

Jochen Peichl  
Jedes Ich ist viele Teile



Jochen Peichl

# Jedes Ich ist viele Teile

Die inneren  
Selbst-Anteile  
als Ressource  
nutzen



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

12., aktualisierte und erweiterte Auflage 2025  
Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlag: Weiss Werkstatt München  
Umschlagmotiv: © Olga W Boeva / Shutterstock.com  
Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-466-34783-4  
www.koesel.de

Alles ist eins,  
und alles ist verschieden.

*Blaise Pascal: Gedanken*

# Inhalt

<b>Vorwort zur Neuauflage</b> . . . . .	9
<b>Einleitung</b> . . . . .	11
Warum-Fragen . . . . .	17
Probleme sind nicht alle gleich . . . . .	19
<b>1</b>	
<b>Wer bin ich, und wenn ja ... wie viele?</b> . . . . .	25
Das Selbst – ein geschlossenes Ganzes oder ein Bündel von Anteilen? . . . . .	26
Unsere verschiedenen Teile . . . . .	30
<b>2</b>	
<b>Wie und warum entstehen Selbst-Anteile?</b> . . . . .	37
Die normale Differenzierung unserer Persönlichkeit . . . . .	37
Einige Informationen über unser Gehirn . . . . .	41
Gedanken zur normalen Selbst-Entwicklung . . . . .	43
Unsere neurotischen Seiten . . . . .	45
Die Entstehung des Selbst-Bildes . . . . .	47
Dissoziation I . . . . .	51
Wie entsteht »Erleben«? . . . . .	54
Die Bildung von Selbst-Anteilen während des Trauma- erlebens . . . . .	57

### 3

<b>Die Regulation unangenehmer Gefühle</b> . . . . .	61
Die Entwicklung von Selbstregulation und Selbstfürsorge . . . . .	64
Selbstverantwortung übernehmen . . . . .	67
Achtsamkeit, Selbstachtung und positive Gefühle im Alltag . . . . .	69
Auf der Suche nach mehr Selbstwert . . . . .	73
Was tun bei erhöhter Stressbelastung? . . . . .	75

### 4

<b>Innere Kinder</b> . . . . .	79
Wie entstehen »Innere Kinder«? . . . . .	81
Schöne innere Kind-Erinnerungen . . . . .	83
Wenn es an schönen inneren Kind-Erinnerungen mangelt . . . . .	92

### 5

<b>Die Verletzung zentraler Grundbedürfnisse oder: Wie verletzte Innere Kinder entstehen</b> . . . . .	101
Problemgebiete der Kindheitsentwicklung . . . . .	102
Die Auswirkungen von frühen Bindungsstörungen . . . . .	103
Die neurotisierten inneren Kind-Anteile . . . . .	106
Traumatisierte innere Kind-Anteile . . . . .	109

### 6

<b>Schwierige Innere Kinder und Innere Jugendliche</b> . . . . .	113
Dissoziation II . . . . .	114
Die drei Grundprinzipien der Teile-Arbeit . . . . .	116
Was braucht mein innerer Kind-Zustand? . . . . .	122
Innere Kinder und ihre Grenzen . . . . .	124

### 7

<b>Die idealen Eltern</b> . . . . .	129
Die verinnerlichte Mutter . . . . .	130
Selbstliebe . . . . .	135

## 8

### **Der Tanz von Gegenwart und Vergangenheit . . . . . 141**

Mieses Karma heute oder: Man sollte sich seine Eltern besser aussuchen . . . . .	145
Wie die Gegenwart die Vergangenheit beeinflusst . . . . .	148
Traumatische Netzwerke: wie Raubtiere, immer sprung- bereit auf der Lauer liegend . . . . .	153

## 9

### **Hilfe, ein Teil von mir ist süchtig . . . . . 157**

Wenn etwas aufhört, muss etwas anderes beginnen . . . . .	158
Wie könnte Veränderung passieren? . . . . .	160
Eine kleine Selbstübung . . . . .	164

### **Ausklang . . . . . 167**

### **Anhang . . . . . 169**

Dank . . . . .	169
Anmerkungen . . . . .	170
Literatur . . . . .	172





## Vorwort zur Neuauflage

Als ich mich nach Bitte meines Lektors, Herrn Plachta vom Kösel-Verlag, an meinen Schreibtisch setzte – er war der gleiche wie bei der Erstausgabe dieses Buches 2010 mit dem gleichen Blick aus dem Fenster – und mich entschloss, den Text von damals danach zu befragen, was ich verändern oder ergänzen wollte, war mir etwas bange und ich zögerte. Was würde ich da lesen können – wäre das noch mein Text, wären das noch meine Ideen und Überzeugungen von heute? Je mehr ich mich aber auf mein altes Buch von 2010 einließ, umso zufriedener wurde ich: Ja, das, was da steht, ist die Basis der Idee, dass wir alle vielfältig und aus verschiedenen Selbst-Anteilen kreativ zusammengesetzt sind. Das, was ich damals aus den vielen Gesprächen mit meinen Patienten und Patientinnen in der Traumaabteilung der Klinik gelernt, ausgesprochen und auf Papier gebracht hatte, ist auch heute ein guter, verständlicher Einstieg in dieses faszinierende Thema: Wer bin ich, und wenn ja ... wie viele? Ich möchte Sie mit diesem Buch neugierig machen auf sich selbst, auf Ihre innere Mannschaft der Selbst-Zustände, der Seiten, der Ambivalenzen und der Persönlichkeits-Anteile.