

IN WELCHE STÜCKE SCHNEIDEN WIR DEN KUCHEN

**EINE NAVIGATION FÜR DIE
EGO-STATE-THERAPIE**

DR. KAI FRITZSCHE IFHE BERLIN

Ego-State-Therapie

als komplexes Behandlungsverfahren

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-
Therapie (IfHE)

Navigation

mit Hilfe von Orientierungspunkten

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-Therapie (IfHE)

BETRACHTUNG VON PT-VERFAHREN

(Sack et al. 2013)

Differenzierung in drei Analyseebenen:

- (1) **Ebene der Verfahren, Grundkonzeption, Behandlungsmodelle**
- (2) Ebene der Strategien und Behandlungspläne
- (3) Ebene der Techniken und Interventionen

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-Therapie (IfHE)

DEFINITION EINES EGO-STATES

1. Ein Ego-State stellt ein organisiertes Verhaltens-, Erfahrungs- und Wahrnehmungssystem dar, dessen Elemente durch ein gemeinsames Prinzip zusammengehalten werden und das von anderen Ich-Zuständen durch eine mehr oder weniger durchlässige Grenze getrennt ist.
2. Jeder dieser Ich-Zustände hat eine ihm eigene Selbst- und Weltsicht und ist Ausdruck einer Beziehungs- und Entwicklungserfahrung.
3. Damit zeigt ein Ich-Zustand auch charakteristische Muster in Wahrnehmung, im körperlichen Ausdruck und im Beziehungsverhalten.
4. Ein Ego-State lässt sich in der Biografie verorten.
5. Er ist nicht zufällig da, ist nicht beliebig und nicht als spontane Reaktion auf einen Umweltreiz oder inneren Reiz zu verstehen.
6. Ego-States sind relativ überdauernd, wenn auch nicht immer bewusst.
7. Ego-States sind Metaphern, sie stellen *Verdinglichungen*, *Ausgestaltungen* und *Konzeptualisierungen* von psychischem und physischem Geschehen dar – sie bieten die Möglichkeit, dieses Geschehen zu erfassen, zu begreifen, ihm zu begegnen und es zu beeinflussen.
8. Wir kreieren keine Artefakte, sondern suchen nach Wegen der Begegnung und Auseinandersetzung mit innerem Geschehen.
9. Ego-States haben menschliche Eigenschaften, sind jedoch keine Menschen, sondern Persönlichkeitsanteile eines Menschen.
10. Ego-States existieren auch im Bereich, der als gesund/normal/nicht pathologisch bezeichnet wird.

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-
Therapie (IFHE)

DEFINITION EINES EGO-STATES

- Jeder dieser Ich-Zustände hat eine ihm eigene Selbst- und Weltsicht und ist Ausdruck einer Beziehungs- und Entwicklungserfahrung.
- Ein Ego-State lässt sich in der Biografie verorten.
- Ego-States sind Metaphern, sie stellen *Verdinglichungen*, *Ausgestaltungen* und *Konzeptualisierungen* von psychischem und physischem Geschehen dar – sie bieten die Möglichkeit, dieses Geschehen zu erfassen, zu begreifen, ihm zu begegnen und es zu beeinflussen.
- Ego-States existieren auch im Bereich, der als gesund/normal/nicht pathologisch bezeichnet wird.

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-
Therapie (IFHE)

TYPEN VON EGO-STATES

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-
Therapie (IfHE)

TYPEN VON EGO-STATES

- grundsätzlich ressourcenreiche / gesunde Ego-States
- symptomassoziierte / traumatisierte / verletzte Ego-States
- destruktiv wirkende Ego-States / bewältigungsorientierte Ego-States

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-
Therapie (IfHE)

BEZIEHUNGSEBENEN IN DER EGO-STATE-THERAPIE

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-Therapie (IfHE)

BEZIEHUNGSEBENEN IN DER EGO-STATE-THERAPIE

Beziehung zwischen:

1. Therapeut*in und Patient*in
2. Therapeut*in und Ego-States der Patientin/ des Patienten
3. Patient*in und eigenen Ego-States
4. den Ego-States der Patientin/des Patienten
5. Ego-States der Patient*in und Ego-States der Therapeut*in

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-Therapie (IfHE)

PROZESSORIENTIERTE ZIELE DER EGO-STATE-THERAPIE

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-
Therapie (IfHE)

PROZESSORIENTIERTE ZIELE DER EGO-STATE-THERAPIE

1. Kontakt mit Ego-States
2. Kommunikation mit Ego-States
3. Akzeptanz der Ego-States
4. Verständnis für die Funktion von Ego-States
5. Unterstützung von Ego-States
6. Nutzung von Ego-States für den Prozess
7. Integration von Ego-States

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-
Therapie (IfHE)

2 EXKURSE AUF DER REISE

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-
Therapie (IfHE)

1. EXTERNALISIERUNG, GEGENÜBERBILDUNG UND INTEGRATION

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-
Therapie (IfHE)

2. KONZEPT UND TECHNIK

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-
Therapie (IfHE)

TECHNIKEN DER EST MÜSSEN SICH DAFÜR EIGNEN:

1. mit Ego-States in Kontakt zu kommen, ihnen zu begegnen
2. die Beziehung zu ihnen (und dadurch zu sich selbst) zu gestalten
3. auf Seiten der Gesamtperson sowie auf Seiten der Ego-States, eine Würdigung, neue Erfahrungen und eine Integration zu ermöglichen
4. verschiedene Erlebensebenen und verschiedene neuronale Strukturen einzubeziehen

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-
Therapie (IfHE)

TECHNIKEN INNERHALB DER EST

1. Beziehungsorientierte Interventionen
2. Trance- und Imaginationsorientierte Interventionen
3. Körperorientierte Interventionen
4. Kognitive Interventionen/ Werteorientierte Interventionen
5. Handlungsorientierte Interventionen
6. Emotionsorientierte Interventionen

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-Therapie (IFHE)

DAS ZIEL

Das Ziel der Ego-State-Therapie ist die Befähigung von Menschen, mithilfe ihrer Ego-States eine höhere innere Konsistenz und Kohärenz im Austausch mit der Umwelt herzustellen und damit Wachstumsprozesse, Entwicklungspotenziale, Beziehungsfähigkeit und Selbstbestimmtheit zu fördern.

Dr. Kai Fritzsche - Institut für klinische Hypnose und Ego-State-Therapie (IFHE)