

Simone Schäfer

IFS Tagebuch

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Stimmen zum Buch .....	8
<b>Das Internal Family Systems-Modell von Richard C. Schwartz (IFS)</b>	
Wir sind viele.....	10
Alle Teile dienen einem positiven Zweck .....	11
Das SELBST.....	12
SELBST-Führung.....	14
<b>Tagebuch-Seiten</b>	
Wie dreht sich dein Hamsterrad?.....	16
Hilfreiche Gewohnheiten etablieren.....	18
Idee und Aufbau dieses Tagebuchs.....	20
Startpunkt und aktuelle Gefühlslage .....	23
Übung: Eigene Anteile wahrnehmen.....	24
Tagebuchseiten für zwölf Wochen .....	27
Reflexion der Tagebuch-Erfahrung.....	243
Freiraum für Notizen aller Art .....	244
<b>SELBST-Coaching-Seiten: Vertiefende Übungen zur SELBST-Führung</b>	
SELBST-Qualitäten im Alltag .....	256
Situationen mit SELBST-Qualitäten.....	258
SELBST-Qualitäten im Körper spüren .....	260
Liebesbrief.....	262
Eine Teileübersicht erstellen .....	264
Teile vertieft kennenlernen.....	274
Geschichten über einen Teil schreiben .....	288
Dynamiken zwischen Teilen entdecken.....	290
<b>Bedürfnis- und Gefühlsvokabular erweitern</b>	
Wundervolle Gedanken für jeden Tag .....	293
Übersicht über häufige Bedürfnisse .....	294
Bedürfnis, Gefühl oder Pseudogefühl? .....	296
Übersicht über „echte“ Gefühle.....	298
Weiterführende Links .....	301
Über die Autorin.....	302

## Vorwort

Im Dezember 2021 veröffentlichte ich mein erstes Tagebuch im Selbstverlag. Seitdem hat sich meine Praxis des täglichen Schreibens kontinuierlich weiterentwickelt. Inspiriert hat mich dabei besonders das IFS-Modell (**Internal Family Systems-Therapy**) von Richard C. Schwartz, meine Ausbildung zum IFS-Coach am Institut in München (institut-ifs.de) sowie Anke Lang (ankelang.com), mit der ich im Austausch viele Ideen zum Tagebuchschreiben entwickelt habe und deren IFS-Journal „Selbstfürsorge mit Internal Family Systems“ eine wertvolle Erfahrung für mich war.

Vielen lieben Dank auch an Julia Engels und Sanja Schulz für den inspirierenden Austausch zur Arbeit mit **IFS in der Teamentwicklung** und für die wertvollen Hinweise zum Buch. Danke, dass dieses Tagebuch so in dieser Form entstehen konnte!

Simone Schäfer

### Stimmen zum Buch

Simone hat eine **liebevolle tägliche Begleitung** mit diesem Tagebuch konzipiert, die einem hilft, morgens fokussiert in den Tag zu starten bzw. ihn abends dankbar Revue passieren zu lassen. Denn erst wenn ich meine Teile bemerke und wertschätzend mit ihnen umgehe, habe ich eine Chance, alte **Gewohnheiten** aufzugeben und neue zu etablieren. Nicht nur für Anfänger, auch für Menschen, die mit dem hilfreichen IFS-Modell schon sehr vertraut sind und damit arbeiten, kann es eine Stütze sein, um sich selbst besser kennenzulernen und vor allem um dranzubleiben. Mir gefällt auch, dass so viele **praktische Übungen** enthalten sind.

Eva Orinsky, IFS-Therapeutin und -Trainerin, Leitung IFS-Institut München

Herzlichen Glückwunsch zu diesem Buch. In kompakter und sehr gut verständlicher Weise ist das Modell der inneren Familie erklärt. Mit der täglichen Anleitung zur Reflexion wird eine stabile Basis erzeugt, um das eigene **Teilesystem zu erforschen**. Man gewinnt schnell ein wenig Distanz zu den eigenen Anteilen und erlangt **Mitgefühl für deren Bemühungen**. Der Effekt ist eine größere Gelassenheit mit sich und ein verstärktes inneres In-sich-ruhen und Selbstbewusstsein.

