

Kai Fritzsche · Woltemade Hartman

Einführung in die Ego-State-Therapie

Dritte, überarbeitete Auflage, 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Dr. Burkhard Peter (München)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)	

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlag: Heiner Eiermann

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in the Czech Republic

Druck und Bindung: FINIDR, s. r. o.



Dritte, überarbeitete Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0171-0

© 2010, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

www.carl-auer.de

Vorwort ... 9

Teil I: Die Ego-State-Therapie in der ambulanten Praxis ... 14

1 Aufnahme des Kontakts mit Ego-States ... 15

- 1.1 Kontaktaufnahme über Sprachmuster der Patientinnen ... 20
- 1.2 Kontaktaufnahme über autonomes inneres Geschehen ... 21
- 1.3 Kontaktaufnahme über konkrete Symptome ... 22
- 1.4 Kontaktaufnahme über Impulse, Emotionen oder innere Zustände im Zusammenhang mit einem konkreten Thema ... 23
- 1.5 Kontaktaufnahme über Metaphern, Symbole, Geschichten oder Texte ... 24
- 1.6 Kontaktaufnahme über Kunst oder Gestaltung ... 26
- 1.7 Kontaktaufnahme über eine Affekt- oder eine somatische Brücke ... 27
- 1.8 Kontaktaufnahme über Edukation ... 28
- 1.9 Zufällige Kontaktaufnahme durch weitere Interventionen ... 29
- 1.10 Fließende Kontaktaufnahme ... 30

2 Definition von Ego-States ... 31

3 Merkmale von Ego-States ... 37

4 Die *innere Stärke* – ein besonders ressourcenreicher Ego-State ... 44

- 5 Entstehung und Kategorien von Ego-States ... 52**
 - 5.1 Normale Differenzierung ... 52
 - 5.2 Introjektion bedeutsamer anderer Menschen ... 54
 - 5.3 Traumatisierung ... 57

6 Ziele der Ego-State-Therapie ... 61

7 Beziehungsebenen in der Ego-State-Therapie ... 70

Teil II: Das Behandlungsmodell der Ego-State-Therapie ... 75

8 Das Behandlungsmodell der Ego-State-Therapie ... 76

- 8.1 Phase I: Sicherheit und Stabilisierung ... 77
- 8.2 Allgemeine Interventionen der Phase I ... 82
- 8.3 Interventionen der Ego-State-Therapie in Phase I ... 86
 - 8.3.1 Einem inneren Helfer begegnen ... 87
 - 8.3.2 Arbeit mit dem inneren Beobachter ... 91
 - 8.3.3 Stärken und Ressourcen sammeln ... 93
 - 8.3.4 Das beschützende, nährenden Selbst entdecken ... 94
 - 8.3.5 Schutz und Hilfe für verletzte Ego-States ... 95
 - 8.3.6 Ego-States zur Mitarbeit/Mithilfe gewinnen ... 96
 - 8.3.7 „Dissociative Table Technique“ ... 98

9 Die Phasen II–IV des SARI-Modells ... 100

- 9.1 Phase II: Schaffung eines sicheren Zugangs ... 100
 - 9.1.1 Nutzung der Dissoziation als Ressource ... 102
 - 9.1.2 Altersregression und Altersprogression ... 103
 - 9.1.3 Ideomotorische und ideosensorische Ansätze ... 105
 - 9.1.4 Affektbrücke ... 106
 - 9.1.5 Externalisierungstechniken ... 107
 - 9.1.6 Die nichthypnotische Technik mithilfe von Stühlen ... 108

- 9.1.7 Allgemeine Betrachtungen zum Zugang
zu traumatischen Erfahrungen und zu ihrer
Rekonstruktion ... 113
- 9.2 Phase III: Auflösen der traumatischen Erfahrung
und Restabilisierung ... 115
- 9.3 ... Phase IV: Integration und Entwicklung einer
neuen Identität ... 118

Literatur ... 122

Über die Autoren ... 126