

|                                                  |           |                                                    |            |
|--------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|------------|
| Vorwort . . . . .                                | 7         | Gina – Angst vor Abwertung . . . . .               | 112        |
| Warum ich dieses Buch geschrieben habe . . . . . | 9         | Hanna – körperliches Trauma . . . . .              | 127        |
| Mein Weg . . . . .                               | 11        | Kathi – Panikattacken . . . . .                    | 133        |
| Die Herberge . . . . .                           | 14        | Leo – Schuldgefühle . . . . .                      | 143        |
| <b>Theorie: Das IFS-Modell . . . . .</b>         | <b>15</b> | Martin – Einsamkeit . . . . .                      | 148        |
| Die Stärken von IFS . . . . .                    | 16        | Nora – Migräne . . . . .                           | 153        |
| Die Teile . . . . .                              | 18        | Olivia – Trennung? . . . . .                       | 160        |
| Die Entwicklung extremer Teile . . . . .         | 21        | Peter – Dissoziation . . . . .                     | 169        |
| Das Selbst . . . . .                             | 23        | Robert – Polarisierung . . . . .                   | 174        |
| Die IFS-Therapie . . . . .                       | 24        | Susanne – Überforderung . . . . .                  | 192        |
| Die therapeutischen Schritte . . . . .           | 30        | Theresa – Hörsturz . . . . .                       | 201        |
| Zeichnen und Malen . . . . .                     | 31        | Ulla – Sexualität . . . . .                        | 209        |
| Träume . . . . .                                 | 47        | Volker und Wilma – ein Paar in der Krise . . . . . | 215        |
| Die IFS-Therapeutin . . . . .                    | 49        | Zacharias – der Panzer . . . . .                   | 230        |
| <b>Praxis: Fallbeispiele . . . . .</b>           | <b>53</b> | <b>Anhang . . . . .</b>                            | <b>236</b> |
| Anton – der innere Kritiker . . . . .            | 54        | Für sich selbst sorgen . . . . .                   | 236        |
| Barbara – Essstörung . . . . .                   | 63        | Bericht einer Klientin . . . . .                   | 239        |
| Christine – Missbrauch . . . . .                 | 70        | Das Zwiegespräch . . . . .                         | 247        |
| Doris – Krankheitsängste . . . . .               | 85        | Danksagung . . . . .                               | 250        |
| Erik – Sehnsucht nach Zugehörigkeit . . . . .    | 93        | Empfehlenswerte Literatur . . . . .                | 252        |
| Franziska – frisch verliebt . . . . .            | 102       | Fortbildung in IFS . . . . .                       | 255        |