommen! Ich freue mich, dass Sie so neugierig und mutig waren, sich dieses Arbeitsbuch zu besorgen. Zunächst möchte ich Sie und alle Ihre Teile auf einer inneren Reise begrüßen, bei der Sie sich selbst entdecken und um Ihre Heilung kümmern werden. IFS, das System der Inneren Familie [Internal Family Systems, Anm. d. V.], ist eine dynamische Methode, uns mit unserer eigenen Selbst-Energie zu verbinden, unsere Teile zu heilen und der Welt mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

Wahrscheinlich haben Sie aus einem bestimmten Grund nach diesem Buch gegriffen. Vielleicht sehnt ein Teil von Ihnen sich danach, auf einer tieferen Ebene gesehen und verstanden zu werden. Möglicherweise hoffen Sie, Wunden aus der Vergangenheit zu heilen, die scheinbar einfach nicht verschwinden. Vielleicht wünscht ein Teil von Ihnen sich eine spirituelle Verbindung, oder Sie wollen ein paar einfache Strategien kennenlernen, mit mehr innerem Frieden und Harmonie zu leben.

Ein anderer Teil von Ihnen sucht vielleicht nach Möglichkeiten, in Ihren persönlichen oder beruflichen Beziehungen muti-

ger zu sein. Oder ein Teil von Ihnen ist neugierig, was es mit dem Wirbel um IFS eigentlich auf sich hat. Vielleicht haben Sie sogar einen skeptischen Teil, der nicht glaubt, dass irgendetwas Ihnen dabei helfen könnte, Ihre momentane Situation zu ändern.

Es kann sein, dass manche oder sogar alle der genannten Gründe auf Sie zutreffen. Das liegt daran, dass in uns allen ein System aus Teilen existiert, die uns einerseits unterstützen, uns andererseits jedoch manchmal auf Abwege führen. Daher müssen wir in die Tiefe gehen, um herauszufinden, was unsere Teile von uns brauchen.

Vielleicht stecken Sie in einem Dilemma, wo ein Teil von Ihnen sagt: »Los, mach!«, während ein anderer meint: »Wag es ja nicht!« Oder Sie stellen fest, dass Sie immer wieder etwas sagen oder tun, was eine bestimmte Situation verschlechtert, ohne dass Sie sich davon abhalten könnten. Warum machen Sie es dann?

All das sind nicht nur zufällige Gedanken oder Impulse. Wenn Sie sich auf den betreffenden Impuls konzentrieren und ihm Fragen stellen, werden Sie erfahren, dass wesentlich mehr dahintersteckt. Tatsächlich ist dann ein Teil vorhanden, der einfach versucht, einen anderen Teil von Ihnen zu beschützen.

IFS bietet Ihnen eine Methode, Ihr inneres System aus Teilen zu akzeptieren und Freundschaft damit zu schließen. Wir sprechen von »Teilearbeit«, und dieses Arbeitsbuch leitet Sie dazu an. Eine Grundannahme von IFS lautet, dass wir alle ein Selbst haben. Das, was wir so nennen, ähnelt dem, was andere als Höheres Selbst oder als Seele bezeichnen. Es ist der Kern in uns, von dem acht Eigenschaften ausstrahlen: Ruhe, Klarheit, Vertrauen, Neugier, Verbundenheit, Kreativität, Mitgefühl und Mut. [Auf Englisch beginnen all diese Worte mit C – Calmness, Clarity, Confidence, Curiosity, Connectedness, Creativity, Compassion und Courage, weswegen sie auch die acht Cs genannt

werden, Anm. d. V.] Unser Selbst kann nicht beschädigt werden und besitzt die Fähigkeit, unsere Teile zu heilen. Abgesehen vom Selbst besitzen wir ein inneres System, unsere Familie von Teilen. Oft sind das jüngere Teile von uns, die früh im Leben Strategien entwickelt haben, uns zu beschützen, wobei diese Strategien uns heute oft nicht mehr dienlich sind. Wenn wir lernen, durch diese innere Arbeit Zugang zum Selbst zu finden, entdecken wir unsere Fähigkeit, uns aus dem Selbst zu führen, statt dass unsere Teile bestimmen, wo es langgeht.

