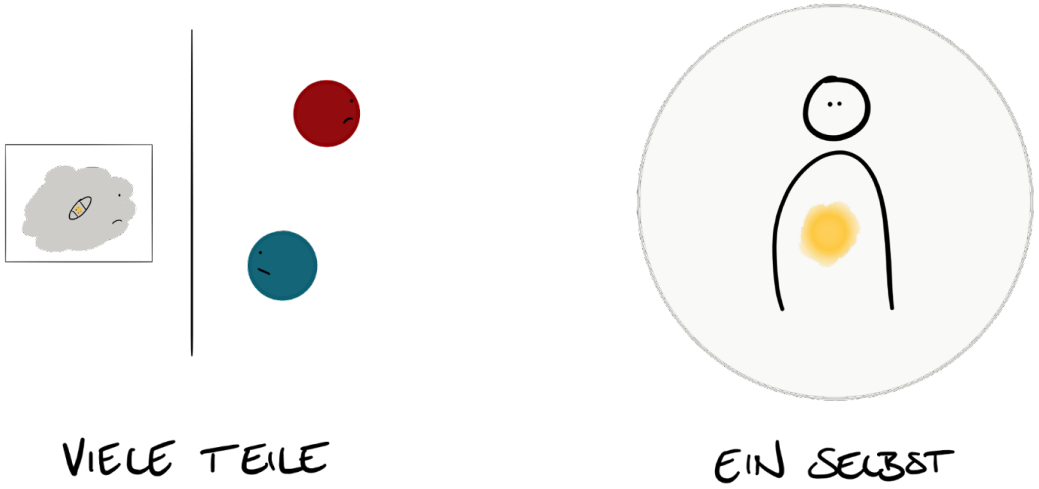
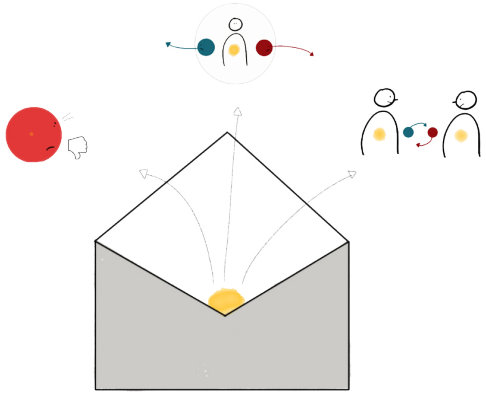


Einführung in die Theorie
der Internal Family Systems Therapie

Begleit-PDF zur Videoserie
“IFS Therapie Einführung”
(blaue Videos)

von Lucas Forstmeyer



Melde Dich zum Newsletter an
und erhalte Videos über
Fortgeschrittene Begriffe der Teile Arbeit

- Innerer Kritiker
- Polarisierung
- Zwischenmenschliche Dynamiken
- Selbst-ähnliche Teile

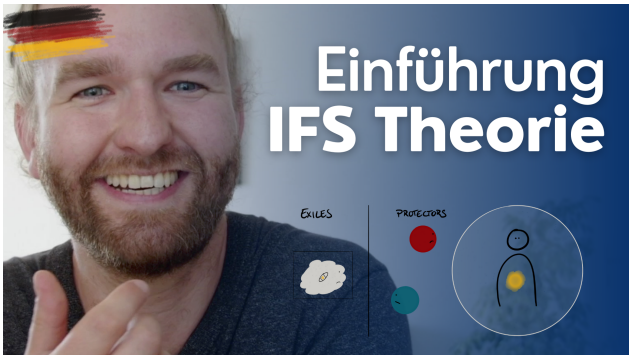
HIER

© lucasforstmeyer.com

Inhalt:

1. Was sind Teile? 2
2. Verschmelzen und Aktivierung verstehen 5
3. Beschützer 6
4. Verbannte 8
5. Selbst 9
6. 8 C's der Selbst-Energie 11

In diesem Dokument werde ich die wichtigsten Konzepte
des IFS (Internal Family Systems Therapy)
anhand von Zeichnungen erklären.



Dieses Dokument ist eine Ergänzung zu den blauen Videos.

