

JAY EARLEY

Meine innere Welt verstehen

Selbsttherapie
mit Persönlichkeits-
anteilen

*Mit einem Vorwort von
Richard C. Schwartz,
Begründer der IFS-Therapie*

*Aus dem Englischen von
Bernhard Kleinschmidt*

Kösel

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
1. Heilung und Wachstum durch IFS	11
2. Das innere System	33
<i>Überblick über das IFS-Modell</i>	
3. Eine innere Reise	56
<i>Beispiel einer IFS-Sitzung</i>	
 ERSTER TEIL: DAS SELBST UND DIE BESCHÜTZER	 71
4. Die eigene Innenwelt kennenlernen	74
<i>Wie wir Zugang zu unseren Teilen finden</i>	
5. Die eigene Mitte finden	99
<i>Wie man sich von einem Beschützer löst</i>	
6. Offen und neugierig sein	121
<i>Wie man sich von einem besorgten Teil löst</i>	
7. Sich selbst kennenlernen	144
<i>Wie man die Rolle eines Beschützers erforscht</i>	
8. Freundschaft mit sich selbst schließen	169
<i>Wie man eine vertrauensvolle Beziehung zu einem Beschützer aufbaut</i>	
9. Den Prozess auf Kurs halten	199
<i>Wie man aktivierte Teile entdeckt</i>	
 ZWEITER TEIL: DIE VERBANNTEN UND IHRE ENTLASTUNG	 223
10. Hereingebeten werden	227
<i>Wie man Erlaubnis erhält, sich mit Verbannten zu beschäftigen</i>	
11. Den eigenen Schmerz aufdecken	249
<i>Wie man einen Verbannten kennenlernt</i>	

12. Den Ursprung finden	274
<i>Wie man Zugang zu Kindheitserinnerungen erhält</i>	
13. Für ein inneres Kind sorgen	295
<i>Wie man Verbannte umsorgt und zurückholt</i>	
14. Ein verwundetes Kind heilen	318
<i>Wie man Verbannte entlastet</i>	
15. Von der schützenden zur gesunden Rolle	335
<i>Wie man Beschützer entlastet</i>	
16. Tipps für den Therapieprozess	350
<i>Wie man alleine, mit Partner/Partnerin und mit therapeutischer Unterstützung arbeitet</i>	
17. Abschließende Bemerkungen	373
ANHANG	389
Danksagung	389
Arbeitsblatt für den IFS-Prozess	390
Weiterführende Hinweise	396
Glossar	397