Manchmal kommt es Ihnen vielleicht so vor, als würden bestimmte Teile von Ihnen versuchen, Sie zu sabotieren oder Ihnen zu schaden. Wenn Sie jedoch tiefer gehen, werden Sie feststellen, dass selbst scheinbar destruktive Teile in Wirklichkeit versuchen, Ihnen zu helfen. In IFS sind alle Teile willkommen.

Kein Teil von uns ist schlecht.

Selbst wenn ein Teil eine extreme Rolle einnimmt, in der er mehr schadet als nützt, hat er gute Absichten. Solche Teile sind wie innere Kinder, die in schwierige Rollen gedrängt werden, mit denen sie nicht umgehen können. Während wir älter werden, bleiben sie in dem Lebensalter stecken, in dem das Trauma stattgefunden hat. Auf dieser Basis nehmen sie die Last und Verantwortung auf sich, uns, die Familie oder das System zu beschützen, sind davon jedoch völlig überfordert. Viele von ihnen sind wie parentifizierte innere Kinder – innere Kinder, die die Rolle von Eltern übernommen haben, obwohl sie nicht die nötige Erfahrung oder Reife haben, um eine solche Verantwortung zu übernehmen. Sie müssen geliebt und endlich von dieser Rolle befreit werden. Wenn wir lernen, sie so zu sehen und ihren Geschichten zuzuhören, können wir Mitgefühl für sie empfinden,

ihnen Trost spenden und eine Verbindung zwischen ihnen und unserem Selbst herstellen.

Wenn Sie lernen, Zugang zu Ihrer Selbst-Energie zu finden, werden Sie in der Lage sein, sich mit Ihren Teilen zu verbinden und sie zu heilen, damit diese Teile bewusster wählen können, wie sie Ihnen helfen können, durchs Leben zu gehen, statt Sie zu überfordern oder zu belasten. Es ist möglich, harmonisch mit unseren Teilen zusammenzuleben. Dieser einfache und doch wirkungsvolle Ansatz hat sich nicht nur als Therapiemodell bewährt, sondern auch als Lebenseinstellung.

Die IFS-Techniken, die Sie sich in diesem Arbeitsbuch aneignen werden, können Sie dabei unterstützen

- ruhig zu bleiben, wenn Ihre Teile aktiviert werden,
- Klarheit über Ihren Lebenszweck zu gewinnen
- das Herz offen zu halten
- verletzlich zu sein
- mehr Selbstvertrauen zu entwickeln
- sich mutig Ihren Ängsten zu stellen
- sich mehr mit Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele verbunden zu fühlen
- innere Unruhe zu überwinden
- alte Wunden und Traumata zu heilen
- mitfühlender mit sich selbst und mit anderen umzugehen.

Seit vierzig Jahren ist es meine Lebensaufgabe, Einzelnen und Organisationen auf der ganzen Welt die Arbeit mit IFS zu vermitteln. Es war eine Freude und ein Privileg mitzuerleben, wie IFS sich verbreitet hat, und zu sehen, wie es so vielen Menschen Heilung und Hoffnung bringt. Daher bin ich glücklich, diese lebensverändernden Techniken mit Ihnen zu teilen.

Ich bin überzeugt, dass das IFS-Modell die Fähigkeit hat zu heilen, weil ich das für mich persönlich erlebt habe und von vielen anderen Menschen weiß, die damit ihr Selbst entdeckt und ihr Trauma geheilt haben. Dabei sind sie mitfühlender geworden. Anders gesagt, hat IFS bei mir und zahllosen anderen Menschen gewirkt, und ich vertraue darauf, dass es auch bei Ihnen wirken kann. In diesem Arbeitsbuch finden Sie mehr als fünfzig interaktive Übungen und Meditationen. Es ist so gestaltet, dass es Ihnen und Ihren Teilen helfen wird, Harmonie, innere Heilung und Hoffnung zu finden.

