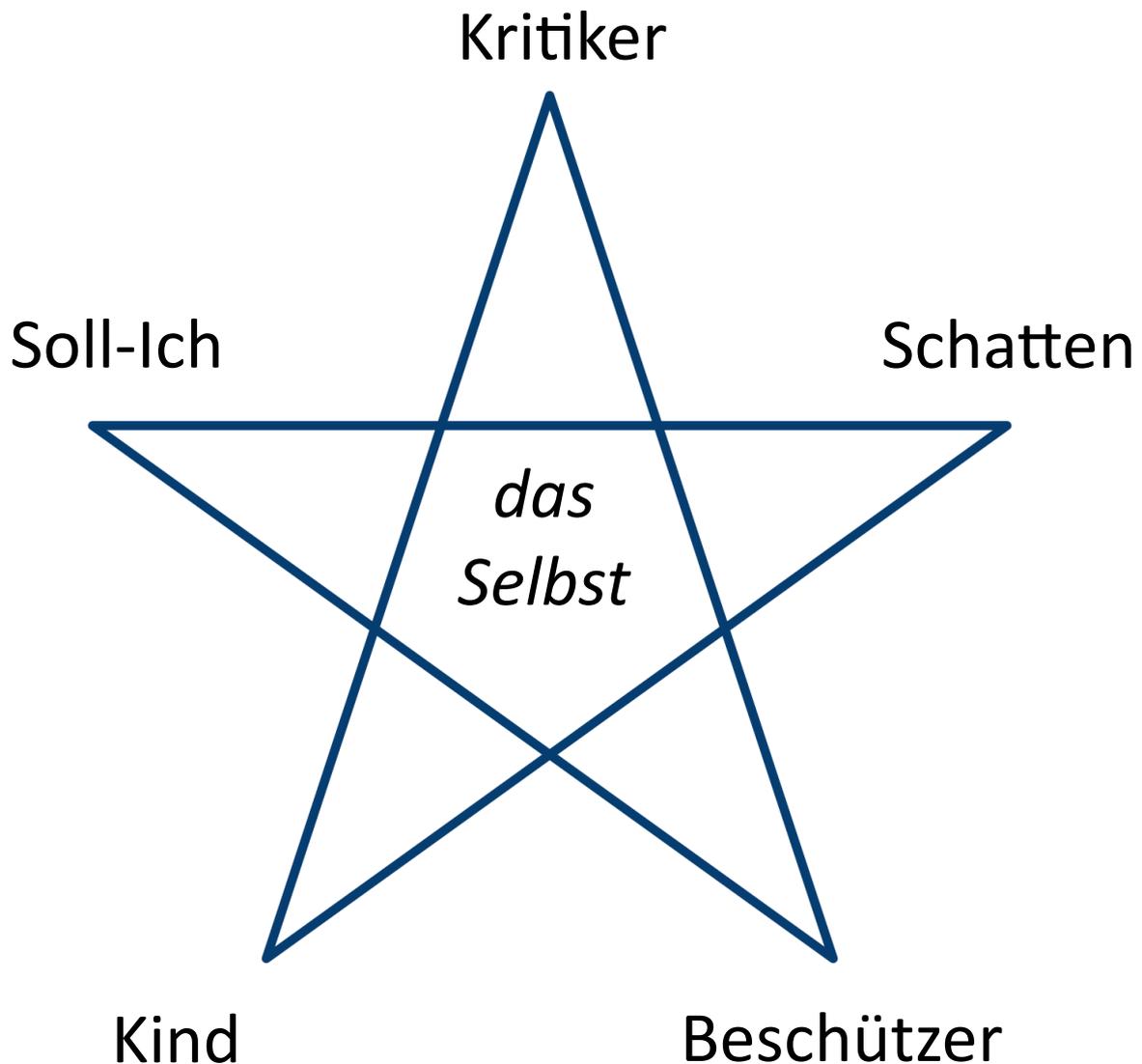


# ***Das Modell der inneren Teile***



Wir haben aus verschiedenen Konzepten der Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen ein eigenes Modell erstellt, mit dem die verschiedenen Anteile in Gruppen oder Typen eingeteilt werden können. Das hilft, den Überblick zu behalten. Wichtig ist uns auch, in welcher Beziehung die Gruppen zueinander stehen.

Die Konzepte, auf die wir uns beziehen:

- ◆ ifs (internal family system): Richard Schwartz, Jay Earley, Tom Holmes
- ◆ Das innere Team: Friedemann Schulz von Thun, Dagmar Kumbier
- ◆ Ego-State-Therapie: Jochen Peichel
- ◆ Katharina Klees: Traumasensible Paartherapie

## Die Kritiker

- ◆ Der Kontrolleur: z.B. „Du bist nur okay, wenn du stark bist. Gefühle stören nur.“
- ◆ Der Perfektionist: z.B. „Du bist nur in Ordnung, wenn Du alles perfekt machst.“
- ◆ Der Antreiber: z.B. „Los mach schon. Das geht doch schneller.“
- ◆ Der Es-Allen-Recht-Macher: „Du musst es allen recht machen.“
- ◆ Der Be- und Verurteiler / Richter: „So wie Du bist, bist Du wertlos, enttäuschend...“

## Das Soll-Ich / Ich-Ideal

- ◆ Orientiert am Wunsch nach Anerkennung und Wertschätzung der Eltern
- ◆ Orientiert an dem Wert: „So sollst du sein“ oder „Werde, was von dir erwartet wird“

