

Inhalt

Einleitung: Wohin geht die Reise?	9
1. Was Menschen Menschen antun können	17
2. Das ödipale Dilemma	25
2.1 Ein eindrucksvolles Beispiel: Kernberg spricht mit einer Patientin	25
2.2 Unklare Begriffe	28
3. Die Selbst-Familie oder der Ego-State-Ansatz nach Watkins	37
3.1 Das multidimensionale Selbst	37
3.2 Spurensuche	39
3.3 Über Freud hinaus: Paul Federn und Edoardo Weiss	41
3.4 Ego-State-Theorie: John and Helen Watkins	44
3.5 Wie entstehen Ego-States?	48
3.6 Die Vorteile der Ego-State-Therapie	54
4. Die Innenwelt der Ego-States	60
4.1 Der sogenannte Normalfall	60
4.2 Ego-States – der Versuch einer funktionalen Beschreibung ..	62
4.3 Unterschiedliche Kategorien von Ego-States	65
4.3.1 Ego-States, die der Anpassung dienen	65
4.3.2 Introjekte	67
4.3.3 Traumabezogene Ego-States	69

5.	Dissoziation und Multiple Persönlichkeit	75
5.1	Dissoziation	76
5.2	Die Kaskade der Stressbewältigung	78
5.3	Dissoziation, Traumaerfahrung und die Folgen	82
5.4	Dissoziative Identitätsstörung: ein kurzer Abriss	84
5.4.1	Ist die Dissoziation eine Krankheit?	87
5.4.2	Zum Verständnis der einzelnen Teile des Selbst	90
6.	Die traumatisierte Selbstfamilie der Borderline-Patienten	95
6.1	Borderline-Störung: was man davon wissen sollte	96
6.2	Jeffrey Young: Kategorien der Ego-States bei den Borderline-Patienten	98
6.3	Elizabeth Howell: eine spezielle psychische Organisation der Ego-States bei Borderline-Patienten	103
6.4	Hypoarousal/Hyperarousal und die Opfer/masochistisch- und Täter/hasserfüllt-States bei Borderline-Patienten	105
7.	Die Bildung und Funktion traumabasierter Ego-States	109
7.1	Die Identifikation mit dem Täter oder die Entstehung traumabezogener Ego-States	112
7.2	Über Täter- und Opferintrojekte	113
7.3	Die desorganisierte Bindung	117
7.4	Die Strukturelle Dissoziation nach Ellert Nijenhuis	122
7.4.1	Der emotionale Persönlichkeitsanteil: EP	125
7.4.2	Der »anscheinend normale« Teil der Persönlichkeit .	126
7.4.3	Die Dimensionen der Strukturellen Dissoziation....	128
7.4.4	Das Handlungssystem, die masochistische und sadistische Abwehr	129
7.5	Die inneren Verfolger: Fremdkörper im Selbst oder innere Helfer?	134

7.5.1	Der innere Verfolger, Typ 1: das radikale Helfer-Ego-State	137
7.5.2	Der innere Verfolger, Typ 2: das Täterintrojekt (täteridentifiziert)	139
7.5.3	Der innere Verfolger, Typ 3: aggressive Ego-States	140
7.5.4	Der innere Verfolger, Typ 4: Mittäterintrojekte (täterloyal).	142
7.6	Die Schutzfunktion der Täterintrojekte nutzen	143
8.	Der sadistische und der nicht sadistische Täter	145
8.1	Die Verhaltensstrategie nicht sadistischer Täter	146
8.2	Die Verhaltensstrategie sadistischer Täter	149
8.3	Die Entstehung unterschiedlicher Opfer- und Täterintrojekte	154
8.3.1	Ego-State-Bildung bei nicht sadistischem Missbrauch	155
8.3.2	Ego-State-Bildung bei sadistischem Missbrauch	156
9.	Die Praxis der Ego-State-Therapie: die Grundprinzipien von Brücke, Verschiebung und innerem Dialog	159
10.	Die Behandlungstechnik der Ego-State-Therapie bei traumabasierten Störungen	168
10.1	Grundlegende Techniken der Ego-State-Therapie	169
10.1.1	Nicht hypnotische Techniken.	172
10.1.2	Hypnotische Methoden des Zugangs	174
10.2	Kontaktaufnahme mit Ego-States	176
10.2.1	Ins System hineinsprechen	176
10.2.2	Einen Ego-State heraufzurufen	178
10.3	Die Planung der Behandlung traumabasierter Störungen nach dem SARI-Modell.	179

10.3.1	Die Phase der Sicherheit und Stabilisierung	181
10.3.2	Schaffung eines Zugangs zum Traumamaterial und den damit verbundenen Ressourcen	191
10.3.3	Die Auflösung der traumatischen Erfahrungen	200
10.4	Integration der Traumaerfahrung in den Selbst- und Weltentwurf	208
11.	Spezielle Techniken der Ego-State-Therapie: Umgang mit Quälgeistern, inneren Verfolgern und Täterintrojekten	215
11.1	Schurkenschrupfen	215
11.2	Innere Stimmen und die Bearbeitung ich-syntoner Über-Ich-Botschaften	218
11.3	Traumatische Introjekte: täteridentifizierte oder täterloyale Ego-States	220
11.3.1	Umgang mit täteridentifizierten Ego-States	223
11.3.2	Arbeit mit täterloyalen Introjekten	225
11.3.3	Umgang mit aggressiven Reaktionen auf das Trauma	228
12.	Ausblick: meine Ego-State-Philosophie	230
	Anhang 1–4	233
	Literatur	238