

Inhalt

1	Anstelle eines Vorworts.....	7
2	Einführung.....	9
3	Rollen.....	11
3.1	Grundverständnis	11
3.2	Meine Innenwelt: Rollen des kulturellen Atoms	14
3.2.1	Erste Schritte in der Innenwelt.....	15
3.2.2	Gefühle, Körper und Ressourcen	22
3.2.3	Verschiedene Zugangswege zur Ressourcenexploration	30
3.2.4	Identitätskrisen und -konflikte.....	33
3.3	Repräsentanzen der Außenwelt	41
3.3.1	Die Anderen.....	42
3.3.2	Beziehungen	45
3.3.3	Aufstellungen	49
3.4	Innenwelt und Außenwelt: das soziokulturelle Atom	63
3.4.1	Sucht und Abhängigkeit.....	64
3.4.2	Traumafolgestörungen und die Introjekte	71
3.4.3	Borderline-Persönlichkeitsstörung (BLPS).....	75
4	Innere Anteile: Inneres Kind, Innerer Helfer, Inneres Team.....	91
4.1	Grundverständnis	91
4.2	Störungsorientiertes Arbeiten mit dem Inneren Kind.....	96
4.3	Störungsorientiertes Arbeiten bei PTBS mit dem Inneren Helfer	104
4.4	Das Innere Team	107
4.4.1	Beobachter.....	109
4.4.2	Regiestuhl	110
4.4.3	Spezielle Teammitglieder und besondere Konstellationen	111
4.4.4	Die Modes der Schematherapie	113
4.4.5	Besondere Teamkonstellationen.....	115
4.5	Der Innere Dialog	115

5	Ego-States	123
5.1	Grundverständnis	123
5.2	Therapie und Beratung mit dem Ego-State-Ansatz	128
5.3	Störungsorientiertes Arbeiten mit Ego-States bei Suchtverhalten ...	131
5.4	Dissoziation und dissoziierte States	133
5.5	Dissoziative Identitätsstörung (DIS)	134
6	Persönlichkeitseigenschaften und Typen	137
6.1	Grundverständnis	137
6.2	States und Traits: Cattells 16 Persönlichkeitsfaktoren	138
6.3	Big Five — Fünf Hauptdimensionen der Persönlichkeit	141
6.4	Das Wertesystem von Schwartz	145
6.5	Teamrollen nach Belbin	146
6.6	Grundformen der Angst: Riemanns Persönlichkeitstypologie	150
6.7	Die Grundkonflikte der Operationalisierten Psychodynamischen Diagnostik (OPD)	155
7	Die Dimension Zeit bei der Arbeit mit Rollen, Anteilen, States und Typen	160
7.1	Zeitverläufe, Entwicklung und Veränderung	161
7.2	Zeiterleben	163
7.2.1	Momentaufnahme	163
7.2.2	Blick in die Vergangenheit	165
7.2.3	Wunsch und Zukunft	167
7.2.4	Begegnung mit meinem zukünftigen Ich	167
8	Literatur	170
	Sachregister	176