

Dr. Jochen Peichl
Nürnberg

Crash-Kurs: Teilearbeit

1. Übung

Brief im Kasten
Falsche Station

allgemeines

- Die innere Wirklichkeit lässt sich besser als ein multidimensionales/multimodales Selbst beschreiben im Gegensatz zur Vorstellung eines konsistenten Ich
- Es gibt viele Therapieschulen, die von einer inneren Vielfalt ausgehen
- Cave: Auch die Ego-State-Theorie ist nur ein Konzept, eine Landkarte und keine Wahrheit

allgemeines

- Wir bestehen aus einer Familie von Ego-States
- Wir sind eine einzige Person, die aus einer Anzahl unterschiedlicher States besteht-wir sind polypsychisch
- Wenn wir sagen: „ein Teil von mir will das“, dann meinen wir ein Ego-State
- oder „ich bin mit mir (nicht) im Reinen“
- oder „zwei Seelen wohnen auch in meiner Brust..“

	Autor	Name für innerer Teile oder Selbst-teile
Psychoanalyse	S. Freud	Es – Ich – Über-Ich
Jungianische Psycho-therapie	C.G. Jung	Archetypen, Komplexe
Objektbeziehungs-theorie	M. Klein, O. F. Kern-berg usw.	Innere Objekte, abgespaltenen Teile
Ego-State-Therapie	J. und H. Watkins, Paul Federn	Ich-Zustände bilden eine Selbstfamilie
Psychosynthesis	R. Assagioli, P. Ferrucci	„subpersonalities“, Telearbeit
Transaktionsanalyse	E. Berne	Eltern-Ich – Erwachsenen-Ich – Kind-Ich
„Internal Family System Therapy“	R. Schwarz	Innere Familie
„Voice Dialogue“	H. und S. Stone	Primäre Selbstan-teile, abgelehnte Selbstanteile
Gestalttherapie	F. Perls	z. B. „underdog“, „topdog“
Innere Kindarbeit	W. H. Missildine, J. Bradshaw	Säuglings-, Kind-, Schulkind-, Erwachsenen-Selbst usw.
Wachstumsorientierte Familientherapie	V. Satir	Teile, Gesichter, Theater des Inneren
Kommunikationstheorie	F. Schulz von Thun	Innere Mannschaft, „inneres Team“
Systemische Therapie	G. Schmidt	Konferenz der inneren Familie, inneres Parlament
Neo-Dissoziations-theorie	R. Hilgard	“hidden observer“, executive ego

S. Freud

Paul
Federn

Erika
Fromm

Milton
Erikson

John u. Helen
Watkins

Claire
Frederik

Maggie
Phillips

Woltemade
Hartman

Was ist ein Ego-State?

Ein Beispiel von Gordon Emmerson...

- „Wenn ich als Kind meiner Mutter eine Tasse Tee bringe und sie mich umarmt und sich bedankt, dann werde ich, wenn ich wieder Nähe brauche, etwas gutes für meine Mutter oder jemanden andern tun. Wenn das weiter sich erfolgreich entwickelt, dann werde ich immer mehr von der Versorgung anderer machen und wenn ich gutes feedback bekomme, einen „Nährer-EST“ entwickeln. Später, wenn ich in Beziehung zu anderen gehen will, dann wird dieses „Nährer-EST“ nach vorne kommen und meine Gefühle und Handlungen werden nährend sein. Einige Leute werden gut darin werden, dieses „Nährer-EST“ bei mir zu aktivieren“

Verwandte Konstrukte

- states-of-mind
- affektiv-kognitive Schemata
- Objektbeziehungsrepräsentanzen
- Arbeitsmodell
- Persönlichkeitsanteile
- Neuronale Netzwerke
- Handlungsstrategie

Die klassische Definition:

- „Ein Ich-Zustand kann definiert werden als ein organisiertes Verhaltens- und Erfahrungssystem, dessen Elemente durch ein gemeinsames Prinzip zusammengehalten werden und das von anderen Ich-Zuständen durch eine mehr oder weniger durchlässige Grenze getrennt ist“

Watkins

Oder...