Es lohnt sich sehr, die **Routine** des täglichen kurzen Schreibens auf sich zu nehmen.

Die differenzierte **Begriffsklärung für Gefühle** am Ende des Buches ist sehr hilfreich; einmal für das genaue Beschreiben von Empfindungen und auch für den Austausch mit den Mitmenschen. Vielen Dank Simone Schäfer für dieses durchdachte Werk, das für so wenig Einsatz so viel Wirkung erzielen kann.

Eberhard Otto, IFS-Trainer- und Supervisor

Wenn wir die Art und Weise verändern, **wie wir mit uns selbst in Beziehung treten**, können wir unser **Leben verändern**. Dabei ist es im Strudel des Alltags oft nicht so leicht, **sich selbst zu spüren, sich Interesse zu schenken** und das eigene Erleben respektvoll und mitfühlend zu reflektieren. Auf diesem Weg kann das Tagebuch von Simone mit seinen detailreichen und strukturierten Anregungen eine wunderbare Hilfe sein und die **Haltung von IFS im eigenen Leben praktisch verankern**.

Heike Mayer IFS-Therapeutin und IFS-Ausbilderin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Zen-Lehrerin

Journaling ist eine kraftvolle Methode zur **Selbstfürsorge**, und es freut mich, dass durch das Buch von Simone noch mehr Menschen Zugang dazu finden. Denn mit der regelmäßigen und liebevollen Zuwendung zu eigenen Anteilen kann eine Art **Freundschaftsbuch der Innenwelt** entstehen. Es ist schön zu sehen, wie Ideen aus meinem IFS-Journal hier weitergetragen und neu interpretiert werden. Die IFS-Arbeit lebt von Vielfalt und persönlichem Ausdruck – möge dieses Buch viele Menschen auf ihrem Weg zur Selbstentfaltung begleiten!

Anke Lang, IFS Coach, Systemische Therapeutin, Leitung IFS AKADEMIE

Ich liebe Tagebücher in jeder Form. Als begeisterter Coach mit IFS empfinde ich so ein Tagebuch allerdings als etwas Besonderes: Die **Teile dürfen sich hier zeigen** und werden gesehen. Es ist ein eigener Prozessschritt. Simone hat das IFS-Tagebuch mit ihrer Warmherzigkeit und Finesse Selbst-gestaltet - es ist einfach wunderschön.

Giovanna Eilers, Neuro-Coach und Ärztin

## Wir sind viele ...

Wir haben aus der Sicht des **IFS-Modells** (Internal Family Systems-Therapy nach Richard C. Schwartz) alle eine Art innere Wohngemeinschaft oder innere Familie mit unterschiedlichen **Persönlichkeitsanteilen**.

So kennen viele Menschen die inneren Kritiker:innen, die sich mit SELBST-zweifeln oder Vorwürfen nach schwierigen Situationen melden. Aber auch Anteile, wie Gefühlsabschneider:innen, die uns mehr oder weniger erstarren lassen oder Wüteriche treten bei vielen Menschen auf.

Unsere täglichen positiven und negativen Empfindungen können wir also als **Persönlichkeitsanteile ansehen**, die uns im Alltag leiten. Sie entsprechen unterschiedlichen **neuronalen Netzwerken** im Gehirn, die in bestimmten Situationen **aktiviert** werden, und die immer wieder ähnliche Verhaltensreaktionen und Gefühle in uns auslösen.

Der Blick auf unsere Anteile ist eine Möglichkeit, um unsere inneren Abläufe besser kennenzulernen und zu verstehen.