Du findest die Videos hier:
https://lucasforstmeyer.com/de/einfuehrung-ifs-video-kurs/

© lucasforstmeyer.com

1. Was sind Teile?

Videos 1 & 2

Ein Teil ist eine Subpersönlichkeit. Wir alle haben viele Teile, jeder von ihnen hat seine eigene Perspektive auf die Welt inklusive Wahrnehmung der Welt, Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen. Abhängig davon, welcher Teil in uns aktiv ist, nehmen wir darum die Welt anders wahr, fühlen und verhalten uns anders. Jeweils im Einklang mit diesem Teil unserer Persönlichkeit.

Jeder Teil hat eine Rolle in unserer Psyche. Eine Rolle ist die Qualität, Fähigkeit oder Aufgabe, die der Teil übernimmt – in uns oder im Kontakt mit der Welt. Im Kern jeder Rolle ist eine positive Intention.

© lucasforstmeyer.com

Jeder Teil hat eine positive Intention für uns und unser Leben. Das heißt: Jeder Teil tut etwas, weil er dadurch versucht, dass wir
a) Schmerz vermeiden und
b) es uns besser gehen soll
(Er möchte das psycho-biologische Wohlbefinden fördern).

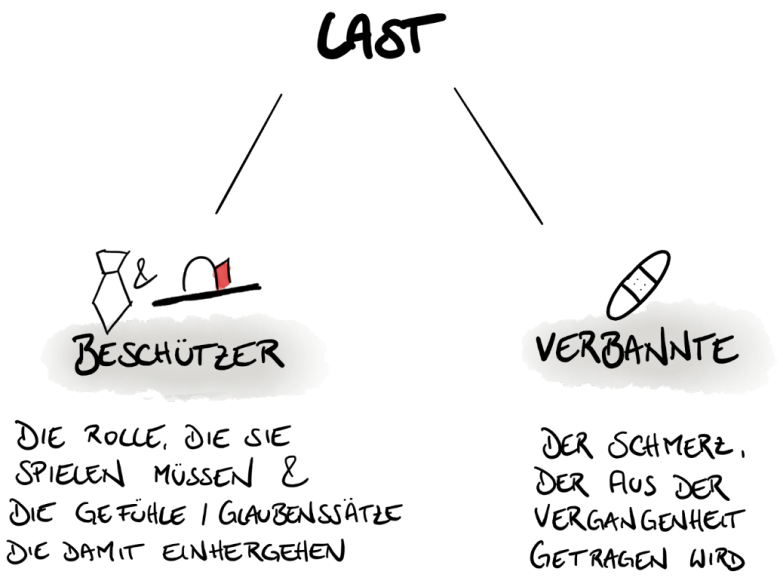
Ein gesunder Teil hat in der Vergangenheit keine Last oder extreme Rolle aufgenommen und kann deswegen seine natürlichen Fähigkeiten nutzen, um tatsächlich zum psycho-biologischen Wohlbefinden der Person beizutragen.

Manche Teile haben allerdings extreme Rollen inne, die auf verzerrten Wahrnehmungen und Verhaltensweisen basieren.

Eine Last ist etwas, was ein Teil in der Vergangenheit auf sich genommen hat, was dem Teil Probleme bereitet und davon abhält, seiner natürlichen Rolle nachzugehen. Lasten können alte Emotionen, Glaubenssätze oder

© lucasforstmeyer.com

Verhaltensweisen sein. Lasten werden aufgrund von schmerzhaften Erfahrungen der Vergangenheit übernommen, die wir nicht verarbeiten konnten. (Außer im Falle von Legacy Burdens – vererbten Lasten).



Für Verbannte ist die Last das negative Gefühl, das sie tragen.
Für Beschützer ist die Last die extreme Rolle, die sie übernommen haben, um das System zu schützen.

© lucasforstmeyer.com

2. Verschmelzen und Aktivierung verstehen

Videos 1 & 2

Verschmelzen ist der Zustand, wenn ein Teil das System und das Selbst (den Sitz des Bewusstseins) übernimmt.
Dann fühlt eine Person die Gefühle, Gedanken, Impulse des Teils als wären es seine eigenen.

“Entschmelzen” ist, wenn ein Teil sich vom Selbst trennt.

