SEELISCH FIT IN ERFURT



Stigmatisierung beginnt dort, wo wir aus einem Zustand eine Identität machen:

Aus ‚ein Mensch hat eine Depression' wird ‚der Depressive', aus ‚ein Mensch braucht Hilfe' wird ‚der Schwache'."

„Miteinander statt nebeneinander –
für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt"

Ein Mensch ist immer mehr als seine Erkrankung, sein Symptom oder der Anteil, der gerade sichtbar ist.

Themenschwerpunkt
„Antistigma"
„Für Akzeptanz, gegen Ausgrenzung – Jede Psyche zählt"

Von außen nach innen



Ich bin nicht meine Angst, nicht meine Scham und nicht mein innerer Kritiker.
Das sind Anteile in mir, aber sie sind nicht meine ganze Person.

Bewertung · Bedeutung · Glaubenssatz · Schutzstrategie · Körperreaktion

Wie sind Sie heute hier?

Ein kurzer Blick nach innen



1 Mit welchem Anteil sind Sie heute hier?

Neugierig? Skeptisch? Angespannt? Oder vielleicht mit einem ganz anderen Anteil?

---

2 In welchem Zustand ist Ihr Nervensystem gerade ?

- **ruhig und reguliert**
  offen · interessiert · präsent
- **aktiviert und angespannt**
  unruhig · wachsam · unter Druck
- **erschöpft oder zurückgezogen**
  müde · wenig Energie · auf Abstand

Es gibt kein richtig oder falsch. Nehmen Sie nur wahr, was gerade da ist.

Was erwartet mich



01 **Was für Anteile gibt es**

02 **Wie innere Anteile entstehen**

aus Erfahrungen, inneren Regeln und Schutzstrategien

03 **Anteile und Nervensystem**

wie alte Muster den Körper in Alarm oder Rückzug bringen können

04 **Wie kann Veränderung entstehen?**

mehr Verständnis, mehr Selbstfürsorge, mehr Wahlmöglichkeiten

INNERE VIELSTIMMIGKEIT

Keine neue Idee

Johann Wolfgang von Goethe
Faust I
„Zwei Seelen wohnen, ach!
In meiner Brust.“



FREUD

Auch die Psychologie betrachtete die Psyche nicht nur als eine einzige innere Instanz.

NIETZSCHE
“Das habe ich getan“, sagt mein Gedächtnis.
„Das kann ich nicht getan haben“, sagt mein Stolz.
Endlich gibt das Gedächtnis nach.

In der Anteilearbeit nutzen wir **Externalisierung**, um innere Vorgänge sichtbar, benennbar und dadurch leichter bearbeitbar zu machen

Anteilearbeit ist kein mystisches Konzept

Je nach psychologischem Ansatz werden unterschiedliche Begriffe verwendet.



Innere Anteile
allgemeiner, gut verständlicher Begriff

Persönlichkeitsanteile
verschiedene Seiten unserer Persönlichkeit

Ego States
Selbstzustände mit eigenen Gefühlen und Mustern

Inneres Team
Modell von Friedemann Schulz von Thun

Innere Stimmen
unterschiedliche Positionen im inneren Dialog

Ich Zustände
Begriff aus der Transaktionsanalyse

Modi
Begriff aus der Schematherapie

Selbstzustände
situationsabhängig aktivierte innere Zustände

Das sind keine getrennten Personen in uns, sondern unterschiedliche Selbstzustände, Rollen und Reaktionsmuster, die je nach Situation stärker hervortreten.

Viele innere Seiten ergeben ein Selbst

Wir verhalten uns nicht überall gleich.
Bei vertrauten Menschen zeigen wir andere Seiten als in einer Prüfung, im Beruf oder in einem Konflikt.



Ein Anteil schützt vor Ablehnung.
Ein Anteil möchte leisten.
Ein Anteil sucht Nähe.
Ein Anteil zieht sich zurück.
Ein Anteil möchte frei sein.

Viele einzelne Erfahrungen formen unser Selbst.

GRUNDLAGE

Worauf ist unser System ausgerichtet?

.

Überleben → Sicherheit → Bindung → Regulation

Sicherheit

Bin ich geschützt?

Bindung

Bin ich verbunden und gehöre ich dazu?

Nervensystem

Muss ich mich schützen oder kann ich mich öffnen?

Bei kleinen Kindern sind Sicherheit und Bindung eng verbunden. Das Nervensystem lernt aus Erfahrungen, welche Reaktionen Schutz versprechen.



Zwei große Grundgruppen



Unversehrte Anteile

ressourcenreich
lebendig
mutig
kreativ

→

Versehrte Anteile

verletzte Anteile
verletzende Anteile
hochfunktionale Schutzanteile

Beide Gruppen können Teil der Persönlichkeit sein. Entscheidend ist, ob sie **frei** verfügbar sind oder unter Stress **automatisch** übernehmen.

Anteile, die tragen und stärken

Unversehrte Anteile

Ressourcenreiche Anteile helfen uns, durchs Leben zu gehen. Sie geben Zugang zu Kraft, Freude und Orientierung.

