

# Ego-State-Therapie nach Watkins<sup>1</sup> - Traumatherapie - Täterintrojekt

Die **Ego-State-Therapie** (englisch: **Ego State Therapy**) ist eine psychotherapeutische Methode aus der Trauma-Therapie. Sie wurde von John und Helen **Watkins** entwickelt.

## Was Gewalterfahrungen in unserer Psyche bewirken

*Menschen, die schwer verletzt wurden (Trauma), entwickeln zum Schutz ihrer Persönlichkeit Abwehrmechanismen gegen die mit der Verletzung verbundenen Schmerz- und Angstgefühle. Einige tun dies, indem sie ihre Persönlichkeit in verschiedene Ich-Anteile (englisch: Ego States) „aufteilen“. Dies geschieht zunächst fast immer unbewusst. Diese Ich-Anteile können wie „eigene Persönlichkeiten“ ein Eigenleben entfalten, mit „eigenem“ Willen, „eigenen“ Gedanken und Gefühlen. Die Ego-State-Therapie hilft den Betroffenen, diese Ich-Anteile wieder besser in Richtung einer ganzheitlichen Persönlichkeit miteinander zu verbinden.<sup>2</sup>*

## Täterintrojekte<sup>3</sup>

*Täterintrojekte entstehen dann, wenn wir aufgrund einer Misshandlung die Gefühle, Gedanken und das Verhalten des Täters (des Objektes), ins Selbst (das Subjekt) hineinnehmen. Das Opfer einer Misshandlung identifiziert sich mit dem Täter, da dieser als „der Stärkere“ erscheint und bildet den Täter in der eigenen Psyche ab. Eine gewalttätige Mutter, ein sexualisierte Gewalt anwendender Vater oder Bruder, ein sadistischer Lehrer, ein grandios auftretender Besatzungssoldat, ein Folterer in einem Konzentrationslager können Personen sein, mit denen die unbewusste Identifikation erfolgt. Wer für das Bewusstsein der ärgste Feind ist, kann psychisch gerade der sein, mit dem eine Identifikation eintritt.*

## Der Fremde in uns

Arno Gruen hat in seinem hervorragenden Buch „der Fremde in uns“ (dtv 2002) und „der Verrat am Selbst“ (dtv 1992) ausgiebig darüber berichtet, wie wir aufgrund kritischer Situationen eigene Gefühle, Wahrnehmungen, Ausdrucksmöglichkeiten aus unserem Bewußtsein verdrängen und statt dessen die Werte, Inhalte, Antriebe, Emotionen des Täters bereitwillig in uns inkorporieren.

Da diese Vorgänge unbewusst erfolgen, im Falle von Traumata wir die Teile, die die Erinnerung an das Trauma haben abspalten und aus dem Bewußtsein verbannen („verdrängen“), wir an Vorgänge vor dem 3./4. Lebensjahr in der Regel keine Erinnerung mehr haben erleben wir oftmals nur an der eigenen Reaktion, daß da etwas gewesen sein muss. Folgen:

- blockierte Sexualität
- Gewaltphantasien
- Selbstablehnung/Selbsthass
- Versageridentität
- Beziehungskonflikte
- Sadomasochismus (sexuell oder nicht sexuell)

---

<sup>1</sup> Inspiriert durch: [Ego-States - Theorie und Therapie: Ein Handbuch](#) von Helen H. Watkins und John G. Watkins (Gebundene Ausgabe - 23. Mai 2008); [Innere Kinder, Täter, Helfer & Co: Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst](#) von Jochen Peichl (Broschiert - August 2007);

<sup>2</sup> Quelle: Wikipedia, Ego State Therapie

<sup>3</sup> Quelle: Wikipedia dto.

- Mobbing, das man selbst provoziert hat
- ...

Was in der schlimmen Situation damals die bestmögliche Möglichkeit war, erweist sich später als blockierend.