Überblick über Ihr inneres System

Unser inneres System besteht aus unserem Selbst und aus Teilen, die in die Rolle von schwer arbeitenden Beschützern gedrängt wurden. Bezeichnet werden sie in IFS als *Manager*- beziehungsweise *Feuerbekämpfer-Teile*. Dazu kommen unsere verletzlichen Teile, die *Verbannten*, die irgendwann in der Vergangenheit verletzt und dann in unserem Innern weggesperrt wurden. Beschützende Teile wollen unsere Sicherheit gewährleisten. Daher tun sie alles, um uns vor Schmerz, Scham und emotionaler Überforderung zu bewahren. Manager, (beispielsweise perfektionistische Teile oder innere Kritiker), bemühen sich präventiv, uns von unserem Körper abzuspalten und von unangenehmen Emotionen fernzuhalten, indem sie unser Leben kontrollieren und ordnen. Feuerbekämpfer (zum Beispiel konfrontative Teile oder solche, die sich ausschweifenden Genüssen hingeben) reagieren auf schmerzhaftes Emotionen oder Situationen, die uns triggern. Sie wollen uns vor unangenehmen Gefühlen oder als gefährlich empfundenen Menschen retten, indem sie kämp-

ferisch auftreten, uns trösten, besänftigen oder betäuben. Verbannte sind verletzliche, junge Teile von uns, die Wunden und emotionale Lasten mit sich herumtragen. Oft sind sie in unserem Innern verschlossen, damit sie nicht wieder verletzt werden, oder weil ihr Schmerz zu viel für uns wäre. Verbannte tragen unsere tiefste Traurigkeit, unsere Enttäuschung und unseren Kummer in sich, weshalb es einige Zeit dauern kann, ihr Vertrauen zu gewinnen und sie zu heilen.

Auf den Seiten dieses Arbeitsbuchs werden Sie Gelegenheit haben, diese Teile zu erforschen und tiefe Verbindungen zwischen Ihrem Selbst und allen Ihren Teilen herzustellen.

Was IFS bewirken kann

IFS hat vier Ziele, die Sie in diesem Arbeitsbuch erkunden können:

1. Das erste ist die Befreiung unserer Teile aus extremen Rollen. Indem Sie Ihren Teilen Mitgefühl entgegenbringen, können sie sich verwandeln. Zum Beispiel kann ein überlasteter Teil lernen, sich zu entspannen und das Leben zu genießen. Und ein übermäßig kritischer Teil kann hilfreichen Rat geben, statt vernichtende Kritik zu üben.
2. Zweitens hilft IFS unseren Teilen zu erkennen, dass sie nicht alles kontrollieren müssen und dass es besser läuft, wenn sie dem Selbst vertrauen. Sie müssen lernen, dass wir keine kleinen Kinder mehr sind und dass sie sich darauf verlassen können, wenn das Selbst die Führung übernimmt.
3. Drittens hilft IFS unseren Teilen, sich gegenseitig kennenzulernen und harmonischer zusammenzuleben. Miteinander in

Konflikt stehende Teile können schätzen lernen, was andere Teile einbringen. Dadurch erfahren wir mehr Ganzheit und inneren Frieden.

4. Schließlich kann IFS dazu beitragen, in der äußeren Welt mehr Selbst-Führung zum Ausdruck zu bringen. Selbst-Führung ist die Fähigkeit, uns so mit unserem Selbst und unseren Teilen zu verbinden, dass wir von Mut, Mitgefühl und Neugier getragen werden. Wenn wir Mitgefühl für unsere eigenen Teile haben, können wir es auch auf unsere Familie, unseren Freundeskreis und unser ganzes soziales Umfeld ausdehnen.

