

### **Ego-State-Therapie**

#### **Perfektionismus adé – Lernen Sie Ihr inneres System liebevoll lenken Von Nicole Schönemann**

Niemand möchte gern als Perfektionist gelten, oder? Dennoch gibt es in den meisten von uns dieses „kleine Mä machen möchte. Was am liebsten jegliche Kritik vermeiden möchte, immer stark, sicher und kompetent wirke über die Maßen kritisch ist, ist es anderen gegenüber sehr liebe- und verständnisvoll. Häufig macht sich in Stre größer und meckert ständig mit uns herum, was unglücklicherweise zu immer mehr Stress führt. Kommt Ihnen

Folgende kleine Übung kann Sie wieder ins Gleichgewicht bringen:

##### **1.) Aktivieren Sie Ihr höheres Selbst**

Finden Sie eine bequeme Position und konzentrieren Sie sich ganz auf ihren Atem. Einfach wahrnehmen, wie sich di senkt. Ohne Ihr Zutun. Machen Sie das ein paar Minuten lang. Erlauben Sie sich aufkommende Gedanken und Gefühl innerlich freundlich zu und konzentrieren sich dann wieder auf Ihren Atem.

##### **2.) Schenken Sie dem „inneren Männchen“ Ihre Wertschätzung**

Wenn Sie dies ein paar Minuten erfolgreich gemacht haben, befinden Sie sich in Ihrem höheren Selbst. In diesem Zu Innenanteil zu kümmern, der Ihre Aufmerksamkeit benötigt. Nehmen Sie von Ihrem zentrierten Zustand aus Kontakt „meckert.“ Manchmal ist es schwer vorstellbar, aber dieser Anteil möchte dafür sorgen, dass es Ihnen gut geht, z.B. Sie Ihrem Innenanteil für diese Absicht. Sagen Sie ihm, dass Sie wissen, dass er Sie nur beschützen will und dass er seine Arbeit an.

##### **3.) Finden Sie die genaue Absicht des Anteils heraus**

Fragen Sie ihn, warum er so hart arbeitet und wofür genau er zuständig ist. Vielleicht entsteht ein inneres Bild von Richter sein, ein Kritiker, ein Sorgenmacher, ein Antreiber oder auch ein verängstigtes inneres Kind, was versucht d übernehmen. Meistens verfolgen bestimmte Anteile in Stresssituationen ihre Aufgaben auf sehr rigide Art und Weise ihn, warum er sich so verhält, wie er sich verhält. Hören Sie mit dem Ohr des Verständnisses und der Zuwendung zu

#### **4.) Überlegen Sie gemeinsam alternative Verhaltensweisen**

Fragen sie ihn, ob er - gesetzt den Fall es würde andere Möglichkeiten geben, die Situation zu meistern - bereit wär bereit ist, können Sie gemeinsam Alternativen überlegen. Vielleicht gibt es auch andere Innenanteile, deren Fähigk die Situation in innerer Ruhe und Gelassenheit zu meistern. Besprechen Sie das mit dem Anteil. Vereinbaren Sie ein Herangehensweise. Wenn ein anderer Anteil vorerst die Arbeit übernehmen kann, möchte sich der ursprüngliche In ausruhen. Suchen Sie ihm innerlich einen guten Platz, wo er wieder zu Kräften kommen kann.

#### **Ego-State-Therapie**

Dies ist ein kleiner Einblick in die Methode der Ego-State-Therapie, der Arbeit mit verschiedenen Ich-Anteilen. Die Methode verbindet das Modell des Internal Family Systems (ISF) von R. Schwartz mit Elementen der buddhistischen diese Methode für Menschen, die ihren negativen inneren Dialog wahrnehmen, aber bisher nicht aus eigener Kraft v Ego-State-Therapeut kann mit Ihnen gemeinsam diese Verstrickungen entwirren und Ihnen helfen aus Ihren Anteilen mich war diese Methode ein entscheidender Schlüssel auf dem Weg zum Leben meiner Träume - Vielleicht für Sie a

#### **Nicole Schönemann**

Ist von Dr. Doreen Virtue ausgebildete Engeltherapeutin und systemisch-lösungsorientierte Thera Wattenbek und HH.