

Kai Fritzsche/Woltemade Hartman

Einführung in die Ego-State-Therapie

2010

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold	Prof. Dr. Wolf Ritscher
Prof. Dr. Dirk Baecker	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Bernhard Blanke	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Ulrich Clement	Dr. Gunther Schmidt
Prof. Dr. Jörg Fengler	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Dr. Therese Steiner
Prof. Dr. Heiko Kleve	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin
Dr. Roswita Königswieser	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Bernhard Trenkle
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Tom Levold	Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Kurt Ludewig	Dr. Gunthard Weber
Dr. Burkhard Peter	Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Michael Wirsching
Prof. Dr. Kersten Reich	

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2010
ISBN: 978-3-89670-745-1
© 2010 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.ddb.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 Häusserstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag
Häusserstr. 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@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 ... 25
- 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

2 Definition von Ego-States ... 30

3 Merkmale von Ego-States ... 36

4 Die *innere Stärke* – ein besonders ressourcenreicher Ego-State ... 43

- 5 Entstehung und Kategorien von Ego-States ... 51**
 - 5.1 Normale Differenzierung ... 51
 - 5.2 Introjektion bedeutsamer anderer Menschen ... 53
 - 5.3 Traumatisierung ... 56

6 Ziele der Ego-State-Therapie ... 60

7 Beziehungsebenen in der Ego-State-Therapie ... 69

Teil II: Das Behandlungsmodell der Ego-State-Therapie ... 74

8 Das Behandlungsmodell der Ego-State-Therapie ... 75

- 8.1 Phase I: Sicherheit und Stabilisierung ... 76
- 8.2 Allgemeine Interventionen der Phase I ... 81
- 8.3 Interventionen der Ego-State-Therapie in Phase I ... 85
 - 8.3.1 Einem inneren Helfer begegnen ... 86
 - 8.3.2 Arbeit mit dem inneren Beobachter ... 90
 - 8.3.3 Stärken und Ressourcen sammeln ... 92
 - 8.3.4 Das beschützende,
nährende Selbst entdecken ... 93
 - 8.3.5 Schutz und Hilfe für verletzte Ego-States ... 94
 - 8.3.6 Ego-States zur Mitarbeit/Mithilfe
gewinnen ... 95
 - 8.3.7 „Dissociative Table Technique“ ... 97

9 Die Phasen II–IV des SARI-Modells ... 99

- 9.1 Phase II: Schaffung eines sicheren Zugangs ... 99
 - 9.1.1 Nutzung der Dissoziation als Ressource ... 101
 - 9.1.2 Altersregression und Altersprogression ... 102
 - 9.1.3 Ideomotorische und ideosensorische
Ansätze ... 103
 - 9.1.4 Affektbrücke ... 105
 - 9.1.5 Externalisierungstechniken ... 106
 - 9.1.6 Die nichthypnotische Technik mithilfe von
Stühlen ... 107

- 9.1.7 Allgemeine Betrachtungen zum Zugang zu traumatischen Erfahrungen und zu ihrer Rekonstruktion ... 112
- 9.2 Phase III: Auflösen der traumatischen Erfahrung und Restabilisierung ... 114
- 9.3 Phase IV: Integration und Entwicklung einer neuen Identität ... 117

Literatur ... 121

Über die Autoren ... 125