Hinweise zur Verwendung dieses Arbeitsbuchs

Dieses Arbeitsbuch wird Ihnen helfen, viele wirkungsvolle Werkzeuge in Ihrem eigenen Leben anzuwenden. Ich lade Sie ein, die Teile zu erforschen, aus denen Ihr inneres System besteht, und jedem Ihrer Teile Mitgefühl entgegenzubringen, während Sie Ihren individuellen Weg zur Heilung gehen. Obwohl IFS leicht zu erlernen ist, kann es ein Leben lang dauern, es zu meistern. Selbst Menschen, die es seit vierzig Jahren praktizieren, beschäftigen sich weiterhin mit ihren Teilen und gewinnen immer wieder neue Einsichten. Daher möchte ich Sie ermutigen, es langsam anzugehen und geduldig mit sich selbst zu sein, während sich Ihnen die Weisheit Ihres Selbst offenbart und Sie Neues über Ihre Teile herausfinden. Sie werden überrascht sein, was Sie dabei entdecken.

Denken Sie daran, dass schon ein bisschen Teilarbeit viel für Ihr Wohlbefinden bewirken kann.

Die folgenden Übungen bauen aufeinander auf. Beginnen Sie also unbedingt mit Teil eins, bevor Sie mit Teil zwei bis fünf fortfahren. Sie können bestimmte Übungen wiederholen, um Ihre Fähigkeiten und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Angeboten werden ferner geführte Meditationen, die Ihnen helfen, nach innen zu gehen und eine Verbindung zu Ihren Teilen herzustellen.

Sie können sich mit wenigen oder vielen Teilen beschäftigen, da gibt es kein richtig oder falsch. Vielleicht möchten manche Teile mit einem bestimmten Namen angesprochen werden, vielleicht nehmen Sie auch nur einen Impuls, ein Gefühl oder ein Bild wahr. Machen Sie sich keine Sorgen, dass Sie irgend etwas perfekt machen müssten. Wenn Sie durch Ihre Neugier und durch Ihr Mitgefühl für Ihre Teile innerlich wachsen, machen Sie es richtig.

In welchem Tempo und mit welcher Tiefe Sie vorgehen, können Sie selbst entscheiden. Wenn Sie das IFS-Modell noch nicht kennen, müssen Sie sich vielleicht erst an diese Form der inneren Arbeit gewöhnen. Nehmen Sie sich Zeit. Vielleicht sind bestimmte Teile noch nicht bereit für eine bestimmte Übung. Das ist in Ordnung. Hören Sie auf Ihre Teile und machen Sie nur weiter, wenn Sie deren Zustimmung haben. Vielleicht wollen Teile von Ihnen auch durch das Arbeitsbuch hetzen oder Sie davon ablenken. Finden Sie dann den Rhythmus, der für Sie passt.

Für viele ist IFS eine tägliche Praxis, den eigenen Teilen zuzuhören, sich mit ihnen zu verbinden und ihnen Mitgefühl entgegenzubringen. Das führt zu einer tiefen, herzlichen Verbindung. Die Meditationen und Übungen können sogar als eine Art spirituelle Praxis genutzt oder in eine bereits bestehende solche Praxis integriert werden. Egal, ob Sie diese Arbeit als Werkzeug zur Selbstfindung oder als etwas eher

Mystisches betrachten, sie bleibt ein körper- und erfahrungsorientiertes Modell, das am besten wirkt, wenn es regelmäßig im Alltag praktiziert wird.