*Beispiel:* Wenn der Vater sagt „wenn du nicht lieb bist verdienst du Schläge“, dann installiert man in sich eine Stimme, die zu einem selbst sagt „wenn du nicht lieb bist, verdienst du Schläge“. Man übernimmt quasi die Stimme des Aggressors und verschluckt sie ohne sie zu verdauen. Sie wirkt wie eine Kröte, die man lebendig verschluckt hat und die im Inneren weiter quakt bzw. attackiert und beispielsweise zu selbstverletzenden Verhalten anleitet.

Das Unbewusste verfolgt durch die Introjektion ursprünglich eine positive Absicht: Durch die bestrafende Stimme im Inneren ist das Kind geneigt, sich nicht aufsässig zu verhalten und mit dem Täter zu kooperieren, es verhält sich beispielsweise dauernd artig, um Schlägen zu entgehen.

Der Mechanismus kann soweit gehen, dass man, falls man als Kind sexuell missbraucht wurde, die Lust des Täters empfindet, um den Mißbrauch erträglich zu machen. Später bekommt man das Introjekt nicht mehr aus seinem System heraus. Es entstehen „innere Personen“ (Ego-States), die behaupten, man selbst sei böse, müsse bestraft werden, habe Erfolg nicht verdient u. a. m. Da es sich aber um *eigene* Energien handelt, die sich (Anm. KJB „über die Spiegelneuronen“) in ein Introjekt verwandelt haben, kann man sie nicht so einfach entfernen. Sie gehören zum eigenen System hinzu, so wie auch die Nase, die Ohren oder die Augen.

### **Das gesunde, verdauliche Introjekt im Gegensatz zum Täterintrojekt**

Ein „Introjekt“ (deutsch: Verinnerlichung) ist prinzipiell ein ganz natürlicher Vorgang: Als kleines Kind lernt man die Verhaltensweisen von Mutter, Vater etc. über die Spiegelneuronen in sich aufzunehmen und in sich abzubilden. Dort, wo dieser Vorgang auf gesunde Weise erfolgt, lernt das Kind, das Introjekt „zu verdauen“. Im NLP spricht man von einer „Substraktionsphase“ in der all das aus dem Bewußtsein entfernt wird, was für das Nachmodellieren des Individuums nicht hilfreich ist. Bei einem gesunden Verlauf löst sich das Introjekt im Subjekt auf, es wird wie eine Nahrung oder ein Getränk Bestandteil des Individuums und stärkt die Ressourcen der eigenen Individualität.

Bei einem Täterintrojekt ist es umgekehrt: Es ist unverdaulich, kapselt sich ab und schwächt die eigene Individualität, schafft einen unverdaulichen „Fremden in mir“ um es mit den Worten von Arno Gruen zu beschreiben.

### **Das Stockholm-Syndrom als ungesundes Täter-Introjekt**

Unter dem Stockholm-Syndrom versteht man ein psychologisches Phänomen, bei dem Opfer von Geiselnahmen ein positives emotionales Verhältnis zu ihren Entführern aufbauen. Dies kann dazu führen, dass das Opfer mit den Tätern sympathisiert. Es kann sogar darin münden, dass Täter und Opfer sich ineinander verlieben oder kooperieren. Der Begriff des Stockholm-Syndroms ist auf das Geiseldrama am Norrmalmstorg vom 23. bis 27. August 1973 in Schweden zurückzuführen. Damals wurde *Kreditbanken*, eine Bank am Norrmalmstorg, im Zentrum der schwedischen Hauptstadt Stockholm, überfallen. Vier der Angestellten wurden als Geiseln genommen. Es folgten mehr als fünf Tage, in denen die Medien erstmals auch die

Angst der Geiseln bei einer Geiselnahme illustrierten. Dabei zeigte sich, dass die Geiseln eine größere Angst gegenüber der Polizei als gegenüber ihren Geiselnehmern entwickelten. Trotz ihrer Angst empfanden die Geiseln auch nach Beendigung der Geiselnahme keinen Hass gegenüber den Geiselnehmern. Sie waren ihnen sogar dafür dankbar, freigelassen worden zu sein. Zudem baten die Geiseln um Gnade für die Täter und besuchten diese im Gefängnis. Das Stockholm-Syndrom mag auf den ersten Blick kurios erscheinen. Doch die Literatur nennt zahlreiche mögliche Ursachen für ein solches Verhalten:

- Herstellung einer (masochistischen) Liebesbindung an den Täter gegen die Hilflosigkeit
- Übernahme der Täterperspektive gegen die Ohnmacht, weil ich dann auf der „richtigen“ (starken) Seite bin.
- In erster Linie manifestiert sich die Wahrnehmungsverzerrung, die zum Stockholm-Syndrom führt, darin, dass die subjektive Wahrnehmung der Geisel nur einen Teil der Gesamtsituation erfassen kann. Das Opfer erlebt eine Zurückhaltung der Einsatzkräfte vor Ort, es fühlt sich mit zunehmender Dauer der Entführung allein gelassen. Dagegen wird das Agieren der Geiselnehmer überproportional wahrgenommen, schon kleinste Zugeständnisse (das Anbieten von Nahrung, auf die Toilette gehen lassen oder Lockern von Fesselungen) werden als große Erleichterungen empfunden. Das Opfer erlebt eine Situation, in der es ausschließlich „Gutes“ von den Geiselnehmern erfährt. Es kommt zu der für Außenstehende subjektiv nicht nachvollziehbaren Folge, dass ein Opfer mehr Sympathie für seine Peiniger empfindet als für die (rettenden) Einsatzkräfte.
- Täter werden sich Opfern gegenüber oftmals wohlwollend verhalten, weil sie die Opfer als Vermögenswerte ansehen oder um eine Eskalation der Situation zu vermeiden. Hieraus kann eine emotionale Bindung und Dankbarkeit von Opfern gegenüber Tätern entstehen.
- Der maximale Kontrollverlust bei einer Geiselnahme ist nur schwer zu verkraften. Erträglicher wird dies, wenn sich das Opfer einredet, es sei zum Teil auch sein Wille, beispielsweise, da es sich mit den Motiven der Entführer identifiziert.
- Gefolterte in Chile berichteten später, daß sie während der Folterung den Folterer baten, ihre Hand zu halten. Die Sympathie der Mißbrauchten für die Missbraucher ist heutzutage unter dem Namen Stockholm-Syndrom bekannt.
- Es bestehen erkennbare Parallelen des Stockholm-Syndroms zum Parental Alienation Syndrome (PAS). Hierbei handelt es sich um ein Phänomen bei dem Verlust eines Elternteils, nachdem sich die Eltern getrennt haben. Kinder, die von dem entfremdenden Elternteil vollständig in Besitz genommen und instrumentalisiert werden, können diesen gleichartig heroisieren, während der ausgegrenzte Elternteil zunehmend abgelehnt wird.“<sup>4</sup>

### **Drei Arten von unverträglichen Introjektes**

Die Abspaltungen lassen sich in drei Kategorien aufteilen:

1. das *Täterintrojekt*, das die Empfindungen, Werten, Gedanken des *Täters* in sich abbildet (z. B. ausgelöst durch den Missbraucher, Schläger, Folterer)
2. das *Mittäterintrojekt*, das die Empfindungen, Werten, Gedanken der Person, die dem Mißbrauch *zugesehen* hat, ohne einzugreifen (z. B. ausgelöst durch jemand,

---

<sup>4</sup> Quelle: Wikipedia. Stockholm-Syndrom

der dem Mißbrauch zugesehen hat ohne zu helfen). Dieses zeigt sich z. B. durch die innere Stimme und Glaubenssätze wie „ich bin zu schwach, da kann ich nicht helfen, ich halte mich am besten heraus...“

3. eingekapselte *Opfer-Energien*: eingefrorene Aggression, die sich unerwartet entlädt und die eigentlich dem Täter gilt u. a.

## Wahnideen aufgrund von Gewalterfahrung

Durch erlebte Gewalt entsteht in der eigenen Psyche der irriige Glaubenssatz bzw. die Wahnidee:

- Etwas in mir ist schlecht
- Etwas Böses in mir will mich vernichten
- Ich bin nicht liebenswert, habe Mißerfolg, Strafe etc. verdient
- Ich muss zusehen ohne eingreifen zu können
- Ich bin ohnmächtig
- ...

