

Einführung in die Schritte & Fragen der IFS-Therapie

(Internal Family Systems bzw.
System der inneren Familie)



Lucas Forstmeyer

Die 'Schritte des IFS-Prozesses' sind die Schritte, die der therapeutische Ansatz des Internal Family Systems (System der inneren Familie) nutzt, um mit den Teilen zu arbeiten, die Probleme im Leben von Menschen verursachen. Der Kern der IFS-Arbeit ist die Rück-Verbindung des Selbst mit den Teilen einer Person und das Empowerment für Menschen aus der Kraft ihres Selbsts den eigenen Teilen zu helfen.

Diese Schritte werden sowohl von Therapeuten in der Arbeit mit ihren Klienten als auch Menschen in der Arbeit mit sich selbst genutzt, um Mitgefühl und Handlungsfähigkeit im Umgang mit sich und den eigenen Anteilen zu entwickeln.

Allgemeine Anmerkungen über die Schritte und diese Zeichnung:



1. IFS unterscheidet zwischen der Arbeit mit Beschützern (Anteilen, die aktiv Dinge tun, um das System zu schützen) und Verbannten (Kinder-Teilen die Lasten aus der Vergangenheit tragen). Es gibt unterschiedliche Schritte für beide: Die 6 F's für die Arbeit mit



Beschützern und den Entlastungsprozess für die Arbeit mit Verbannten.

2. Die (!) Ausrufezeichen markieren besonders wichtige Schwellen des IFS-Prozesses wo die Ausrichtung der Aufmerksamkeit sich verändert und besonders auf die Präsenz und Qualität des Selbst und der Selbst-Energie geachtet werden muss.
3. Der gesamte Prozess dreht sich um die Beziehung zwischen Selbst und Teilen (sowohl Beschützern als auch Verbannten) – dies ist durch die Spirale repräsentiert, die sich dem Selbst annähert und den letzten Schritt, der die re-integration eines Anteils in das Selbst und die Selbst-Führung einer Person symbolisiert.



Die 6 F's in mehr Detail

Die 6 F's sind die IFS-Schritte für die Arbeit mit Beschützern.

Die grundlegenden Ziele der 6 F's sind:

- der Kontakt mit den Beschützern einer Person als Teile (als Sub-Persönlichkeiten und nicht verschmolzen mit dem Selbst der Person)
- das Verstehen, warum diese so handeln – was ihre Positive Intention ist
- und das Unterstützen einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Selbst und Beschützern

Dafür hat IFS 6 Schritte entwickelt:



FINDEN: Heraus-FINDEN, mit welchem Teil wir arbeiten und diesen Teil im oder um den Körper lokalisieren (FINDEN).



FOKUSSIERN: Uns auf den Teil FOKUSSIEREN und beginnen etwas über ihn und seine Qualitäten zu lernen.



HERAUS-FINDEN: Mehr über den Teil lernen auf eine Art und Weise, die eine gute Beziehung zwischen Selbst und Teil entwickelt.



GEGENÜBER FÜHLEN: Teste die Präsenz des Selbst, entsmelze von Teilen soweit notwendig um eine gute Verbindung zwischen Selbst und Teilen zu ermöglichen.



ANFREUNDEN: Erforsche und lerne mehr über den Teil, seine Rolle, seine Geschichte und besonders seine positive Intention. Nutze all dies, um eine gute Beziehung zwischen Selbst und Exile zu nähren.



BEFÜRCHTUNGEN: Erfahre was die tiefsten Ängste eines Teils sind, die ihn zwingen das zu tun, was er tut. Normalerweise deutet dies in Richtung Exiles oder Polarisierter Teile.

Hier findest Du ein Youtube Video zu den 6 F's:

<https://youtu.be/kyS8PM9T8tc>



Der Entlastungs-Prozess in mehr Detail:

Der Entlastungs-Prozess umfasst die Schritte, die sich im IFS entwickelt haben, um Verbannte dabei zu unterstützen die Lasten loszulassen die sie tragen – und oft Jahrzehnte getragen haben.

Dieser Prozess enthält die Präsenz des Selbst mit dem Verbannten und das Halten des Verbannten durch das Selbst, das Unterstützen einer neuartigen Erfahrung und das Loslassen der alten Last.



EXILE KONTAKTIEREN: Eine Verbindung zwischen dem Selbst und Exile herstellen, in der das Selbst präsent mit dem Exile sein kann.



EXILE BEZEUGEN: Der Exile can alles zeigen, was er zeigen will, damit er gesehen, gefühlt und verstanden wird – Darin was passiert ist UND wie es ihn hat fühlen lassen.