- „Ich-Zustände sind Energien der Persönlichkeit, die aus der Interaktion mit der Umwelt entstanden sind und oft der Notwendigkeit entspringen, Probleme zu lösen oder Konflikte zu bewältigen“
- (Claire Frederick)

Ich würde sagen....

- Ego-States bestehen aus:
 - **Inhaltsanteil:** Alter, Geschlecht, Kostüm..sie sind Teil des autobiographischen Gedächtnisses
 - **Funktionsteil:**
 - sie sind eine Anpassungsreaktion auf frühere Bedingungen und heute inadäquat
 - Ihre Entstehung erhöhte die Anpassungsfähigkeit und diente der Lösung eines Problems oder Belastung
 - Deshalb, da er erfolgreich war, lässt er sich nicht einfach löschen

Ich denke...

- Der Begriff „Ego-State“ ist die Bezeichnung für einen **state of mind** (Daniel Siegel 1999), also ein komplexes neuronales Netzwerk, entstanden als Reaktion auf eine Herausforderung von außen oder von innen und ist ein physiologischer Zusammen-schluss („neurons that fire together wire together“ D.O: Hebb 1949) von Erregungen im Gehirn, die aus den Bereichen Emotionen, Körpergefühle, Glaubensüberzeugen und Verhalten stammen.

Ich denke...

- Ein EST ist nicht nur die autobiographische Erinnerung an ein kindliches Persönlichkeitsanteil (inneres Kind), sondern auch eine
 - anachronistische Anpassungsstrategie und
 - ein einst erfolgreiches Verhaltensprogramm.

Deshalb passt auch gut der Begriff

- Schema, Folien, Muster oder wie bei E. Nijenhuis: Aktionsprogramm

2. Übung

Der Innere Beobachter:

- Reddemann

- Dialog: Symptom-Lösung

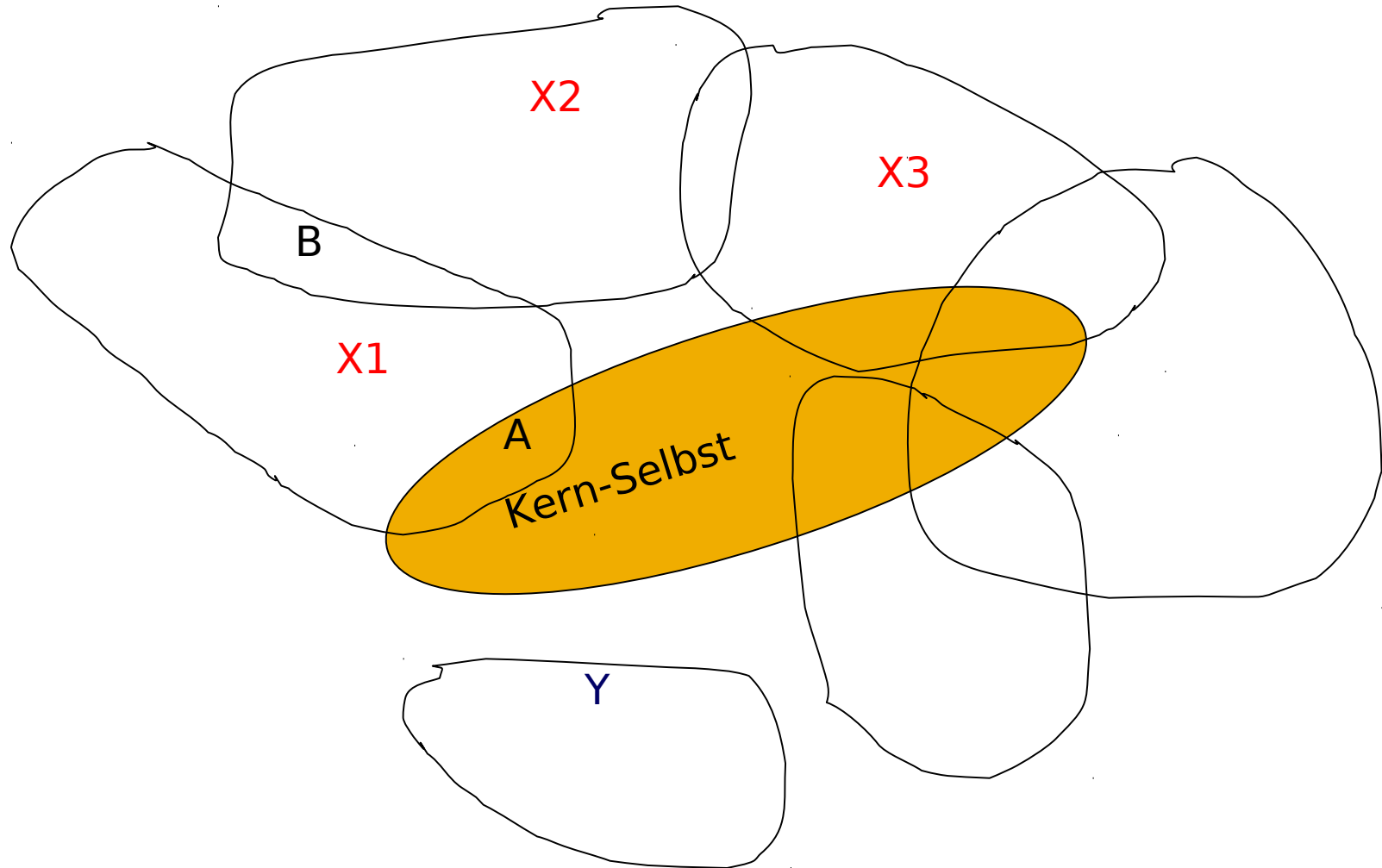
Theorien der Persönlichkeit

Ich – Es – Über-Ich

Freud

Transaktionsanalyse:

- Eltern-Ich
- Erwachsenen-Ich
- Kinder-Ich



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

F. Schulz v.
Thun

Gunter Schmidt

Persönlichkeitsanteile:

Richard Schwarz

3. Übung

Der innere Kritiker

Die Ego-State-Theorie von John und Helen Watkins

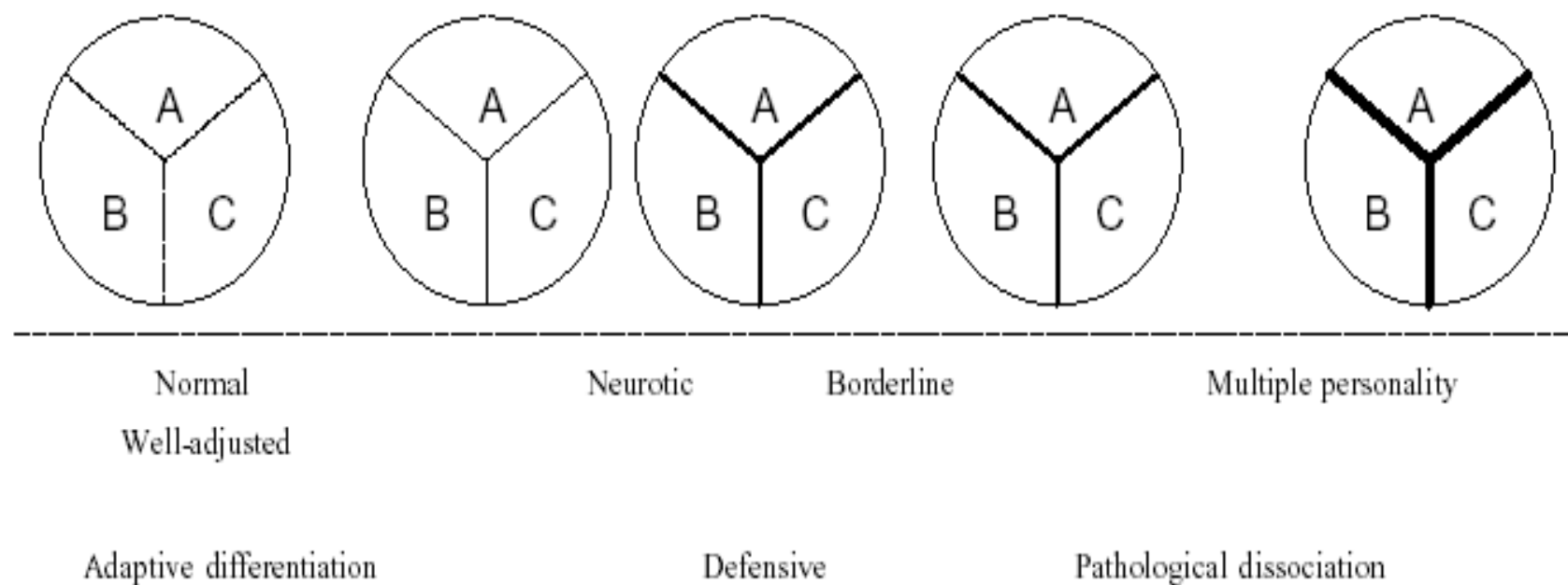


