

Christian Stadler

Ich bin viele

Psychotherapie mit Ich-Anteilen

Mit 36 Abbildungen und 11 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dipl.-Psych. *Christian Stadler*, Psychologischer Psychotherapeut (TFP), Psychodrama-Therapeut (DFP, IAGP), Supervisor, ist in München in eigener Praxis und in der Fort- und Weiterbildung tätig.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.
ISBN 978-3-497-02666-1 (Print)
ISBN 978-3-497-60430-2 (E-Book)

© 2017 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Covermotiv: © „Am Abend im Café“ von Lora Monz

Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München Net: www.reinhardt-verlag.de
E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

1	Anstelle eines Vorworts	7
2	Einführung	9
3	Rollen	11
3.1	Grundverständnis	11
3.2	Meine Innenwelt: Rollen des kulturellen Atoms	14
3.2.1	Erste Schritte in der Innenwelt.	15
3.2.2	Gefühle, Körper und Ressourcen	22
3.2.3	Verschiedene Zugangswege zur Ressourcenexploration	30
3.2.4	Identitätskrisen und -konflikte	33
3.3	Repräsentanzen der Außenwelt	41
3.3.1	Die Anderen.	42
3.3.2	Beziehungen	45
3.3.3	Aufstellungen	49
3.4	Innenwelt und Außenwelt: das soziokulturelle Atom	63
3.4.1	Sucht und Abhängigkeit	64
3.4.2	Traumafolgestörungen und die Introjekte	71
3.4.3	Borderline-Persönlichkeitsstörung (BLPS)	75
4	Innere Anteile: Inneres Kind, Innerer Helfer, Inneres Team	91
4.1	Grundverständnis	91
4.2	Störungsorientiertes Arbeiten mit dem Inneren Kind	96
4.3	Störungsorientiertes Arbeiten bei PTBS mit dem Inneren Helfer	104
4.4	Das Innere Team	107
4.4.1	Beobachter	109
4.4.2	Regiestuhl	110
4.4.3	Spezielle Teammitglieder und besondere Konstellationen	111
4.4.4	Die Modes der Schematherapie	113
4.4.5	Besondere Teamkonstellationen	115
4.5	Der Innere Dialog	115

5	Ego-States	123
5.1	Grundverständnis	123
5.2	Therapie und Beratung mit dem Ego-State-Ansatz	128
5.3	Störungsorientiertes Arbeiten mit Ego-States bei Suchtverhalten ...	131
5.4	Dissoziation und dissoziierte States	133
5.5	Dissoziative Identitätsstörung (DIS)	134
6	Persönlichkeitseigenschaften und Typen	137
6.1	Grundverständnis	137
6.2	States und Traits: Cattells 16 Persönlichkeitsfaktoren	138
6.3	Big Five – Fünf Hauptdimensionen der Persönlichkeit	141
6.4	Das Wertesystem von Schwartz	145
6.5	Teamrollen nach Belbin	146
6.6	Grundformen der Angst: Riemanns Persönlichkeitstypologie	150
6.7	Die Grundkonflikte der Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik (OPD)	155
7	Die Dimension Zeit bei der Arbeit mit Rollen, Anteilen, States und Typen	160
7.1	Zeitverläufe, Entwicklung und Veränderung	161
7.2	Zeiterleben	163
7.2.1	Momentaufnahme	163
7.2.2	Blick in die Vergangenheit	165
7.2.3	Wunsch und Zukunft	167
7.2.4	Begegnung mit meinem zukünftigen Ich	167
8	Literatur	170
	Sachregister	176