Nach innen gehen

Bei der Arbeit mit Teilen geht es immer darum, sich dem eigenen Innern zuzuwenden. Während Sie das Buch lesen, werden Sie jedoch außerdem immer wieder speziell auf den Hinweis stoßen, nach innen zu gehen. Das sind besondere Gelegenheiten, innerhalb von Übungen innezuhalten, nach innen zu lauschen und die Übung dadurch zu vertiefen. Wir sind es gewohnt, Bücher zu lesen, um Wissen anzusammeln und unseren Intellekt zu schärfen, aber in diesem Arbeitsbuch geht es um Erfahrung. Das heißt, Sie sind eingeladen, in sich hineinzuspüren und das, was vorgeschlagen wird, tatsächlich auszuprobieren. Manche Übungen werden Ihnen zunächst fremd vorkommen, doch ich hoffe, dass Sie sie auf Ihrer Reise als nützlich empfinden und dass sie Ihnen Mut machen, Ihren Teilen mit möglichst viel Mitgefühl und Neugier zu begegnen.

IFS kann unser Leben verändern. Es ist eine evidenzbasierte Methode, die nachweislich mehr Heilung, Selbst-Energie und Hoffnung in die Welt bringt. Jetzt liegt es an Ihnen, dieses transformative Werkzeug selbst zu erleben. Es könnte die wichtigste Reise sein, die Sie unternehmen werden. Sie haben es in der Hand!

Ganz herzlich

Richard (Dick) Schwartz

Mit einer Absicht starten

Während Sie sich auf diese Reise der Selbst-Entdeckung aufmachen, lade ich Sie ein, mit einer Absicht zu starten. Überlegen Sie, was Sie sich von diesem Prozess erhoffen (zum Beispiel Selbst-Erkenntnis, Heilung, Integration, spirituelle Verbundenheit, Selbst-Führung, Mitgefühl für sich selbst und andere).

Schreiben Sie Ihre Intention in die folgenden Zeilen, und unterschreiben Sie mit Ihrem Namen, um zu bekräftigen, dass Sie auf die Reise gehen.

Dieses Arbeitsbuch gehört:.....

Meine Absicht, mit der ich mich auf die Reise mit IFS begeben:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im IFS-Modell sind Einverständnis und Zustimmung sehr wichtig. Das heißt, Sie und nur Sie allein bestimmen das Tempo und die Tiefe, in die Sie gehen wollen. Alle Übungen und Meditationen sind optional. Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie zu, dass Sie die Verantwortung für das übernehmen, was sich für Ihr inneres System am besten anfühlt.

Ich verstehe, dass dieses Arbeitsbuch dazu gedacht ist, meine eigene Erforschung meines inneren Systems zu unterstützen. Es ist kein Ersatz für eine Therapie.

Ich stimme dem zu und verpflichte mich zu dieser Reise der persönlichen Erkundung und des Wachstums.

Name:

Datum:

IFS-Selbsteinschätzung

Nehmen Sie sich am Anfang Ihrer Reise einige Minuten Zeit, um die folgende Selbsteinschätzung auszufüllen. Das wird Ihnen helfen zu beurteilen, auf welche Bereiche Sie sich auf Ihrem Weg zur Heilung konzentrieren wollen.



Antworten Sie so ehrlich wie möglich. Kreuzen Sie sämtliche Aussagen an, die generell auf Sie zutreffen:

- ☐ Ich werde oft von meinen Gefühlen überwältigt.
- ☐ Es fällt mir schwer, Zugang zu meinen Emotionen zu finden.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten, mir nahestehenden Menschen meine Gefühle mitzuteilen.
- ☐ Ich arbeite oft bis zur Erschöpfung.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten, anderen gegenüber gesunde Grenzen zu setzen.
- ☐ Ich spüre eine Menge Wut in mir.
- ☐ Es fällt mir schwer, meine Meinung zu äußern.
- ☐ Ich weiß manchmal nicht, warum ich bestimmte Entscheidungen treffe.
- ☐ Ich bereue oft Dinge, die ich gesagt oder getan habe.
- ☐ Ich habe Angst davor, mich in der Öffentlichkeit zu blamieren.

