

# Inhalt

Einleitung: Wohin geht die Reise? .....	9
<b>1. Was Menschen Menschen antun können .....</b>	<b>17</b>
<b>2. Das ödipale Dilemma .....</b>	<b>25</b>
2.1 Ein eindrucksvolles Beispiel: Kernberg spricht mit einer Patientin .....	25
2.2 Unklare Begriffe .....	29
<b>3. Die Selbst-Familie oder der Ego-State-Ansatz nach Watkins .....</b>	<b>37</b>
3.1 Das multidimensionale Selbst .....	37
3.2 Spurensuche .....	39
3.3 Über Freud hinaus: Paul Federn und Edoardo Weiss .....	41
3.4 Ego-State-Theorie: John and Helen Watkins .....	44
3.5 Wie entstehen Ego-States? .....	48
3.6 Die Vorteile der Ego-State-Therapie .....	54
<b>4. Die Innenwelt der Ego-States .....</b>	<b>60</b>
4.1 Der sogenannte Normalfall .....	60
4.2 Ego-States – der Versuch einer funktionalen Beschreibung .	62
4.3 Unterschiedliche Kategorien von Ego-States .....	65
4.3.1 Ego-States, die der Anpassung dienen .....	65
4.3.2 Introjekte .....	67
4.3.3 Traumabezogene Ego-States .....	69

<b>5.</b>	<b>Dissoziation und Multiple Persönlichkeit. ....</b>	<b>75</b>
5.1	Dissoziation .....	76
5.2	Die Kaskade der Stressbewältigung .....	78
5.3	Dissoziation, Traumaerfahrung und die Folgen .....	82
5.4	Dissoziative Identitätsstörung: ein kurzer Abriss .....	84
5.4.1	Ist die Dissoziation eine Krankheit? .....	87
5.4.2	Zum Verständnis der einzelnen Teile des Selbst .....	90
<b>6.</b>	<b>Die traumatisierte Selbstfamilie der Borderline-Patienten. ....</b>	<b>95</b>
6.1	Borderline-Störung: was man davon wissen sollte .....	96
6.2	Jeffrey Young: Kategorien der Ego-States bei den Borderline-Patienten .....	98
6.3	Elizabeth Howell: eine spezielle psychische Organisation der Ego-States bei Borderline-Patienten .....	103
6.4	Hypoarousal/Hyperarousal und die Opfer/masochistisch- und Täter/hasserfüllt-States bei Borderline-Patienten .....	105
<b>7.</b>	<b>Die Bildung und Funktion traumabasierter Ego-States .....</b>	<b>109</b>
7.1	Die Identifikation mit dem Täter oder die Entstehung traumabezogener Ego-States .....	112
7.2	Über Täter- und Opferintrojekte .....	113
7.3	Die desorganisierte Bindung .....	117
7.4	Die Strukturelle Dissoziation nach Ellert Nijenhuis .....	122
7.4.1	Der emotionale Persönlichkeitsanteil: EP .....	125
7.4.2	Der »anscheinend normale« Teil der Persönlichkeit .....	126
7.4.3	Die Dimensionen der Strukturellen Dissoziation ....	128
7.4.4	Das Handlungssystem, die masochistische und sadistische Abwehr .....	129
7.5	Die inneren Verfolger: Fremdkörper im Selbst oder innere Helfer? .....	134

7.5.1	Der innere Verfolger, Typ 1: der radikale Helfer-Ego-State. ....	137
7.5.2	Der innere Verfolger, Typ 2: das Täterintrojekt (täteridentifiziert) .....	139
7.5.3	Der innere Verfolger, Typ 3: aggressive Ego-States ...	140
7.5.4	Der innere Verfolger, Typ 4: Mittäterintrojekte (täterloyal).....	142
7.6	Die Schutzfunktion der Täterintrojekte nutzen .....	143
<b>8.</b>	<b>Der sadistische und der nicht sadistische Täter .....</b>	<b>145</b>
8.1	Die Verhaltensstrategie nicht sadistischer Täter .....	146
8.2	Die Verhaltensstrategie sadistischer Täter .....	149
8.3	Die Entstehung unterschiedlicher Opfer- und Täterintrojekte .....	154
8.3.1	Ego-State-Bildung bei nicht sadistischem Missbrauch .....	155
8.3.2	Ego-State-Bildung bei sadistischem Missbrauch ....	156
<b>9.</b>	<b>Die Praxis der Ego-State-Therapie: die Grundprinzipien von Brücke, Verschiebung und innerem Dialog .....</b>	<b>159</b>
<b>10.</b>	<b>Die Behandlungstechnik der Ego-State-Therapie bei traumabasierten Störungen .....</b>	<b>168</b>
10.1	Grundlegende Techniken der Ego-State-Therapie .....	169
10.1.1	Nicht hypnotische Techniken. ....	172
10.1.2	Hypnotische Methoden des Zugangs .....	174
10.2	Kontaktaufnahme mit Ego-States .....	176
10.2.1	Ins System hineinsprechen .....	176
10.2.2	Einen Ego-State heraufrufen .....	178
10.3	Die Planung der Behandlung traumabasierter Störungen nach dem SARI-Modell. ....	179

10.3.1	Die Phase der Sicherheit und Stabilisierung .....	181
10.3.2	Schaffung eines Zugangs zum Traumamaterial und den damit verbundenen Ressourcen. ....	191
10.3.3	Die Auflösung der traumatischen Erfahrungen .....	200
10.4	Integration der Traumaerfahrung in den Selbst- und Weltentwurf .....	208
<b>11.</b>	<b>Spezielle Techniken der Ego-State-Therapie: Umgang mit Quälgeistern, inneren Verfolgern und Täterintrojekten .....</b>	<b>215</b>
11.1	Schurkenschrupfen .....	215
11.2	Innere Stimmen und die Bearbeitung ich-syntoner Über-Ich-Botschaften .....	218
11.3	Traumatische Introjekte: täteridentifizierte oder täterloyale Ego-States .....	220
11.3.1	Umgang mit täteridentifizierten Ego-States .....	223
11.3.2	Arbeit mit täterloyalen Introjekten .....	225
11.3.3	Umgang mit aggressiven Reaktionen auf das Trauma	228
<b>12.</b>	<b>Ausblick: meine Ego-State-Philosophie .....</b>	<b>230</b>
	<b>Anhang 1–4 .....</b>	<b>233</b>
	<b>Literatur. ....</b>	<b>238</b>