

INHALT

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	9
EINFÜHRUNG IN DIE ARBEIT MIT PERSÖNLICHKEITSTEILEN	15
Ein Abbild der inneren Welt	16
Beispiel für einen Tanz der Teile	19
Innere Anteile als psychologische Software	21
Die richtigen Teile aktivieren	23
Eigene Teile kennenlernen	25
DAS SELBST IM INNEREN SYSTEM	27
Das Zentrum unseres Bewusstseins	28
Selbst und psychologische Software	30
Selbst und Dichtung	31
Extreme und ausbalancierte Teile	35
Achtsamkeit und Selbst	37
Das Selbst stärken	39
Gewahrsein des Atems als Zugang zum Selbst	41
WIE PERSÖNLICHKEITSTEILE ENTSTEHEN	43
Persönlichkeitsteile für das physische Überleben	44
Persönlichkeitsteile für soziale Anpassung	47
Innere Manager	50
Erstellung einer »Teile-Landkarte«	54

WIE PERSÖNLICHKEITSTEILE EINANDER BEEINFLUSSEN	57
Ein typischer Kreislauf: Umgang mit Süßigkeiten	58
Koalitionen zwischen Persönlichkeitsteilen	61
Wie äußere Umstände innere Koalitionen aktivieren	64
Innere Koalitionen entdecken	67
PERSÖNLICHKEITSTEILE INS GLEICHGEWICHT BRINGEN	69
Die vier Dimensionen innerer Teile	70
Persönlichkeitsteile näher erforschen	72
Innere Beschützer	75
Innere Kritiker und innere Richter	78
Innere Antreiber	82
Wenn gute Persönlichkeitsteile »zu gut« werden	83
Innere Sorgenmacher	84
Ihr System ins Gleichgewicht bringen	87
PERSÖNLICHKEITSTEILE UND BEZIEHUNGEN	89
Wiederholungsschleifen in Paarbeziehungen	91
Der Z-Prozess	93
Toms Version dieses Z-Prozesses	100
Wiederholungsschleifen und Z-Prozesse in Beziehungen erforschen	107
INNERE ABLENKER, VERBANNT UND FEUERBEKÄMPFER	109
Ablenkende Persönlichkeitsteile	110
Verbannte und Feuerbekämpfer	111
Ein Beispiel für Feuerbekämpfer:	
Der bulimische Teufelskreis	114
Heilung durch IFS	117
Entlastung erfahren	120
Innere Ablenker im Alltag selbst entdecken	122
Ablenkungen identifizieren	124

DIE VERBINDUNG ZUR INNEREN WEISHEIT AUFNEHMEN	125
»Das Fenster zu deiner Seele«	127
Das Wesen spiritueller Erfahrungen	131
Die Übertragung von Selbst-Energie	133
Einige Warnungen in Bezug auf spirituelle Führung	133
Die transformierende Macht innerer Weisheit	136
Schlussfolgerungen für die therapeutische Arbeit	142
Zur inneren Weisheit finden	145
NACHWORT	149
Ein aktueller Blick auf die Arbeit mit inneren Teilen und Spiritualität	150
DANKSAGUNG	153
PERSÖNLICHKEITSTEILE IN ABBILDUNGEN	155
WEITERE HINWEISE ZUR ARBEIT MIT INNEREN TEILEN UND IFS	175
WORKSHOPS UND SEMINARE MIT TOM HOLMES	177
KONTAKT	179
QUELLENHINWEISE	181
DIE AUTOREN	183