Peichl<sup>5</sup> geht davon aus, dass der beste Weg, sich von diesen destruktiven oder blockierenden Anteilen zu lösen darin besteht, sie zu bitten, sich in das zu verwandeln, was sie *ursprünglich* waren. Da diese Anteile sich für lebenswichtig halten und sofort in die Verdrängung/Abkapselung gehen, wenn sie nicht gewürdigt werden. Wenn wir ein Täterintrojekt bitten sich in das zu verwandeln, was es *ursprünglich* war, setzt dies eine *innere Ressource* frei, die bisher ein Leben lang gebunden war.

## Kooperation mit dem Introjekt

Bei der Ego-State-Therapie ist es wichtig, mit dem Introjekt zu kooperieren, auch wenn es sich als destruktiv oder böse zeigt, da es sonst in den Untergrund verschwindet.

Während man früher<sup>6</sup> glaubte, das Täterintrojekt sei ein Fremdkörper („das bin nicht ich“, Objekt-Repräsentant im Körper), der aus der Psyche entfernt, „exorziert“ werden müßte, hat man heute erkannt, dass dies nicht funktioniert. Man geht heute immer mehr dazu über davon aus, dass das Täterintrojekt ein Anteil in uns selbst ist, den wir im Mißbrauch verdreht bzw. verkleidet haben, indem wir ihm erlaubt haben, die Stimme, Gedanken, Worte des Täters in uns zu übernehmen (z. B. als die Stimme, die sagt „du verdienst es nicht besser“). Der negative innere Anteil wird also nach Peichl<sup>7</sup> als Selbst-Repräsentanz gedeutet – erst dadurch bekommen wir Einfluss auf diesen Teil („ja, das bin ich“).

Dies bedeutet in der Arbeit mit diesen Anteilen:

- Wertschätzung der Existenz des Introjektes
- Verzicht auf jegliche Bewertung
- Befragung des Introjektes, ob es weiß, wann es entstanden ist – innerer Dialog!
- Frage nach der verborgenen „guten Absicht“ im Körper des Klienten; z. B. Schutz vor Angriff, den Mißbrauch erträglicher machen o. ä.

---

<sup>5</sup> Jochen Peichl, a. a. O.

<sup>6</sup> Sandor Ferenczi: The Psychoanalyst of Tenderness and Passion: The Psychoanalyst of Tenderness and Passion

<sup>7</sup> Peichl, Jochen: Innere Kinder, Täter, Helfer & Co: Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst, August 2007

4 Ego-State-Therapie – Trauma – Täterintrojekt nach Watkins/Peichl; Ausführungen zusammengefasst von © K. J. Becker, Seefeld

- „Wenn du die gute Absicht erreicht hast, was willst du dann?“ Hier empfiehlt sich ergänzend z. B. die Intervention *Kern-Transformation* (Core Transformation<sup>8</sup>).
- In dem Core-Zustand in die Mißbrauchserfahrung gehen oder alternativ fragen: „Wie lassen sich die guten Absichten anders erreichen?“
- Bitte an das Introjekt, sich zurückzuverwandeln, was es ursprünglich war.<sup>9</sup>

## Ziele der Ego-State-Therapie

Oberstes Ziel ist, den Stress im inneren System zu reduzieren und die Energie wieder auf die Gestaltung eines erfüllten Lebens auszurichten. Je nach Schweregrad der Störung können die Ich-Anteile vollständig integriert werden (Inneres Team), oder sie werden, nun gelenkt vom eigenen Selbst, symbolisch weiterhin als „eigene Persönlichkeiten“ betrachtet, aber jetzt konstruktiv-integrativ eingesetzt. Den Täter und seine Bedürfnisse zu kennen hilft gegen Kontrollverlust.