Figure 4.1. Differentiation-dissociation continuum

Die Rolle der Dissoziation

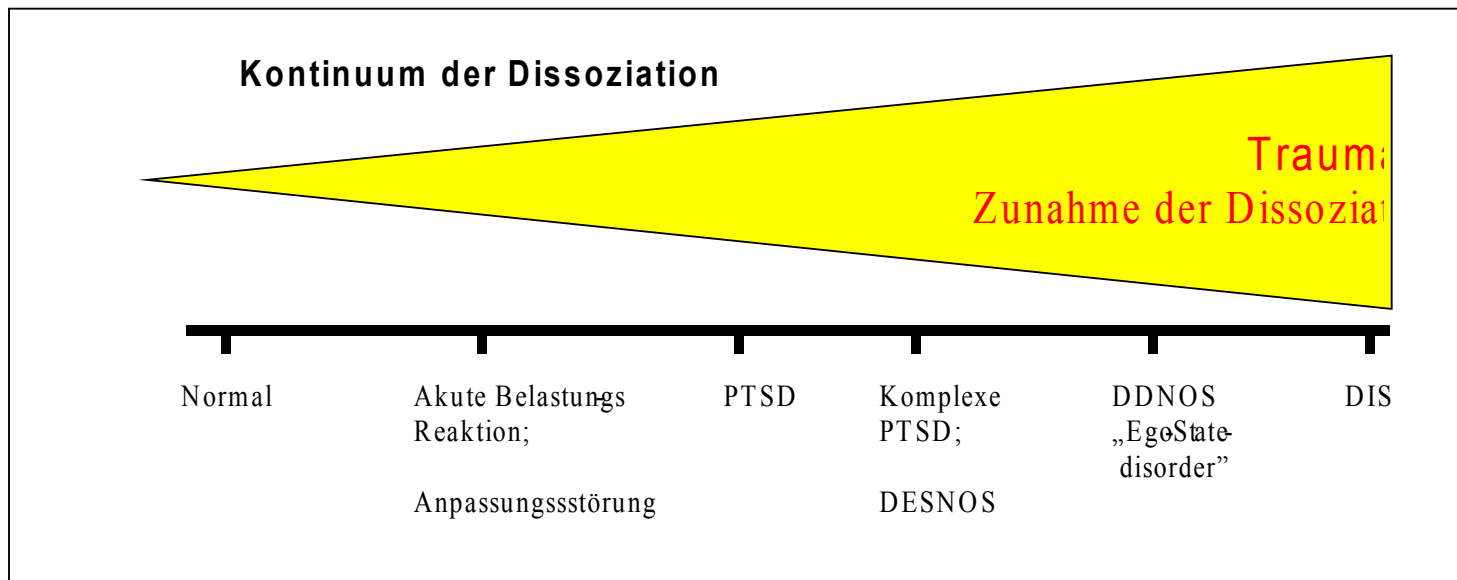
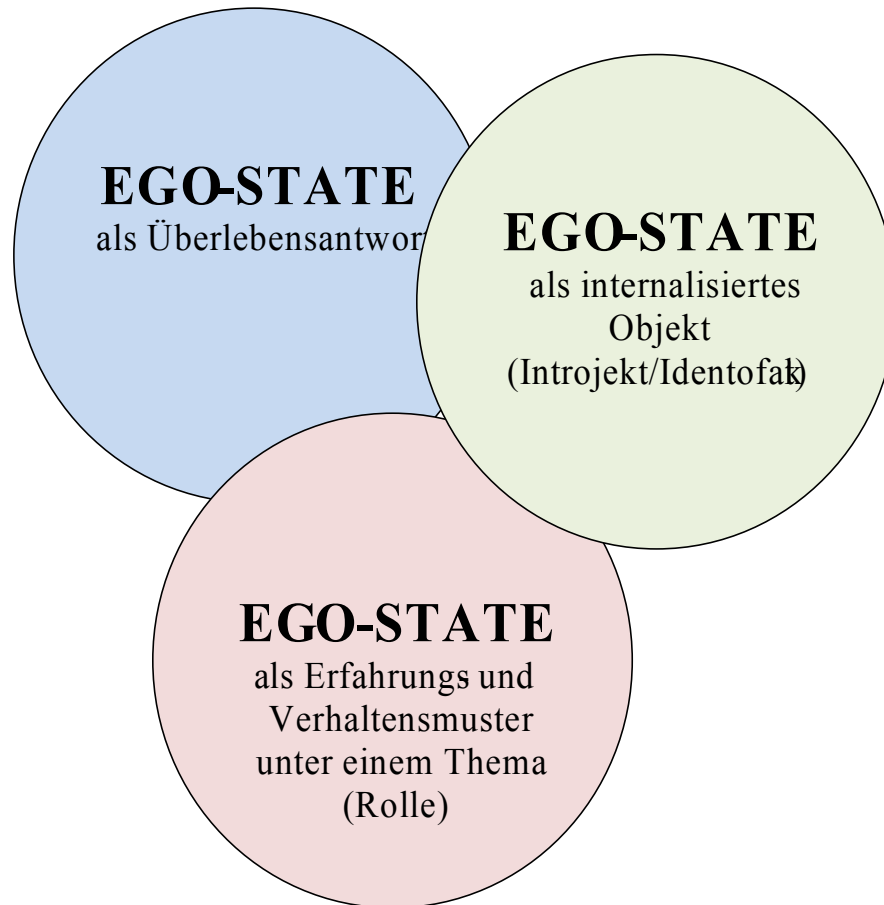