Zusätzlich: Den Exile dabei unterstützen, dass er immer mehr versteht, dass dies in der Vergangenheit geschehen ist.



EXILE BEISTEHEN: Für den Exile eine neue Erfahrung ermöglichen. Entweder in der Erinnerung des alten Settings oder im Jetzt.



EXILE BEFREIEN: Den Teil aus der Situation in der Vergangenheit befreien und ihn in eine bessere Situation bringen.



EXILE ENTLASTEN: Durchführung eines Rituals in dem der Exile die Last loslassen kann, die er so lange getragen hat.



EXILE UND PROTECTOR INTEGRIEREN: Einen guten Platz und eine gute Rolle für den Exile und den Protector im System und momentanen Leben finden

Hier findest Du ein Youtube-Video zum Entlastungs-Prozess:

https://youtu.be/aUql_tSAiVY



© Lucas Forstmeyer
lucasforstmeyer.com

Facebook: <https://www.facebook.com/lucasforstmeyerunfoldingself/>

Der gesamte Fluss von IFS:

FIND: Heraus-FINDEN, mit welchem Teil wir arbeiten und diesen Teil im oder um den Körper lokalisieren.



FOCUS: Uns auf den Teil FOKUSSIEREN und beginnen etwas über ihn und seine Qualitäten zu lernen.



FLESH OUT: Mehr über den Teil lernen auf eine Art und Weise, die eine gute Beziehung zwischen Selbst und Teil entwickelt



FEEL TOWARDS: Teste die Präsenz des Selbst, entsmelze von Teilen soweit notwendig um eine gute Verbindung zwischen Selbst und Teilen zu ermöglichen.



BEFRIEND: Erforsche und lerne mehr über den Teil, seine Rolle, seine Geschichte und besonders seine positive Intention. Nutze all dies, um eine gute Beziehung zwischen Selbst und Exile zu nähren.



FEARS: Erfahre was die tiefsten Ängste eines Teils sind, die ihn zwingen das zu tun, was er tut. Normalerweise deutet dies in Richtung Exiles oder Polarisierter Teile.



EXILE KONTAKTIEREN: Eine Verbindung zwischen dem Selbst und Exile herstellen, in der das Selbst präsent mit dem Exile sein kann.



EXILE BEZEUGEN: Der Exile can alles zeigen, was er zeigen will, damit er gesehen, gefühlt und verstanden wird – Darin was passiert ist UND wie es ihn hat fühlen lassen.

Zusätzlich: Den Exile dabei unterstützen, dass er immer mehr versteht, dass dies in der Vergangenheit geschehen ist.



EXILE BEISTEHEN: Für den Exile eine neue Erfahrung ermöglichen. Entweder in der Erinnerung des alten Settings oder im Jetzt.



EXILE BEFREIEN: Den Teil aus der Situation in der Vergangenheit befreien und ihn in eine bessere Situation bringen.



EXILE ENTLASTEN: Durchführung eines Rituals in dem der Exile die Last loslassen kann, die er so lange getragen hat.



EXILE UND PROTECTOR INTEGRIEREN: Einen guten Platz und eine gute Rolle für den Exile und den Protector im System und momentanen Leben finden



Fragen für jeden Schritt des IFS-Ansatzes:

Oben habe ich den allgemeinen Ablauf und die Grundlagen des IFS-Ansatzes behandelt.

Die Schritte, können als Blaupause oder Idealvorstellung eines therapeutischen Prozesses verstanden werden – sie leiten uns vom Kennenlernen eines Beschützers über das Entlasten eines Verbannten bis hin zur Integration der beiden in das jetzt gesündere Gesamtsystem.

In den folgenden Seiten möchte ich Dir die wichtigsten Fragen und Tools vorstellen, die sich im der IFS Therapie entwickelt und etabliert haben. Diese Fragen und Tools sind das Ergebnis von Jahrzehnten Arbeit mit Klienten.

Diese Liste allein wird Dir das System der inneren Familie nicht in aller Tiefe darstellen – darauf ist sie auch nicht ausgelegt. Aber,

- wenn Du gerade IFS lernst, kann diese Liste eine sehr hilfreiche Ressource sein, um den Fluss von Sessions zu verstehen und Dich selbst zu orientieren.
- wenn Du IFS gerade kennlernst, kann sie Dir helfen ein Gefühl für die Perspektiven und das Mindset von IFS zu kriegen.
- wenn Du IFS für Dein persönliches Wachstum nutzt, können diese Fragen Dich dabei unterstützen neue Wege im Umgang mit Dir selbst zu finden.



