

Inhalt

Einleitung	9
Ein erster Blick auf die Ego-State-Therapie	9
Ziele der Ego-State-Therapie	10
Vorteile	10

1

Was sind Ego-States und woher wissen wir, dass es sie gibt?	12
1.1 Ego States	12
1.1.1 Das Wesen der Ego-States 13 □ 1.1.2 Entstehung und Beständigkeit der Ego-States 14	
1.2 Introjekte	21
1.2.1 Das Wesen eines Introjekts 22	
1.3 Die Innere Stärke	23
1.3.1 Das Wesen der Inneren Stärke 23	
1.4 Ego-States und Physiologie	24
1.5 Ego-States und Psychologie	25
1.6 Die Anfänge	25
1.7 Verwandte Therapieansätze	27
1.7.1 Psychoanalyse 27 □ 1.7.2 Gestalttherapie 28 □ 1.7.3 Transaktionsanalyse 29 □ 1.7.4 Andere Therapieformen 30	

2

Zugangsmöglichkeiten zu Ego-States im Rahmen einer Therapie 31

- 2.1 Zugang ohne Hypnose 33
 - 2.1.1 Der leere Stuhl 33 □ 2.1.2 Gesprächsmethode 36
- 2.2 Zugang mit Hypnose 41
 - 2.2.1 Hypnose 42 □ 2.2.2 Allgemeine Hinweise für Gespräche mit Ego-States 42 □ 2.2.3 Die dichotome Zugangsmethode zu Ego-States 60 □ 2.2.4 Zugang zu gesprächsunwilligen Ego-States 63

3

Einsatz von Ego-States in der Therapie 68

- 3.1 Traumaverarbeitung 69
 - 3.1.1 Abreaktionen 69 □ 3.1.2 Neurotische Reaktionen 70 □ 3.1.3 Das Trauma finden 71 □ 3.1.4 Mittel der Traumaverarbeitung 74 □ 3.1.5 Wann ist die Verarbeitung abgeschlossen? 89
- 3.2 Die Kommunikation der Ego-States verbessern 90
 - 3.2.1 Mit Ego-States verhandeln 91 □ 3.2.2 Neue Rollen für Ego-States 94 □ 3.2.3 Arbeit mit schwierigen und böswilligen Ego-States 94 □ 3.2.4 Wann ist die Kommunikation der Ego-States ausreichend? 100
- 3.3 Sich der eigenen Ego-States bewusst werden 100
 - 3.3.1 Eine Landkarte der Ego-States erstellen 100 □ 3.3.2 Warum man seine Ego-States kennen sollte 103 □ 3.3.3 Persönliche Entwicklung durch die Ego-State-Therapie 103 □ 3.3.4 Wie viele States sollte man kennen? 105

4

Anwendung der Ego-State-Therapie 107

- 4.1 Paarberatung 107

4.1.1 Die Beziehung auf eine höhere Ebene bringen: Die verbesserte Beziehung	113
4.2 Depressionen und Wut reduzieren	115
4.2.1 Depression 115 □ 4.2.2 Wut 116	
4.3 Panikattacken	117
4.3.1 Ungelöstes Trauma als Ursache 117 □ 4.3.2 Reste passiven Verhaltens als Ursache 125	
4.4 Ego-State-Therapie und Suchtbehandlung	128
4.4.1 Drogensucht 128 □ 4.4.2 Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion 134	
4.5 Multiple Persönlichkeit (Dissoziative Identitätsstörung)	141
4.6 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	144

5

Die Ego-State-Sitzungen 145

5.1 Bestandteile einer Ego-State-Therapie-Sitzung	146
5.1.1 Sitzung: Trauma auflösen 147 □ 5.1.2 Sitzung: Interne Kommunikation verbessern 154 □ 5.1.3 Sitzung: Ich-Bewusstsein und Wissen um die eigenen Stärken fördern 159	

6

Abschließende Gedanken 167

6.1 Warum Ego-State-Therapie?	167
6.2 Theoretische Implikationen der Ego-State-Theorie	169
6.2.1 Blockierte und falsche Erinnerungen 170 □ 6.2.2 Natur oder Erfahrung? 172	
6.3 Schlussbemerkung	174

Glossar	176
Literatur	180
Sachregister	183