## Vorab – Ressourcen bauen

Bei der praktischen Arbeit mit Ego-States empfiehlt es sich zuvor Ressourcen aufzubauen, welche helfen, Teilpersönlichkeiten (die Ego States) zu konfrontieren. Gemäß Reddemann<sup>10</sup> bieten sich dafür an:

- Tresor-Übung: das belastende Material wird in einem Tresor geschlossen und kommt nur soweit frei, wie es gut verkraftbar ist.
- Innerer Helfer: Schutzengel, Meister, Krafttier, Heiliger
- Installation einer Brücke, die der man hin und zurück gehen kann
- Assoziation und Dissoziation (NLP)
- Erinnerung an die eigene wahre Natur, das wahre Selbst bzw. den „Ego-State der Stärke“, der schon immer da war und unzerstörbar ist

Wenn der Prozess zu Abreaktionen führt, ist es sinnvoll, dieses zu erlauben<sup>11</sup> und evtl. Blockierungen z. B. mit Hilfe von EMDR-Therapie zu lösen.

Durch empathisch unterstützende Behandlungsformen wie zum Beispiel die Journey nach Brandon Bays mit anschließendem Lagerfeuerprozess<sup>12</sup>, durch Reparenting<sup>13</sup> oder eine Nachnahrung nach Andreas Krüger / Layena Bassols Rheinfelder können in einer Therapie die Folgen einer Identifikation in gewissem Umfang beeinflusst und begrenzt werden.

Noch zu untersuchen ist, inwieweit mit Hilfe von Ho-oponopono wir möglicherweise in einem gewissen Rahmen den Prozess zusammen mit dem Klienten vollziehen und erleichtern können und inwieweit die Bitte um Abreaktion und Rückverwandlung genügt, d. h. die Ansprache jedes Introjektes mit „ich verstehe und ich liebe dich“ und den vier magischen Formeln

<sup>8</sup> Kern-Transformation nach Connirae und Tamara Andreas, ausgeführt in: Connirae und Tamara Andreas, *Der Weg zur inneren Quelle*, Junfermann Verlag 3. Auflage 2008 und in Becker, Klaus Jürgen, *Ho'oponopono – der innere Diamant*, RiWei Verlag, 2009

<sup>9</sup> Hier hilft beispielsweise die Formel „Korrigiere, korrigiere“ oder auch „Ho'oponopono“.

<sup>10</sup> Reddemann, Luise, *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie: PITT – das Manual*, Klett-Cotta, März 2008)

<sup>11</sup> s. dazu die Ausführungen von Watkins & Watkins und von Peter Levine

<sup>12</sup> Bays, Brandon, *The Journey. Highway zur Seele*, Ullstein 2004

<sup>13</sup> S. dazu meine Ausführungen über Psychologie – Schematherapie - Reparenting

- Es tut mir leid
- Bitte vergib mir
- Ich liebe dich
- Danke

Nach meiner Erfahrung sind unbedingte Liebe und Mitgefühl (nicht Mitleid) die Schlüssel zur Heilung – egal mit welcher Methode wir arbeiten.

### **Stimmendialog – die Basis für Ego-State-Therapie**

Wie im Stimmendialog nach Hal & Sidra Stone wird auch der Ego-State-Therapeut einen Ich-Anteil direkt ansprechen. Er wird symbolisch-imaginativ aktiviert und kann zu seiner Geschichte, zu seinen Erfahrungen, seiner Aufgabe, seinen Zielen, Gedanken, Wünschen, Hoffnungen und Ängsten direkt befragt werden. Verfestigte Ich-Anteile „fürchten“ häufig, sich auflösen oder verschwinden zu sollen, wenn sie in der therapeutischen Arbeit „entdeckt“ werden. Deshalb ist es wichtig, ihre bisherigen Verdienste zu würdigen, so paradox es erscheinen mag, und ihnen Unterstützung zukommen zu lassen oder ihnen neue wichtige Aufgaben zuzuweisen, denen sie sich gewachsen fühlen, sie also somit neu zu integrieren.

Dies bedeutet<sup>14</sup>:

- Arbeitsbündnis mit den stabilen Abteilen mit den Zielen, die kindlich gebliebenen Anteile näher zu verstehen.
- Zu jedem Ego-State eine gute Beziehung aufbauen.
- Loslösung von der menschenverachtenden, grenzüberschreitenden, bössartigen Sichtweise.
- Die Funktion der Täter-States anerkennen, seine Inhalte aber zurückzuweisen.