Als Tool ermöglicht Entschmelzen, Teile dabei zu unterstützen sich vom Selbst zu trennen, durch:

- Interaktion mit dem Teil,
- kurze Meditation,
- direktes Bitten um Entschmelzen
- …

© lucasforstmeyer.com

3. Beschützer

(Video 3)

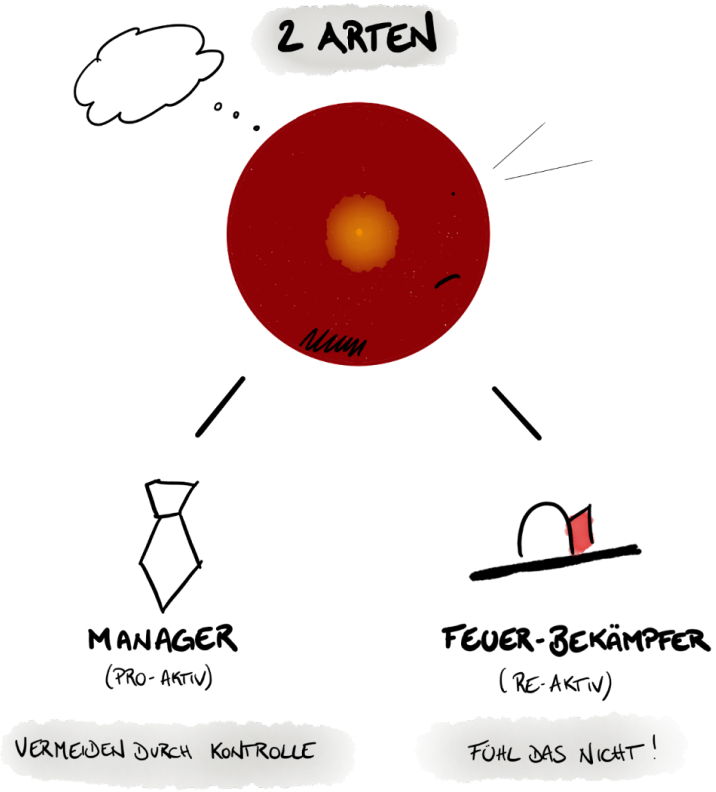
Beschützer sind Teile in extremen Rollen, die versuchen, das System oder bestimmte Teile (meist Verbannte, Teile die Lasten aus der Vergangenheit tragen) zu schützen.

Sie tun dies indem sie Versuchen bestimmte Situationen im Leben vermeiden oder Teile, die Emotionen und Glaubenssätze aus der Vergangenheit tragen, aus dem Bewusstsein zu halten.

Der Impuls zu schützen basiert auf Erfahrungen der Vergangenheit und ist oft der Versuch um jeden Preis zu verhindern, dass sich Situationen, Gefühle und Erfahrungen der Vergangenheit wiederholen.

IFS unterscheidet zwischen zwei Arten von Beschützer: Managern und Feuerbekämpfern (Firefighters).

© lucasforstmeyer.com



- Manager sind pro-aktive Beschützer. Das heißt, sie versuchen strategisch und durch proaktive Handlungen das Leben so zu organisieren, dass Situationen und Erfahrungen aus der Vergangenheit ja nicht wieder auftreten.
- Feuerbekämpfer (im Englischen Firefighters, normal übersetzt wären es Feuerwehrleute) sind re-aktive Beschützer. Das heißt sie versuchen Verbannte, Gefühle und Reaktionen zu unterdrücken, wenn diese bereits hochkommen oder aktiviert sind.

WICHTIG:

BESCHÜTZER ≠ ROLLE

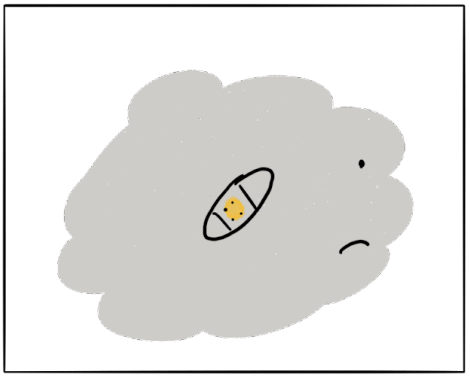
SIE ERFÜLLEN IHRE ROLLE.

