

# Inhalt

Einführung .....	11
<b>1. Das Modell des Inneren Teams .....</b>	<b>19</b>
1.1 Innere Anteile und innere Gruppendynamik .....	19
1.2 Ein Beispiel .....	21
1.3 Der Unterschied zwischen erwachsenen und kindlichen Teammitgliedern .....	23
Erwachsene Teammitglieder .....	23
Verletzte Kinder .....	25
Freie Kinder .....	26
Kinder Huckepack .....	27
1.4 Das Oberhaupt .....	30
1.5 Die Beziehung zu kindlichen Teammitgliedern als Spiegel zentraler Beziehungsmuster .....	32
1.6 Metapher oder Realität? .....	35
<b>2. »Trauma« und »Psychische Störung« im Inneren Team ..</b>	<b>38</b>
2.1 Was ist ein »Trauma«? .....	38
Annäherungen an einen Traumbegriff .....	38
Traumatogene Erfahrungen .....	42
Die Bedeutung des Umfeldes .....	43
Transgenerationale Weitergabe von Traumatisierungen	44
2.2 Wie zeigt sich eine Traumatisierung im Inneren Team?	46
Ein Beispiel .....	47
Eingefroren in der traumatischen Situation .....	50
Als Erwachsene verkleidete Kinder: Scheinerwachsene	52
Notprogramm: Introjektion, Gewalt, Dissoziation, Sucht .....	57

2.3	Ebenen psychischer Störungen aus Sicht des Inneren Teams .....	66
	Führung durch das Oberhaupt .....	67
	Huckepack-Dynamik: Dominanz erwachsener Wächter	69
	Herrschaft der Scheinerwachsenen .....	70
	Herrschaft der Nothelfer .....	71
	Desintegration .....	74
2.4	Klassische Störungsbilder aus Sicht des Inneren Teams ..	74
	Depression .....	75
	Angsterkrankungen .....	76
	Bulimie und Essattacken .....	77
	Strukturelle Störungen («Persönlichkeitsstörungen») ..	78
2.5	Diagnostik als Intervention: Welche Form ist hilfreich? ..	78
3.	Das Innere Team in der Psychodynamischen Psychotherapie .....	81
3.1	Psychodynamische Psychotherapie .....	82
	Psychodynamische Therapie – Psychoanalyse – Tiefenpsychologisch fundierte Therapie .....	82
	Der Begriff der »Übertragung« .....	84
	Die unbewusste »Szene« zwischen Therapeut und Klient als Bühne der inneren Dynamik .....	85
	Kontraindikationen zur klassischen Analyse: Trauma und Strukturelle Störung .....	86
3.2	Das Innere Team als psychodynamisches Modell .....	89
	»Übertragung« aus Sicht des Inneren Teams .....	89
	Arbeit auf mehrfachen Bühnen:	
	Übertragungsbeziehung, Imagination, Rollenspiel .....	94
	Bildersprache als »Sprache der Kinder« .....	99
3.3	Unbewusste Fantasie versus Trauma .....	100
	Trauma als Tabu: Sexuelle Gewalt und Kriegsfolgen als Leerstellen der Psychoanalyse .....	101
	Der Kern des Ödipusmythos: ein Trauma .....	103
	Folgen der Ödipalisierung von Traumata .....	104