## Die Beschützer

- ◆ Der Fürsprecher / Verteidiger (gegen den Kritiker-Staatsanwalt)
- ◆ Der stolze Teil
- ◆ Der Rebell
- ◆ Der Ankläger (gegen andere)

## Die Kinder

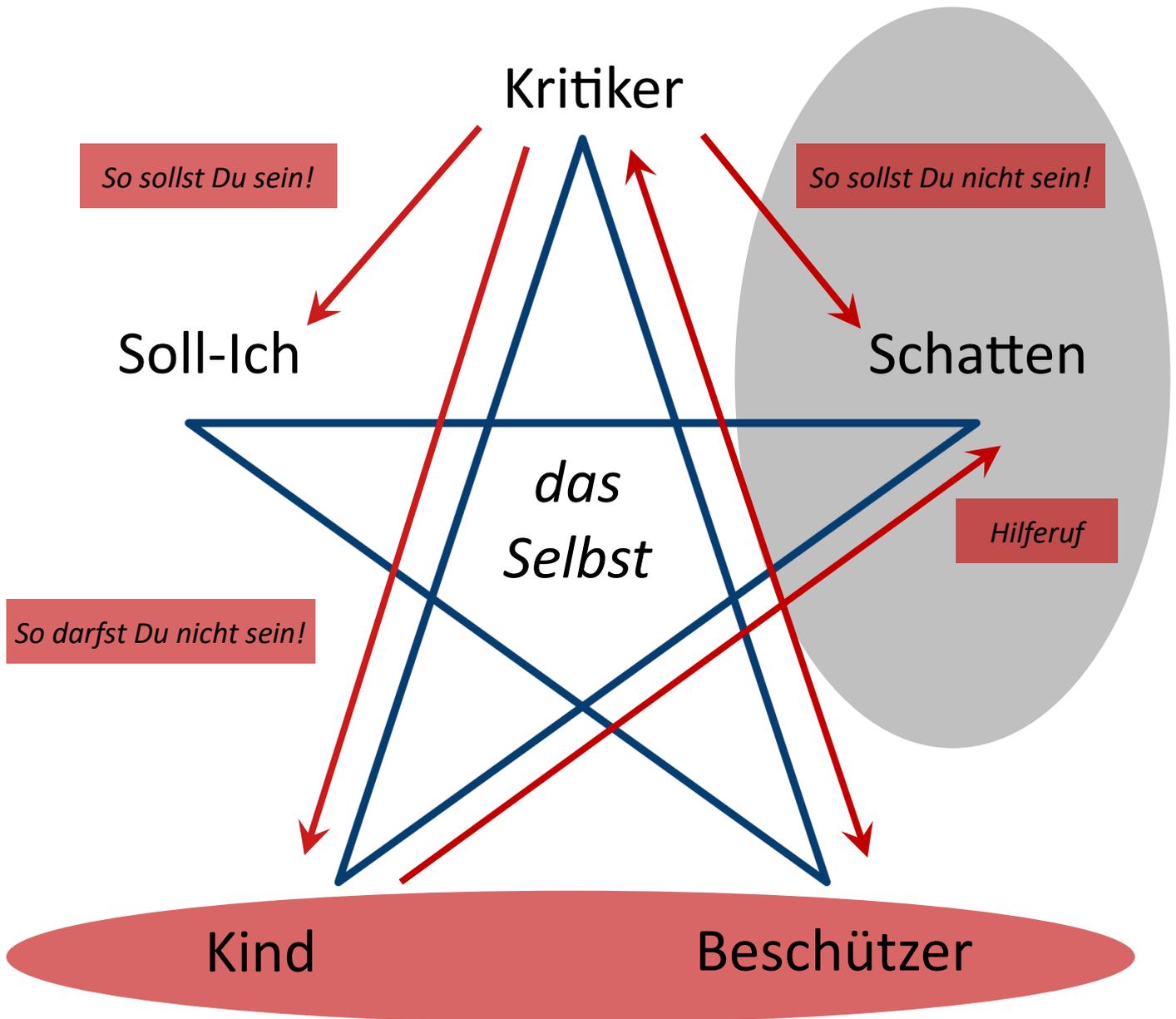
- ◆ Das verletzte / kritisierte Kind
- ◆ Das freie Kind
- ◆ Das Huckepack-Kind

## Der Schatten

Verdrängte Bedürfnisse finden Befriedigung durch

- ◆ heimliches Tun
- ◆ aufsässige Rebellion
- ◆ Schädigung der eigenen Person: Süchte, Abhängigkeiten
- ◆ selbstzerstörerische Auswege: Krankheiten oder seelische Störungen

# Die Beziehung der inneren Teile



# Das Modell der inneren Teile



Mit diesem Bild kannst Du Dir die verschiedenen Typen gut einprägen. So passen Sie in jede Hosentasche.

- ◆ Das Selbst (Handfläche): Die steuernde, leitende Instanz, die allen Seiten offen und würdigend begegnet
- ◆ Das Soll-Ich (Daumen): Es ist im Alltag oft bestimmend und handlungsleitend - eben der Daumen
- ◆ Der Kritiker (erhobener Zeigefinger): Er sagt Dir, wie Du sein sollst und wie auf keinen Fall
- ◆ Der Schatten (Mittelfinger): Er zeigt dem Kritiker den Mittelfinger und wehrt sich auf seine Weise
- ◆ Das Kind (kleiner Finger)
- ◆ Der Beschützer (Ringfinger): Er steht treu an der Seite des Kindes und passt auf es auf