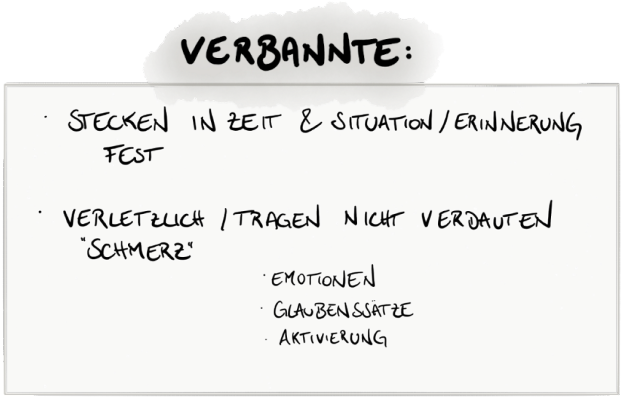
WOLLEN ES MEIST ABER NICHT.

© lucasforstmeyer.com

4. Verbannte

(Video 4 & 5)





Ein Verbannter ist ein Teil (meist ein junger Anteil) das eine Last (Emotionen, Glaubenssätze etc.) aus der Vergangenheit trägt.

Verbannte sind normalerweise in bestimmten schmerzhaften Erfahrung wie eingefroren und werden von Beschützern vom Rest des Systems abgetrennt und aus dem Bewusstsein gehalten, damit ihre Last (der Schmerz) nicht wieder hochkommt.

· LAST VON DAMALS - DORT

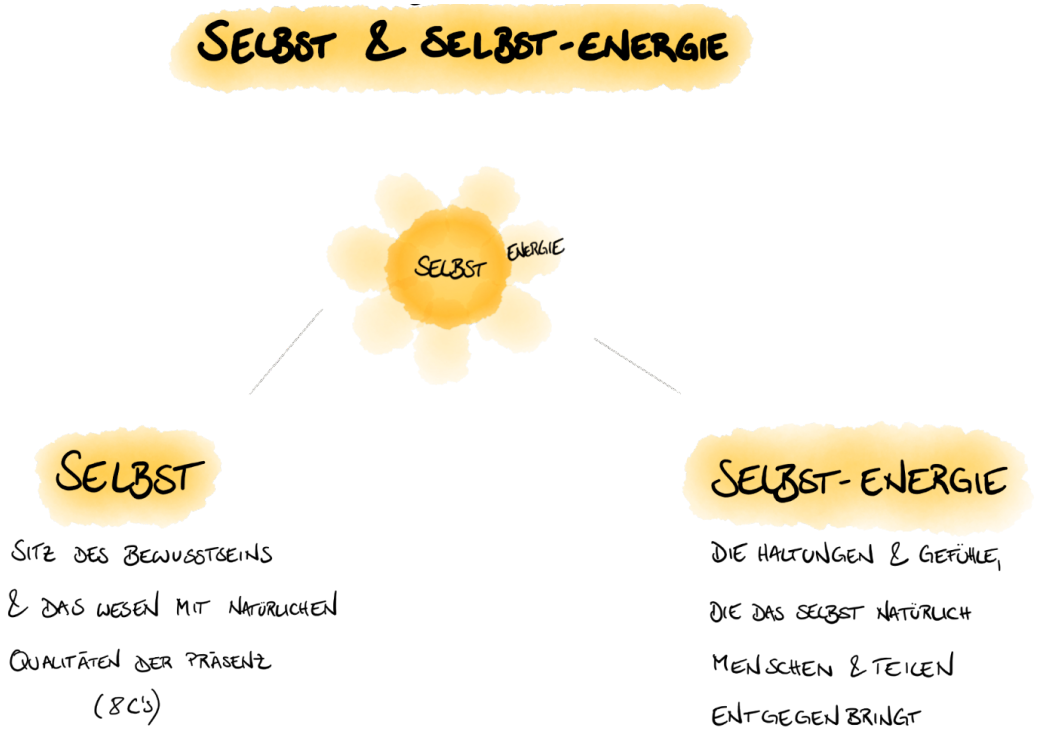
· TRAGEN WICHTIGE QUALITÄTEN

→ OFT BEDÜRFNISSE & QUALITÄTEN

© lucasforstmeyer.com

5. Selbst

(Video 6)



Das Selbst ist, wer wir wirklich sind – unser wahres Wesen oder essentielles Sein. IFS nutzt zwei Konzepte, um auf unser essentielles Sein zu verweisen:

- "**Selbst**" deutet auf die Erfahrung und Realität hin, dass wir ein wahres Individuum und essentielles Wesen sind.
- "**Selbst-Energie**" umfasst die Qualitäten unserer Präsenz, die auftauchen, wenn wir mit unserem Selbst in Verbindung sind.
- Diese werden im IFS mit den "8 C's" bezeichnet. Wenn wir mit unserem Selbst in Verbindung stehen, sind wir: neugierig, offen, mutig, geerdet, ruhig, verbunden, mitfühlend, selbstbewusst, kreativ …

© lucasforstmeyer.com

„GLEICHER MENSCH DARUNTER"

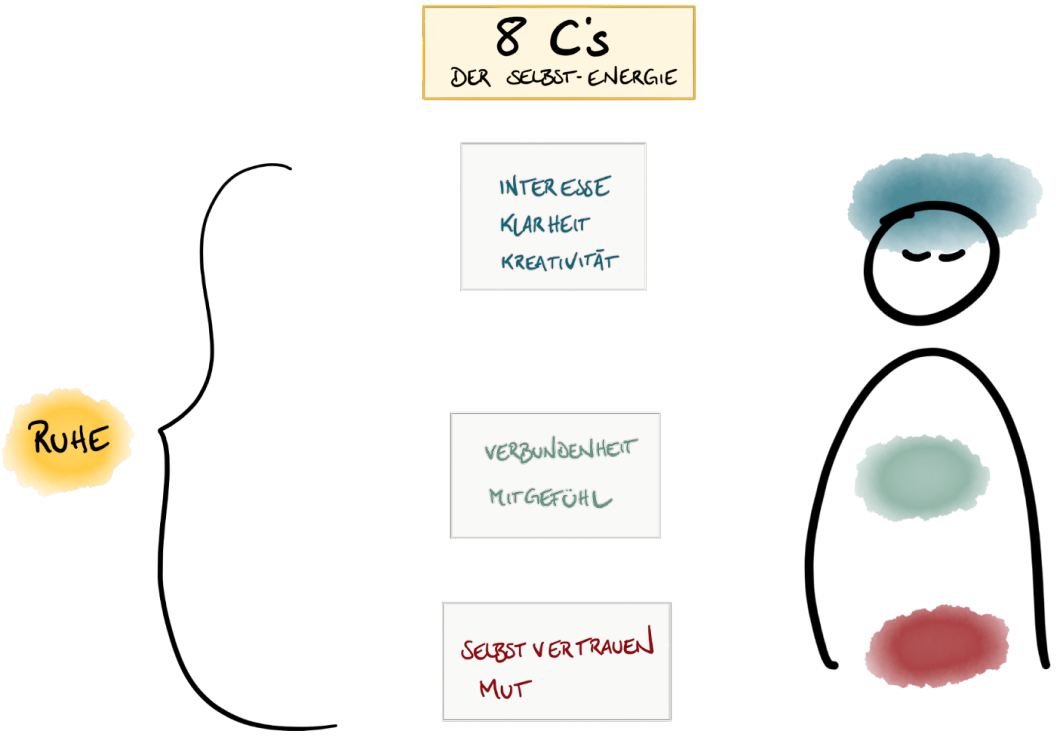
→ GESUNDER ERWACHSENER

- REIFE PERSPEKTIVEN
- MITFÜHLENDE HALTUNGEN & INTERAKTIONEN MIT
  - TEILEN
  - MENSCHEN

© lucasforstmeyer.com

6. 8 C's der Selbst-Energie

(Video 7 & 8)



Selbst-Energie bezeichnet die Haltungen, Qualitäten und Gefühle, die natürlich auftreten, wenn Teile sich entspannen und wir wieder mit dem Selbst verbunden sind.

Die 8 C's bilden eine Liste der Selbst-Energie-Qualitäten:

- Im Englischen: Curiosity, Compassion, Calmness, Confidence, Creativity, Courage, Connectedness and Clarity.
- Im Deutschen: neugierig, offen, mutig, geerdet, ruhig, verbunden, mitfühlend, selbstbewusst, kreativ

Selbst-Führung ist der Zustand des inneren Systems, wenn das Selbst in Führung ist und die Teile dem Selbst vertrauen.
Dies ist ein Zustand aus dem wir leben können.

© lucasforstmeyer.com

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

Liebe,
lucas
https://lucasforstmeyer.com/de