

# Inhalt

<b>1. Das System der Inneren Familie</b>	<b>11</b>
<b>Übungen</b>	<b>27</b>
Die Beziehung zu meinen Teilen	27
Wer bin ich wirklich?	29
Meine verschiedenen Persönlichkeitsanteile	29
 <b>2. Das Selbst</b>	 <b>31</b>
<b>Die Reise zum Selbst</b>	<b>34</b>
<b>Das Geheimnis der Götter</b>	<b>38</b>
<b>Wer ist da, wenn Sie zurücktreten?</b>	<b>40</b>
<b>Die Person in Selbstführung</b>	<b>43</b>
<b>Die Qualitäten des Selbst</b>	<b>47</b>
<b>Übungen</b>	<b>65</b>
Vom Selbst aus wahrnehmen	65
Die Pfadübung	67

<b>3. Die Teile</b>	73
Streitende Feinde im Inneren	75
Die normale Vielfalt der Persönlichkeit	85
Ein System voll ausgebildeter innerer Persönlichkeiten	90
Gute Teile – schlechte Rollen	100
Entlastete Klienten	104
Von Natur aus gut?	107
Übung	108
Einen Teil kennenlernen	108
 <b>4. Verbannte, Manager und Feuerbekämpfer</b>	111
Verbannte	112
Manager	127
Feuerbekämpfer	140
Die Verwandlung	145
 <b>5. Das IFS-Modell in der Therapie</b>	151
Mitfühlendes Bezeugen	163
Veränderung ist ein Arbeitsprozess	166
 <b>Anhang</b>	169
Übersicht über das IFS-Modell	169
IFS-Glossar	174

<b>Ausgewählte IFS-Lektüre</b>	177
<b>Literatur</b>	180
<b>Anmerkungen</b>	185
<b>Über den Autor</b>	187