Gute Fragen sind

- Wie alt fühlst du dich, was sind deine frühesten Erinnerungen? (der dysfunktionale Ego-State)<sup>15</sup>.
- Was macht dich glücklich/entspannt dich/motiviert dich?
- Was sind deine guten Absichten?
- Welche Gegenspieler hältst du damit in Schach?
- Wie lässt sich deine gute Absicht ohne so viel Nebenwirkungen erreichen?

Alternativ: Hypnose-Therapie/Trance. In der Hypnose jeden Ego State ansprechen und fragen: was möchtest du, was ich für dich tue?

### **Quellenhinweis**

Die aus meiner Sicht besten Ausführungen in deutscher Sprache über die Ego-State-Therapie fand ich unter [www.jochen-peichl.de](http://www.jochen-peichl.de) Dr. med. Jochen Peichl ist ein renommierter Therapeut dieser wunderbaren Methode. Auf seiner Webseite finden sich zahlreiche Ausführungen über die Ego-State-Therapie zum herunterladen.

---

<sup>14</sup> nach Peichl, a. a. O.

<sup>15</sup> Nach Terence und Darlene Wade

## Weitere Ausführungen

- Bei Peichl<sup>16</sup> finden wir ausgiebige Ausführungen zur Unterscheidung zwischen sadistischem und nicht sadistischem Mißbrauch, der jeweils unterschiedliche Folgen auf das Täterintrojekt hat.
- Sexueller Mißbrauch in der Politik: hierüber berichtet das Buch „Die Tranceformation Amerikas: Die wahre Lebensgeschichte einer CIA-Sklavin unter Mindcontrol“, von Cathy O'Brien und Mark Phillips Juli 2008. Die Autobiographie der beiden Autoren, einer sexuell mißbrauchten Frau und ihrer Heilung durch einen Trauma- und NLP-Therapeuten, liest sich wie ein Kriminalroman, wirkt aber glaubwürdig, zumal die beiden Autoren auch regelmäßig Vorträge über das Thema halten (zu sehen u. a. auch in YouTube unter dem Namen der Autoren).
- Erschütternd: Bei der „Ausbildung“ zum Folterer werden die Rekruten systematisch in ihrem Selbstwert zerstört; sie empfangen vom Ausbilder Härten, Schmerzen, Erniedrigung, die aber psychologisch geschickt nicht gegen den Ausbilder gerichtet werden, sondern gegen das Feindbild, den Feind, der später zu foltern ist. Zugleich wird ein Bild der Grandiosität des eigenen Staates / der eigenen Gruppe bzw. der eigenen „Religion“ aufgebaut. So wird der spätere Folterer systematisch von sich selbst entfernt.<sup>17</sup>
- Grundsätzlich können wir davon ausgehen, dass viele zwanghafte Aggressionen, die wir Tag für Tag spüren und gegen uns selbst oder andere richten, gar nicht zu uns gehören, sondern zu einem Täter, dass es sich im Täterintrojekte handelt.

## Identifikation mit dem Aggressor in Systemaufstellungen

In Systemaufstellungen empfiehlt es sich, den Stellvertreter zu fragen, ob die Emotionen, die er hat (Aggression, Angst, Trauma etc.) zu ihm oder zu jemand anderem gehören. Gehören sie zu jemand anderem, ist es wichtig, dass der Stellvertreter dies ausspricht und ggf. symbolisch die Emotion dorthin abgibt, wo sie hingehört.

## Positive Folgen der Ego-State-Therapie

Der Klient ist frei von der verdrehten Deutung– er ist wieder in Inbegriff der Ressource, die in dem Täter-Introjekt gebunden war. Dies ist der Vorteil der Ego State Therapie im Gegensatz zur früheren Vorgehensweise des „psychischen Exorzismus“ Dies bedeutet, dass im Gegensatz zu dem früheren Vorgehen der „Verbannung“ nun wieder alle im Zusammenhang mit der Trauma-Erfahrung abgekapselten Energien wieder zur Verfügung stehen:

- die Lebenslust
- der Erfolg
- das Bewußtsein der eigenen Größe
- die Selbstliebe
- die Beziehungsfähigkeit
- die unschuldige Kraft des inneren Kindes
- ...