Beispiel für innere Anteile

# *Alle Teile dienen einem positiven Zweck*

Richard C. Schwartz unterscheidet drei Arten von Persönlichkeitsanteilen:

## **Manager, Feuerbekämpfer und Verbannte.**

**Manager** leiten uns sehr oft im Alltag. Sie sorgen dafür, dass wir unsere Ziele (beruflich und privat) erreichen und versuchen, uns vor Konflikten oder Unannehmlichkeiten zu bewahren. Häufig auftretende Manager sind Planer, Antreiberin, Bewerterin, Analysierer, Zweiflerin, Kritiker, Fürsorgliche, Harmonie, ...

**Feuerbekämpfer** tauchen dann auf, wenn wir in Stress oder Not geraten. Sie bringen meist heftige emotionale Reaktionen oder Suchtverhalten mit sich. Beispiele sind Wüteriche, Verneblerin, Oberlehrer, Zynikerin, Teufelchen, Gefühlsabschneider, Vielfraß, Extremsportler, ...

**Verbannte** Anteile sind oft kindliche Teile, die vom System ausgeschlossen werden und nicht so leicht zugänglich sind. Sie haben Emotionen wie Angst, Schuld oder Scham gespeichert und tragen diese heute noch in sich. Sie zeigen sich beispielsweise als Sensible, Unsicherer, die Kleine ...

Unser inneres System versucht stets, im **Gleichgewicht** zu bleiben. Jeder Teil leistet seinen Beitrag dazu und verfolgt einen **positiven Zweck** für uns.

Leider führen ihre Strategien nicht immer zum erwünschten Erfolg und so gibt es in uns, ebenso wie im zwischenmenschlichen Bereich, Dynamiken und Teufelskreise zwischen den Anteilen. Diese **Dynamiken** lassen sich mithilfe einer Teileübersicht oder im Coaching bzw. in der therapeutischen Arbeit aufdecken und die Verbannten können geheilt werden.\*

Für alle, die tiefer in das IFS-Modell einsteigen möchten, gibt es zur Vertiefung **Literaturempfehlungen** auf Seite 301 und auf [simoneschaefer.net](http://simoneschaefer.net).

\* Dieses Tagebuch ersetzt keine psychologische oder ärztliche Begleitung. Wende dich bitte an eine Person deines Vertrauens, wenn deine Belastung sehr hoch ist.

## Das SELBST

Ist uns unsere **SELBST-Energie** zugänglich, so verfügen wir über besondere **Qualitäten**, die allen Menschen ähnlich sind. Wir sind dann z. B. auch in schwierigen Situationen **ruhig** und **gelassen**.

Wir sind in der Lage, in einen **wertschätzenden und respektvollen Kontakt** mit unseren Mitmenschen zu treten. Wir sind ihnen gegenüber **neugierig** und **offen**, ohne sie zu bewerten. Wir treffen Entscheidungen aus einer **inneren Klarheit** heraus und voller **Zuversicht**. Daneben können wir auf **Kreativität** und **Mut** zugreifen.

Richard C. Schwartz nennt acht Qualitäten als zentrale Elemente im IFS, es gibt jedoch weitere wie z. B. **Freude, Liebe, Dankbarkeit, inneren Frieden**.

NEUGIER   INTERESSE  
RUHE   GELASSENHEIT  
ZUVERSICHT   VERTRAUEN  
VERBUNDENHEIT  
KLARHEIT   KREATIVITÄT  
MUT   MITGEFÜHL



Im **IFS-Modell** ist das **SELBST** die zentrale Instanz unserer Persönlichkeit.  
Es ist unser heiler Kern und unsere weise innere Anführerin, die stets  
vorhanden ist. Durch das SELBST haben wir Zugang zu einer höheren  
Form der Weisheit.

Das SELBST ist kein Teil wie jene anderen Stimmen es sind.  
Es entspricht eher dem, **wie wir wirklich sind**.



Wie fühlt es sich an, wenn du ganz du **SELBST** bist?  
Begib dich mit diesem Buch auf **Spurensuche** und **Entdeckungsreise** ...



