

Inhalt

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

3. Die Teile	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
4. Verbannte, Manager und Feuerbekämpfer	111
Verbannte	112
Manager	127
Feuerbekämpfer	140
Die Verwandlung	145
5. Das IFS-Modell in der Therapie	151
Mitfühlendes Bezeugen	163
Veränderung ist ein Arbeitsprozess	166
Anhang	169
Übersicht über das IFS-Modell	169
IFS-Glossar	174

Ausgewählte IFS-Lektüre	177
Literatur	180
Anmerkungen	185
Über den Autor	187