Mut

Kreativität

Zuversicht

Innere Helfer

Weisheit

Zukünftiges Selbst

Innere Kraft



www.selbst-regulation.de

Anteile, die belasten und einengen

Versehrte Anteile

Versehrte Anteile tragen häufig Angst, Scham, Überforderung oder alte Verletzungen.
Sie wollen schützen. Im Alltag können sie sich aber als Druck, Rückzug oder innere Härte zeigen.

- Angst
- Scham
- Rückzug
- Innerer Kritiker
- Überanpassung
- Kontrolle
- Erschöpfung
- Selbstabwertung
- körperliche Anspannung

Auch belastende Anteile sind oft alte Schutzversuche.



GRUNDBOTSCHAFT

Versehrte Anteile wollen schützen



Sie entstehen nicht gegen uns. Sie sind ein Versuch der Psyche, Schutz zu organisieren.

Schutz

Schmerz und Überforderung begrenzen

Bindung

Nähe erhalten und Zugehörigkeit sichern

Überleben

Weiter funktionieren, wenn es innerlich zu viel wird

Der Anteil ist nicht das Problem.
Er zeigt, dass das System einmal eine Lösung finden musste.

Leitfrage: Was versucht dieser Anteil zu schützen?

Wenn die innere Stimme hart wird

Ein innerer Richter sorgt dafür, dass wir hart mit uns umgehen und uns selbst streng bewerten.

Typische innere Sätze

Reiß dich zusammen.
Du bist selbst schuld.
Das war wieder nicht gut genug.

Mögliche Schutzfunktion

Fehler vermeiden
Beschämung verhindern
Anpassung sichern

Der Ton ist verletzend. Die ursprüngliche Absicht kann dennoch Schutz gewesen sein.

Wenn Freude gefährlich wirkt



Manche Anteile reden neue Schritte, Freude oder Hoffnung sofort klein.

Typische innere Sätze	**Mögliche Schutzfunktion**
Freu dich nicht zu früh. Das klappt sowieso nicht. Wage lieber nichts Neues.	**Enttäuschung vermeiden** **Risiko reduzieren** **Kontrolle behalten**

Der Anteil verhindert Entwicklung nicht aus Bosheit, sondern weil Ausdehnung früher unsicher gewirkt haben kann.

Stark nach außen, erschöpft nach innen



Verletzte Anteile wirken nicht immer schwach. Manche sind hoch angepasst, leistungsfähig und nach außen sehr stabil.

Außen sichtbar

leistungsfähig
beliebt
verlässlich
stabilisierend

Innen verborgen

Druck
Angst vor Fehlern
keine Pause
hartes Selbstbild

Preis

Scheinstabilität kostet Kraft
und hält das Nervensystem
oft in Spannung.

Wenn ein Anteil Symptome trägt

Manche verletzten Anteile tragen die Angst, Scham, Überforderung oder Körperreaktion von damals weiter.



Mögliche Ausdrucksformen

Angst vor Beschämung
Fluchtimpulse
starke Übererregung
unterdrückte Gefühle
körperliche Anspannung
Rückzug oder depressive Schwere

Diese Anteile bestehen aus dem, was sich im Alltag belastend, eng oder symptomhaft anfühlt.

SYMPTOMTRAGENDE ANTEILE

Nicht nur das Symptom anschauen, den Zusammenhang verstehen



„Nicht das Symptom ist der Anteil. Der Anteil kann sich in dem Muster zeigen, das rund um das Symptom entsteht.“

Konflikt — **innere Überforderung** — **starke Anspannung** — **Migräne** — **Rückzug · Ruhe Reizreduktion**

Was geschieht davor? · Welcher innere Zustand wird aktiviert? · Wie reagiert das Nervensystem? · Welche Schutzfunktion könnte das Muster haben?

Das Symptom ist real.

Die Anteilearbeit schaut auf den Zusammenhang: Wann tritt es auf, was war vorher und was ermöglicht der Rückzug?

Symptomtragende Anteile sind keine Diagnose.

Sie sind ein Arbeitsmodell, um Zusammenhänge zwischen Belastung, Gefühlen, Körperreaktionen und Verhalten besser zu verstehen.

Migräne ist eine neurologische Erkrankung. Stress kann ein Trigger sein, ist aber nicht automatisch die Ursache.

Ein Anteil kann wie ein eigenes Muster wirken

Belastete Anteile können als relativ geschlossene innere Muster verstanden werden.

Dazu gehören Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen, Erinnerungen und Bedürfnisse.