4.	Arbeit am Blatt – Die Erhebung des Inneren Teams.....	106
4.1	Visualisierung .....	107
4.2	Die klassische Erhebung .....	109
	Erhebung einzelner Stimmen .....	109
	Der Prozess: Dem roten Faden des Klienten folgen .....	112
	Innere Pinnwand und Erhebung unbewusster Stimmen ..	114
	Dynamik herausarbeiten .....	117
	Vorsicht Falle! Stolpersteine bei der Erhebung .....	123
	Beispiele .....	127
4.3	Das Innere Team als Feedbackmethode .....	132
	Zentrale Konfliktpunkte identifizieren .....	132
	Der Umgang mit Wächtern: Deutung von Abwehr und Widerstand .....	135
	Den Kontakt zu sich selber fördern: Mentalisierung und Inneres Team .....	138
4.4	Prozessbegleitung und spezifische Themen .....	142
	Trennung und Trauer .....	142
	Krankheitsverarbeitung .....	143
	Ungewollte Kinderlosigkeit .....	143
	Veränderungen und Übergänge .....	144
	Burn-out .....	145
5.	Arbeit auf der äußeren Bühne – psychodramatische und gestalttherapeutische Techniken .....	146
5.1	Erlebnisaktivierung auf der äußeren und inneren Bühne .....	146
5.2	Die äußere Bühne .....	147
5.3	Arbeit mit zwei Teammitgliedern auf der äußeren Bühne	148
	Einführung der Methode und Aufbau der Bühne .....	148
	Monolog: Erkundung der einzelnen Teammitglieder. ...	149
	Dialog der beiden Teammitglieder .....	152
	Doppeln als zentrale Technik .....	153
	Verhandlung .....	156
	Abschluss .....	157

5.4	Arbeit mit einem oder mit vielen Teammitgliedern . . . . .	158
	Arbeit mit einer Stimme . . . . .	158
	Arbeit mit mehreren Stimmen . . . . .	159
5.5	Beispiele . . . . .	159
6.	Arbeit auf der inneren Bühne – Imagination . . . . .	164
6.1	Ein Beispiel . . . . .	164
6.2	Einführung der Methode . . . . .	167
	Erklären, worauf es ankommt . . . . .	167
	Aufbau der Inneren Bühne . . . . .	168
	Die Grundtechnik des »Dialogisierens« . . . . .	169
6.3	Stabilisierende Arbeit . . . . .	172
	Überflutung verhindern . . . . .	172
	Körperbetonte Arbeit . . . . .	178
	Arbeit mit Gruppen von Wächtern . . . . .	179
	Arbeit mit Gruppen von Verletzten . . . . .	181
	Das Oberhaupt stärken . . . . .	183
6.4	Vertiefende Arbeit . . . . .	186
	Arbeit mit Wächtern . . . . .	186
	Hinweise auf implizit wirksame Anteile . . . . .	191
	Kontakt zu verletzten Anteilen aufnehmen . . . . .	192
	Verletzte Anteile in Sicherheit bringen . . . . .	194
	Entlastung . . . . .	196
	Man muss nicht wissen, worum es geht . . . . .	198
	Bezeugen . . . . .	199
6.5	Abschluss . . . . .	201
6.6	Wichtige Beziehungspersonen auf der inneren Bühne . . . . .	202
	Die Eltern auf der inneren Bühne . . . . .	202
	Reale Kinder auf der inneren Bühne . . . . .	206
6.7	Kleinere Formen . . . . .	208
6.8	Beispiele . . . . .	210

7.	Wann welche Methode? .....	217
7.1	Wann Erhebung am Blatt? .....	217
7.2	Wann Arbeit auf der äußeren Bühne? .....	218
7.3	Wann Arbeit auf der inneren Bühne? .....	220
7.4	Vertiefung auf der äußeren oder auf der inneren Bühne? .....	222
8.	Grenzen .....	223
8.1	Grenzen der integrativen Arbeit in der psychodynamischen Therapie .....	223
	Methoden als Kontakthindernis .....	223
	Zu schnell .....	224
	Verdeckter Widerstand .....	225
	Psychosenähe .....	225
8.2	Die Grenze zwischen Therapie und Coaching .....	226
	Arbeit mit erwachsenen Anteilen als Kernbereich im Coaching .....	226
	Keine Vertiefung mit kindlichen Anteilen im Coaching .....	227
	Arbeit mit verletzten Anteilen im Coaching – ein Beispiel .....	230
8.3	Grenzen des Therapeuten .....	233
	Zum Schluss .....	234
	Dank an ... .....	236
	Literatur .....	238