---

<sup>16</sup> S. a. a. O.

<sup>17</sup> s. dazu Boppel, 1996. Die Ausbildung zum Foltern, intrapsychische und interpersonelle Abläufe bei Spezialausbildung. In H. H. Studt (Hrsg.), Aggression als Konfliktlösung – Prophylaxe und Psychotherapie (S. 183– 195). Heidelberg-Leipzig: Barth. sowie PC-Dok. „Psychologie- Trauma – Ego-States – Ausbildung zum Foltern“.

7 Ego-State-Therapie – Trauma – Täterintrojekt nach Watkins/Peichl; Ausführungen zusammengefasst von © K. J. Becker, Seefeld

## Die Vorgehensweise in der Ego-State-Therapie im Einzelnen – das SARI-Modell

- **Sicherheit:** der K/P (Klient/Patient) muss lernen, mehr Kontrolle über die emotionalen Reaktionen zu bekommen; u. a. durch Stärkung des präfrontalen Kortex (Rajinder Sindh); Joggen, PMR, Atemtherapie:
  - Imagination eines sicheren Ortes
  - Imagination eines inneren Helfers
  - Imagination eines inneren Tresors: danach - alles Störende wird fotografiert, gefilmt, auf Band gesprochen oder gemalt und dann in den Tresor geschlossen, bis wir sie brauchen
  - Imagination – der inneren Kraft begegnen: dem Teil, der schon immer da war
  - An einen Zustand denken, in dem man voller Kraft ist; daraus ein Bild machen, das ausschließlich positive Gefühle enthält.
  
- **Accessing** (sicherer Zugang zum Traumamaterial): Heilung entsteht durch Zugang zu den verschlüsselten Informationen. Frage an K/P: *Was weißt du über den Anteil? Was fühlst du, wenn du an das ... Thema denkst?* Mögliche Zugänge:
  - Mehrere Stühle im Kreis aufbauen, für jeden Ego-State einen, sich in jeden Ego State hinein fühlen, diesen sprechen lassen und wertschätzend herausfinden, worum es dem Ego-State geht.
  - Das innere Team um den eigenen Schreibtisch herum versammeln, egal wie sie aussehen.
  - Den Ego-State auf einem Tisch mit Aufstellungsfiguren darstellen.
  - Sich eine Theaterbühne vorstellen und neugierig sein, wer als erster die Bühne betreten wird.
  - Home Base (sicheren Erholungsort) und Work Base (Arbeitsraum für die Ego-State-Therapie) imaginieren.
  - Brücken-Techniken:
    - kognitive Brücke (Zeit-Brücke ins vorher festgelegte damals)
    - Affekt-Brücke (Emotionen schlagen Brücke zum Ursprung, z. B. „wiederhole Angst, Angst, Angst...“)
    - somatische Brücke (Symptom für sich sprechen lassen; gehe zurück zu dem Punkt zu dem das Symptom das erste Mal aufgetaucht ist)

Wichtig: Ein traumatischer ES (Ego-State) darf nur die Bühne betreten, wenn bereits ein ressourcenvoller ES da ist.
  
- **Resolving** und Restabilisation (Auflösung):
  - jeder Ego-State (z. B. Stuhl) muss gehört werden, indem er einen anderen Stuhl anspricht (Zettel drauf legen)
  - alternativ: sich nochmals die Szene wie hinter Glas anschauen und darunter Schrift wie bei CNN-Nachrichten laufen lassen z. B. „ich habe überlebt – ich bin in Sicherheit – es ist vorbei...“
  - Nachnahrung nach Joan Murray-Jobsis bzw. Andreas Krüger / Bassols Rheinfelder
  
- **Integration:**
  - die States bekommen eine neue Aufgabe im inneren Team
  - Respekt vor allen States
  - ggf. Schurkenschrupfen nach Mary GOULDING