



Das innere Familiensystem

28.11.2025

Wie bin ich (im) Selbst?

Selbst-Qualitäten

im Zustand des **Gewahrseins** und der **Klarheit**:

- **friedliche Präsenz** + **Ruhe**,
- **Mitgefühl** + **Verbundenheit**,
- **Neugier** + **Unvoreingenommenheit**,
- **Mut, Zuversicht, Kreativität, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Freude ...**

Selbst ist der Zustand, der übrigbleibt,
wenn alle Teile in uns zurücktreten!



Persönlichkeitsanteile – Gruppierungen

Beschützer / Notfall	Verletzliche	Beschützer / Alltag
Feuerbekämpfer	Verbannte	Manager
Schmerz betäuben und Druck entlasten - Sucht, Abspaltung, Rückzug, Gefühllosigkeit, Notwehr – Wut, Rage, Akut	Verletzbarkeit, Trauer, Bedürftigkeit, Zartheit, Angst, Scham, Gefühl von Wertlosigkeit	Kontrolle, Funktionieren, Optimierung, Stärke, Rüstung, Eifer, Anstrengung, Disziplin, Urteil, Ehrgeiz, Perfektion
Reaktive Schmerzbetäuber	Versteckte Teile	Proaktive Schmerzvermeider

Persönlichkeitsanteile – Beschützer

Beide denken, sie sind entscheidend und strengen sich sehr an.

Beschützer / Notfall: Feuerbekämpfer

Kampf: Kampf, Zorn, Rage, Notwehr, Aggression, Explosion

Flucht: Rückzug, Sturheit, Kontaktabbruch, Verdrängung, Isolation

Einfrieren: Sprachlosigkeit, Schock, Dissoziation, Gefühllosigkeit, Implosion

Reaktive Schmerzbetäubung (Überflutungsgefahr dämmen)

Proaktive Schmerzvermeidung (z.B. Sucht)

Beschützer / Alltag: Manager

Organisation:

Kontrolle, Stress, Anspannung, Überanstrengung – übergrenau, ängstlich, übervorsichtig, übereifrig

Interaktion:

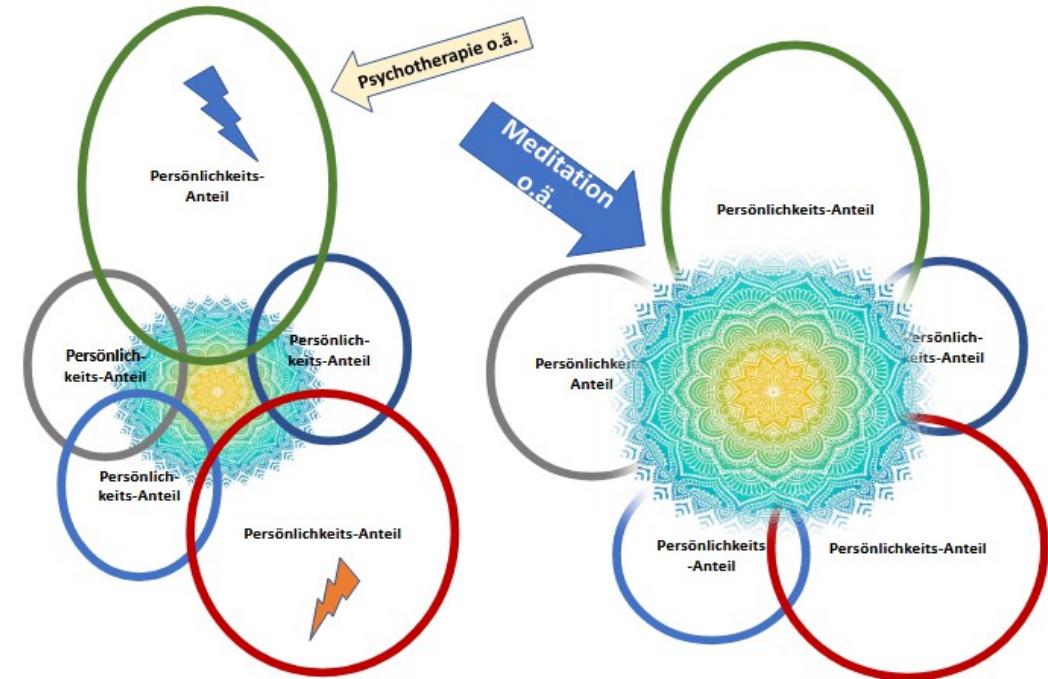
Distanz, Verurteilung, Abhängigkeit, Instrumentalisierung – überkritisch, gefällig, überfürsorglich

Optimierung:

Perfektion, Ehrgeiz, Image, unangreifbar werden

Reaktive und Proaktive Schmerzvermeidung: Scham-, Schuld- und Ablehnungsvermeidung (Erfolgs-Perfektions-Leistungs- und Zugehörigkeitsstreben)

Nicht die Teile sind schwierig, sondern ihre teils extremen Rollen, die früher (Kindheit, Jugend, Traumabildung) alternativlos waren und in denen sie jetzt feststecken sowie ihre Verschmelzung mit, was wir als „Ich“ wahrnehmen. Sie hatten eine gute Absicht, doch sie entwickelten eine destruktive Wirkung.



Es gilt nicht den Persönlichkeitsanteil zu vergrößern, sondern den Selbstanteil.

(z.B. wollte ein Anteil nicht beschämen, sondern hat es aus Liebe getan, um mir etwas aufzuzeigen, um Klarheit zu gewinnen.)



Eine Entlastung erfahren die inneren Persönlichkeitsanteile durch die SELBST-Wertschätzung für Absicht/Anstrengung der Rolle und durch das SELBST-Mitgefühl für den Schmerz/Last der Rolle durch das SELBST aus der Perspektive und Emotion des SELBST heraus. Das Selbst separiert nicht seine Teile, sondern durchdringt sie. **Kurz-Übung:** Sich aus dem Selbstzustand, aus der Mitte/dem Herzen seine Teile befragen, was sie brauchen, was sie unterstützen würde. Sie für ihre Anstrengung würdigen, sie befragen, wie alt sie sind und fragen, ob sie eine Last an das SELBST abgeben würden.