- Ich wünschte, ich könnte meinen Ärger und meine Wut kontrollieren.
- Manchmal verfall ich in Depression.
- Manchmal bekomme ich Panikattacken.
- Ich glaube, ich könnte unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leiden.
- Ich habe Wunden aus meiner Kindheit, die noch heilen müssen.
- In einigen meiner Beziehungen bestehen ungelöste Konflikte.
- Ich werde leicht durch Dinge, die andere sagen, getriggert.
- Ich wünschte, ich könnte die kritische Stimme in mir zum Schweigen bringen.
- Manchmal sage ich »Ja«, obwohl ich eigentlich »Nein« sagen möchte.
- Manchmal habe ich das Gefühl, dass Teile von mir im Konflikt liegen.
- Ich wünsche mir mehr Harmonie und inneren Frieden.
- Ich führe oft negative Selbstgespräche.
- Es fällt mir schwer, Mitgefühl für Menschen zu empfinden, mit denen ich Meinungsverschiedenheiten habe.
- Ich bin streng zu mir, wenn ich Fehler mache.
- Ich leide unter Angstzuständen.
- Ich wäre gerne mutiger.
- Ich möchte mehr Interesse für Menschen haben, die ich nicht verstehe.
- Ich vermeide Konflikte.
- Ich wünschte, ich wäre nicht so passiv.
- Ich fühle mich durch die ganzen Konflikte auf der Welt belastet.
- Ich würde gerne mehr darüber erfahren, wie meine Familie und meine Sozialisierung mich heute beeinflussen.

- Ich habe Verhaltensweisen oder Gewohnheiten, die ich gerne ändern würde.
- Ich möchte gerne selbstbewusster eine Führungsrolle einnehmen können.

Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie die Liste gelesen und sich mit den einzelnen Punkten beschäftigt haben? Gab es bestimmte Aussagen, die Sie besonders berührt haben? Waren das viele oder nur einige wenige? Die Aussagen sollen beschreiben, wie ein bestimmter Teil (oder mehrere Teile) von Ihnen möglicherweise Einfluss auf Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen nimmt. Versuchen Sie während der Arbeit mit dem Buch, Mitgefühl für die betreffenden Teile zu haben – auch für die, die Sie gerne ändern würden. Es gibt Gründe, weshalb das Teile von Ihnen sind, und sie versuchen, Ihnen zu helfen. Lassen Sie sich daher auf sie ein, und versuchen Sie, sie ein wenig besser zu verstehen. Egal, ob Sie wenige oder viele Kästchen angekreuzt haben, wird dieses Arbeitsbuch ein nützliches Werkzeug für Ihre Selbst-Entdeckung sein.

IFS-Tipp

IFS hat sich in der Psychotherapie umfangreich bewährt.

In diesem Arbeitsbuch werden manche der im therapeutischen Kontext eingesetzten Techniken so präsentiert, dass sie ohne professionelle Begleitung verwendet werden können. Falls Sie sich damit irgendwann überfordert fühlen sollten, suchen Sie bitte Unterstützung bei einer vertrauten Person oder wenden Sie sich an einen Therapeuten oder eine Therapeutin. Weitere Hinweise finden Sie unter *Ressourcen* am Ende des Buchs.

Eine einführende Meditation

Im gesamten Buch finden Sie geführte Meditationen, durch die Sie eine Verbindung zum Selbst und zu Ihren Teilen herstellen können. Diese Übung soll Ihren Teilen vermitteln, dass sie nicht allein sind, weil Sie da sind, um sie auf der Reise zu unterstützen. Anders als bei manchen traditionellen Meditationspraktiken geht es hier nicht darum, den Geist zur Ruhe zu bringen. Die angebotenen IFS-Meditationen sind vielmehr eine Gelegenheit, sich auf Geist und Körper gleichsam »einzustimmen«. Das Ziel ist es, die Einflüsse der Außenwelt zu verringern und tief in unser inneres System hineinzuhören. Dabei empfangen wir Botschaften, die uns in Form von Farben, Formen, Emotionen, Körperempfindungen, Worten oder Sätzen erreichen können. Alles, was wir bei einer IFS-Meditation erfahren, ist willkommen, denn es kommt von unseren Teilen. Suchen Sie sich also eine bequeme Sitzgelegenheit, und setzen Sie sich aufrecht hin, mit geradem Rücken und wachem Geist.