Abbildung 0: Dissoziationskontinuum und Diagnostische Zuordnung

Wie entstehen Ego-States?

Reaktion auf ein Trauma



Introjektion von wichtigen Bezugspersonen

Normale Differenzierung

Was für Ego-States gibt es?

- John u. Helen Watkins: unendlich viele
- Gordon Emerson:
 - Surface States
 - underlying States
- R. Schwarz:
 - Exils (Verbannte)
 - Manager
 - Firefighters

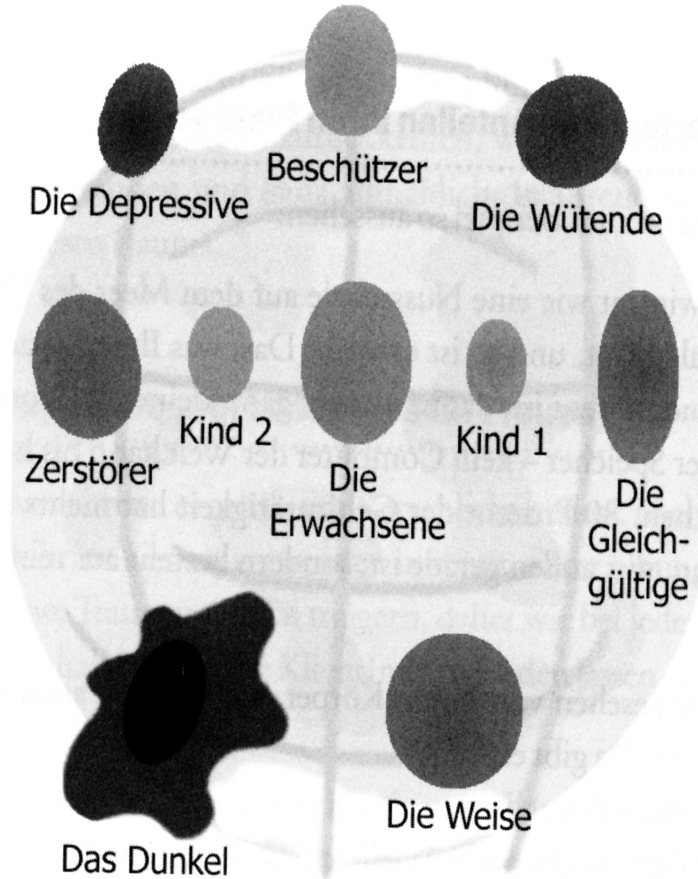
Ich denke:

- Alltags-Ego-States: Für Familie, Beziehung, Beruf
- Innerer Beobachter
- Introjekte:
 - Gutartige Introjekte werden zu Gewissen, Moral, Werte
 - Bösertige Introjekte: verfolgendem Gewissen, innerer Kritiker
 - Traumatische Introjekte: Täterintrojekt, innerer Verfolger
- Innere Helfer
- Innere Kinder (neurotische Konflikte)

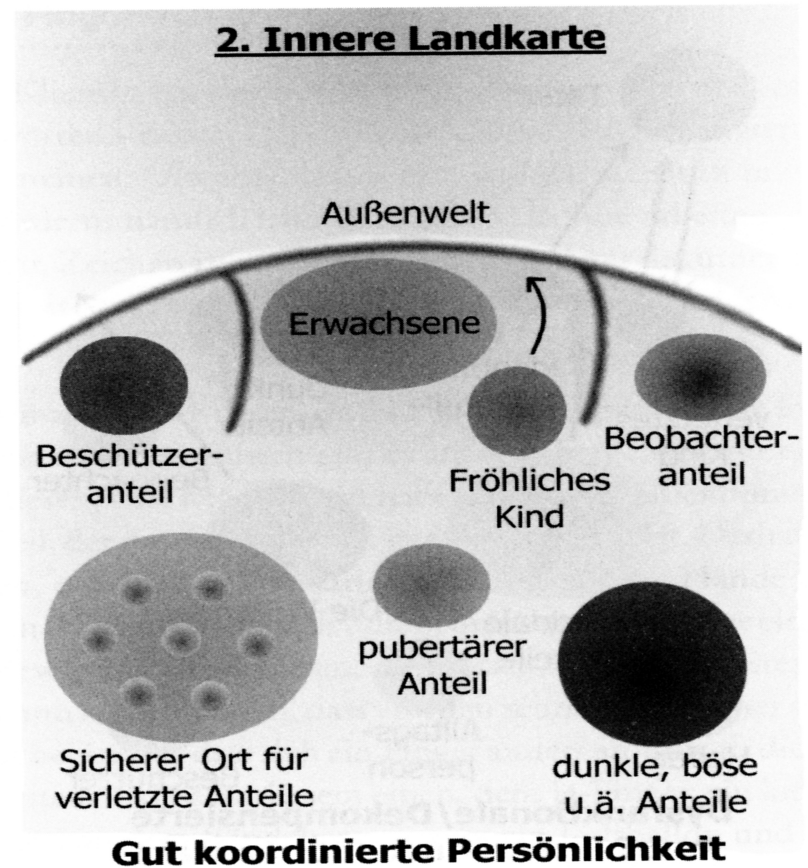
4. Übung

Die innere Landkarte

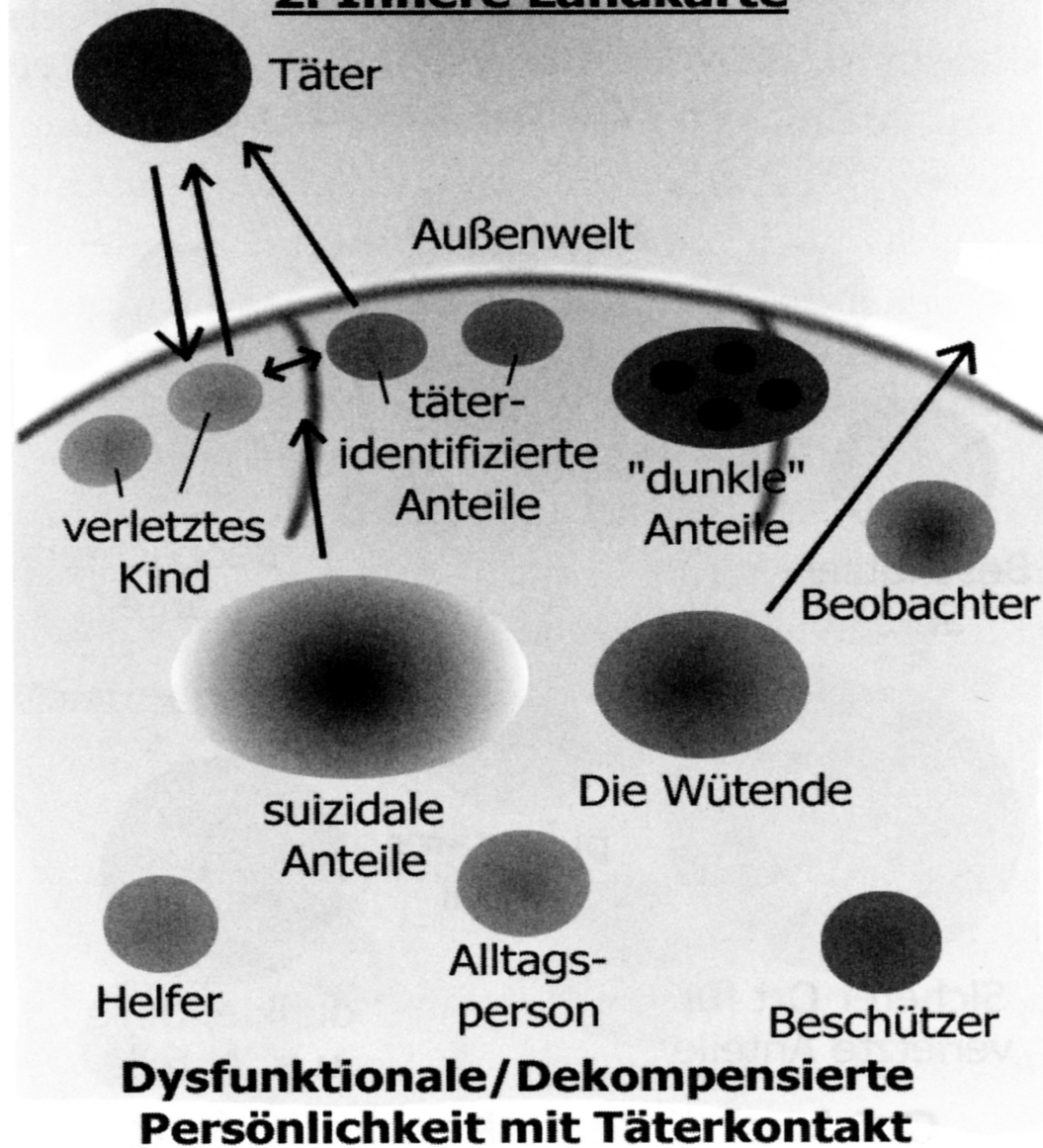
1. Innere Landkarte



2. Innere Landkarte



2. Innere Landkarte



Buchempfehlungen:

- Phillips M, Frederick C (2003). Handbuch der Hypnotherapie bei post-traumatischen und dissoziativen Störungen. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag. Engl. Dies.: Healing the Divided Self. W.W. New York, London: Norton and Company; 1995
- Watkins JG, Watkins H (2003/1997). Ego-States Theorie und Therapie. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag. Engl. Dies.: Ego States Theory and Therapy. New York, London: W.W. Norton and Company, 1997
- Emmerson G (2003) Ego State Therapy. Williston: Cown House Publishing

Jochen Peichl

Innere Kinder, Täter, Helfer & Co

Ego-State-Therapie
des traumatisierten Selbst



Leben Lernen
KLETT-COTTA

JEDES   
IST VIELE
    

Die inneren
Selbst-Anteile
als Ressource
nutzen

Jochen Peichl



Jochen Peichl



Die inneren Trauma-Landschaften

Borderline • Ego-State • Täter-Introjekt

276 Seiten Gebunden von Ulrich Sachse

 Schattauer

www.Jochen-peichl.de

peichl@klinikum-nuernberg.de