1. FINDen

- Was möchtest Du heute erforschen?
 - Welche Situation / Problem / Wunsch?
- Wer braucht heute Deine Aufmerksamkeit?
- Welchen Teil möchtest Du erforschen?
- Mit welchem Teil möchtest Du anfangen?
- Wo in oder um Dich bemerkst Du diesen Teil?

2. FOCUSsieren

- Kannst Du Dich dem Teil zuwenden?
- Kannst Du Deine Aufmerksamkeit nach innen zum Teil wenden?
- Wie bemerkst Du den Teil?

3. FLESH OUT (Herausfinden)

- Kannst Du den Kontakt mit dem Teil vertiefen?
- Bemerkst Du den Teil noch auf einem anderen Sinneskanal?
- Wie nah ist Dir der Teil?
- Kannst Du Den Teil bitten, Dir etwas Raum zu geben?

4. FEEL TOWARDS (Gegenüber-fühlen)

- Was fühlst Du dem Teil gegenüber?
- Kannst Du den Teil bitten, Dir etwas Raum zu geben?
- Kannst Du andere Teile bitten zur Seite zu treten?

5. BeFRIEND (Befreunden)

- Was ist die Rolle / Aufgabe des Teils?
- Was ist seine Intention für Dich?
- Bemerkst der Teil Dich?
- Weiß der Teil, wer Du bist?
 - Wie alt glaubt der Teil bist Du?
- Wie alt ist der Teil?
- Was ist die Geschichte des Teils?
- Will es, dass Du noch etwas weißt?



- Ich kann das nachvollziehen
- Ich wertschätze Dich / was Du für mich tust / getan hast.

6. FEARS (Befürchtungen)

- Was versuchst Du für mich zu erreichen?
- Was befürchtest Du würde passieren, wenn Du Deine Rolle nicht mehr (weniger) tun würdest?
 - Und was wäre schlimm daran?
 - Was würde dann passieren?
 - Was würde das dann heißen?
- Abgleich mit dem Selbst: Was sagst Du dazu?
 - Erlebst Du das jetzt gerade so?
 - Glaubst Du das?
- Ist es OK für Dich, wenn ich die anderen Teile kennenlernen kann?
- Unter der Annahme, dass ich den anderen Teilen helfen kann, ist es OK, dass ich ihnen begegnen kann?



7. ENTLASTUNGS-PROZESS

1. Kontakt

- Was fühlt der Exile?
- Was fühlst Du dem Exile entgegen?

2. Bezeugen (Witness)

- Was will der Exile Dir zeigen?
- Was will er, dass DU weißt?
- Was ist dem Exile wichtig, dass Du über ihn verstehst?

3. Neue Erfahrung (Reparent/Do-Over)

- Möchte der Teil, dass Du etwas über die Situation änderst?
- Braucht der Teil etwas in der Situation?
- Braucht der Teil etwas von Dir?

4. Zurückholen (Retrieval)

- Möchte der Exile diesen Ort verlassen?
- Möchte er in einem anderen Ort sein?

5. Entlasten (Unburdening)

- Frag den Teil, wo er diesen Schmerz trägt.
- Ist der Exile bereit, diesen Schmerz loszulassen?

6. Integration

- Was möchte er jetzt tun?
- Braucht er noch etwas von Dir?

8. SESSION BEENDEN

- Braucht noch irgendein Teil etwas von Dir?
- Gibt es eine gute Art diese Session zu beenden?
- Kannst Du den Teilen danken, die sich gezeigt haben?



Ich hoffe, dieses kurze PDF hilft Dir, einen Einblick in den IFS-Prozess zu bekommen und vielleicht sogar Deine Praxis dieser Schritte zu vertiefen.

Solltest Du Fragen oder Anmerkungen haben, melde Dich gerne direkt bei mir.

Liebe,
lucas



Email: hello@lucasforstmeyer.com

Facebook: <https://www.facebook.com/lucasforstmeyerunfoldingself/>

Website: <https://lucasforstmeyer.com/de>

Wenn Du tiefer eintauchen willst, empfehle ich:

- Meine Video-Serien zur IFS Therapie:
<https://lucasforstmeyer.com/de/gratis-ifs-video-kurs/>
- Jay Earley - [Meine innere Welt verstehen](#) (Empfohlen für Menschen, die IFS für ihr persönliches Wachstum nutzen wollen.)
- Richard Schwartz, Frank Anderson and Martha Sweezy -
[Therapeutische Arbeit im System der inneren Familie](#) (Empfohlen für Therapeuten, die mit IFS arbeiten wollen. Die Begrifflichkeiten aus diesem Handout finden sich in diesem Buch, da sie die international anerkannten Begriffe enthält.)