Eine englischsprachige Audio-Version dieser Meditation finden Sie auf soundstrue.com/the-ifs-workbook-bonus.



Atmen Sie ein paar Mal tief durch.

Nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper dasitzt.

Spüren Sie, während Sie tief und locker weiteratmen, in den Körper hinein. Gibt es irgendwo im oder um den Körper herum ein Gefühl von Druck, eine Blockade, Steifheit oder Schmerz oder sonst etwas, was sich irgendwie anders anfühlt als Sie selbst? Bemerken Sie auch Ihre geistige Verfassung. Achten Sie auf Dinge wie Unruhe, Dumpfheit, Verwirrung und alles andere, was sich irgendwie anders anfühlt als Sie selbst.

An diesen Stellen finden wir unsere Teile.

Konzentrieren Sie sich nun behutsam auf einen solchen Ort im Körper oder im Geist, während Sie weiter tief und locker atmen.

Können Sie dem Teil, den Sie da in sich wahrnehmen, helfen, Sie ebenfalls wahrzunehmen? Können Sie ihm helfen zu bemerken, dass er nicht allein ist?

Bringen Sie, falls möglich, dem Ort im Körper oder im Geist liebevolle Energie oder schlicht Freundlichkeit entgegen. Vielleicht spüren Sie jedoch, dass andere Teile diesen Teil nicht mögen und nicht wollen, dass Sie ihm mit Liebe begegnen. Falls das so ist, versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen. Versuchen Sie stattdessen herauszubekommen, aus welchen Gründen die anderen Teile diesen Teil nicht mögen.

An diesem Punkt will der Teil Ihnen vielleicht etwas mitteilen. Das ist in Ordnung, aber der Hauptzweck der Meditation besteht darin, den Teil wirklich wissen zu lassen, dass er nicht allein ist.

Das können Sie tun, indem Sie ihm liebevolle Energie senden, ihm tröstende Worte sagen oder auch nur in ihn hineinatmen. Versuchen Sie eine oder alle Möglichkeiten, um diesen Ort im Geist oder im Körper zu erreichen.

Der Zweck dieser Übung ist es, unseren Teilen zu vermitteln, dass sie nicht allein sind, dass sie geliebt werden und dass sie sich entspannen können.

Allein sind sie deshalb nicht, weil wir ebenfalls da sind und weil sie uns vertrauen können. Während Sie ihnen liebevolle Energie, tröstende Worte oder Ihren Atem schenken, erleben manche Teile vielleicht sofort ein Gefühl der Entspannung. Vielleicht nehmen Sie so eine Veränderung im Körper oder im Geist wahr. Andere Teile werden nicht reagieren, was völlig in Ordnung ist. Das bedeutet nur, dass sie mehr Aufmerksamkeit brauchen, bevor sie sich entspannen können. Vielleicht müssen sie noch mehr von Ihnen hören oder erfahren.

Wenn Sie sich einem Teil zuwenden und er sich nicht entspannt, können Sie ihm versprechen, später wieder mit ihm Kontakt aufzunehmen, und dann zu einem anderen Teil weitergehen.

Sobald Sie beim nächsten Teil sind, schenken Sie ihm ebenfalls liebevolle Energie, tröstende Worte oder Ihren Atem, bis Sie eine Veränderung bemerken.

Wenn sich ein Teil entspannt, werden Sie im Körper oder im Kopf etwas mehr Raum wahrnehmen, etwas mehr Offenheit.

Wenn der richtige Moment gekommen ist, verlagern Sie die Aufmerksamkeit von Körper und Geist auf die Außenwelt, indem Sie die Augen öffnen und in den Raum zurückkehren, in dem Sie sich befinden.