# SELBST-Führung

## Was ist der Unterschied zwischen dem SELBST und den Teilen?

Wenn wir mehr im SELBST sind, sind weniger Persönlichkeitsanteile aktiv.

Denn das SELBST ist **immer vorhanden**, der Zugang ist jedoch durch **aktivierte Teile** erschwert.

**SELBST-Führung** bedeutet, auch in schwierigen Situationen nicht den Teilen, sondern dem **SELBST** die Führung zu überlassen. Wir sind dann mehr wir SELBST und weniger fremdbestimmt.

**SELBST-Führung** bedeutet auch, nicht aus dem Autopiloten heraus zu reagieren, sondern die Anteile zu bemerken, die gerade aktiv sind, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Das **innerliche Zuwenden** hilft bereits in vielen Situationen, dass schnell wieder mehr SELBST-Qualität spürbar ist.

Menschen mit gut ausgeprägter **SELBST-Führung** können besser mit Stress umgehen und negative Gefühle schneller verarbeiten, aber nicht im Sinne eines Verdrängens, sondern durch aktive Auseinandersetzung und persönliche Weiterentwicklung.

*„See me beautiful,  
look for the best in me,  
that's what I really am  
and all I want to be“*

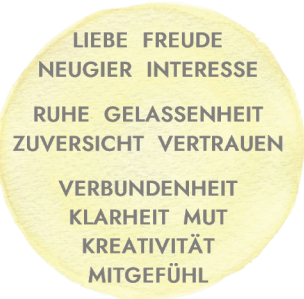
*Lied von Red and  
Kathy Grammer*

# Wege zum SELBST

Wie kann es gelingen in einen SELBST-nahen Zustand zu gelangen?

**Möglichkeiten**, den Zugang zum SELBST zu fördern, sind beispielsweise:

- **Innehalten**
- **Innere Beobachtung**: Eigene Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen wahrnehmen
- Sich bewusst mit dem **Atem** verbinden, z. B. dreimal ein- und ausatmen
- Den eigenen **Körper** bewusst spüren (Bodyscan, Yoga, Quigong, Tai-Chi)
- **Achtsamkeitsmomente** einbauen etwas nur wahrnehmen, nicht bewerten)
- **Meditation**, Kontemplation
- Bewusstsein für die eigenen **Persönlichkeitsanteile** entwickeln
- **Naturerlebnisse**
- **Musik**
- **Dankbarkeitspraxis**



Und was hilft dir?

Niemand kann stets im SELBST sein. Aber immer wieder **kurze, bewusste Momente** helfen schon, um dauerhaft gelassener zu sein. Und wenn wir jeden Tag ein bisschen üben, wirkt sich das merklich auf unsere Stimmung aus.

Auch das **Tagebuchschreiben und die Übungen** können dir dabei helfen, dir deiner eigenen, spezifischen Persönlichkeitsanteile bewusster zu werden, sie schneller im Alltag zu bemerken und leichter in die SELBST-Führung zurück zu gelangen.

## *Wie dreht sich dein Hamsterrad?*

Denke an deinen Alltag ... Gehörst du zu den Menschen, die meistens entspannt sind und Zeit für die wichtigen Dinge im Leben haben, oder zu denjenigen, die sich häufiger unter (Zeit-)druck und wie im eigenen **Hamsterrad** gefangen fühlen?

Was treibt so ein Hamsterrad an? Es hat ja bekanntlich keinen Motor ... Der Antrieb muss also irgendwo in jedem von uns liegen!

*Was motiviert mich im positiven Sinn im Alltag?*

*Welche Teile sind in mir aktiv?*

Hier können SELBST-Qualitäten und beispielsweise folgende Teile stehen:

- Fürsorglicher, Mutterrolle, gute Freundin, guter Freund, Helfer
- Ordnungsliebende, Arbeiterin, Gärtner, Sportlerin
- Yogini, Meditierender, Entspannte
- ....