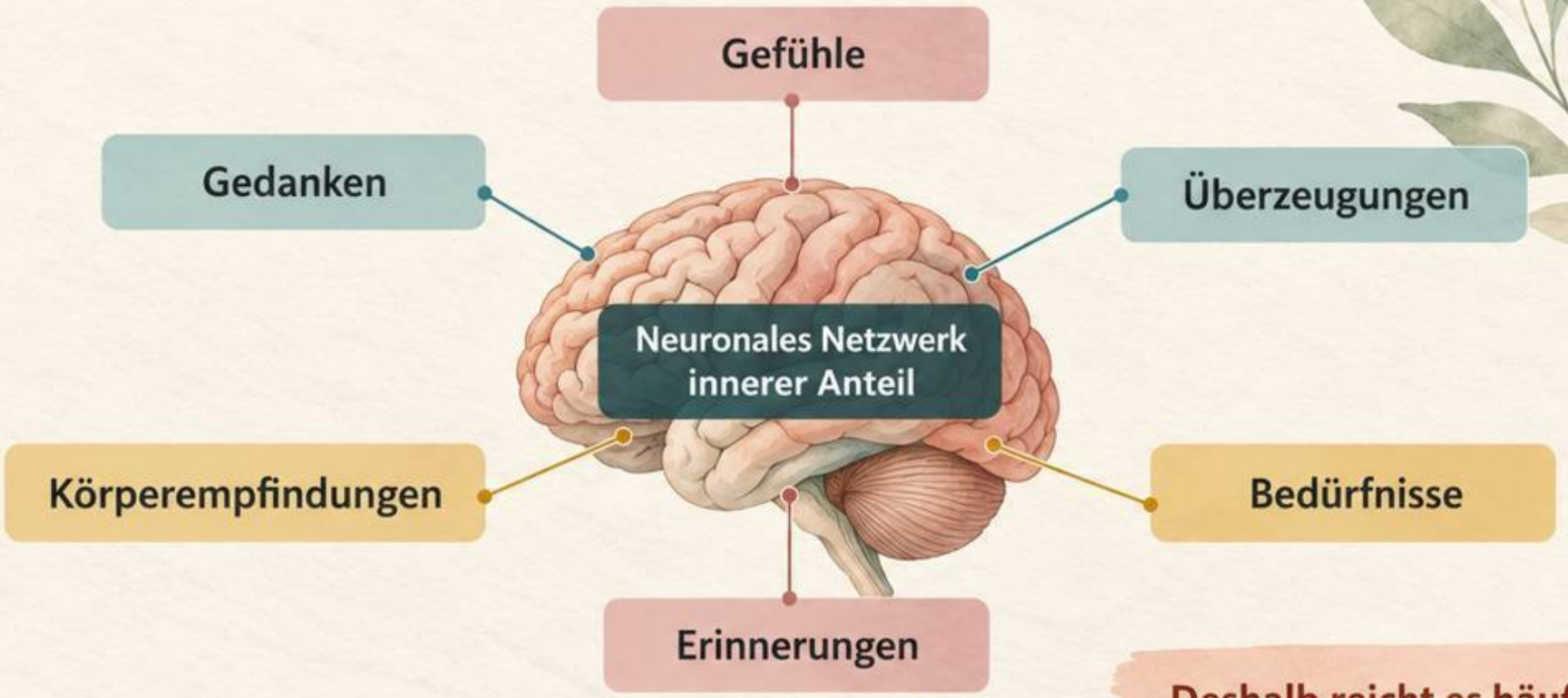


Sie sind nicht immer gut in das heutige Erleben integriert.

Sie werden häufig erst durch Stress oder einen Trigger aktiviert.

Was gehört zu einem inneren Anteil?

Ein Anteil ist mehr als eine innere Stimme. Er verbindet Erleben, Körper und gelernte Schutzreaktionen.



Jeder Anteil bündelt bestimmte Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Beziehungserfahrungen.

Deshalb reicht es häufig nicht, nur anders zu denken. Körper und Gefühlserleben sind mit beteiligt.

Wie entstehen innere Anteile?



Meist entstehen innere Anteile durch wiederholte Erfahrungen (Entwicklungstrauma).
Manchmal genügt auch eine einzelne sehr intensive Erfahrungen (Schocktrauma).

Erfahrung

↓

Bedeutung

↓

körperliche Reaktion

↓

Schutzstrategie

↓

Wenn innere Anteile im Alltag sichtbar werden

↓

Was brauchen innere Anteile, um sich zu verändern?

.

ENTWICKLUNGSTRAUMA

Viele kleine Erfahrungen



Entwicklungstrauma entsteht oft nicht durch den einen großen Vorfall.
Es kann entstehen, wenn sich wiederkehrende Situationen über längere Zeit im System speichern.

„Mit dem, was ich fühle oder brauche, bin ich nicht sicher.“

Was immer wieder passieren kann	Was häufig gefehlt hat
Gefühle werden abgewertet	Trost
Zuwendung hängt an Anpassung oder Leistung	Schutz
Fehler führen zu Kritik oder Beschämung	Verlässlichkeit
Stimmung zu Hause ist unberechenbar	emotionale Resonanz
Das Kind übernimmt früh Verantwortung	so sein dürfen, wie man ist

Nicht immer ist es nur das, was passiert ist.
Manchmal ist es auch das, was immer wieder gefehlt hat.

Wenn Fürsorge nicht zuverlässig fließt



Gesunde Entwicklung braucht nicht perfekte Eltern.
Sie braucht ausreichend verlässliche Nähe, Fürsorge und Regulation.

Mögliche Gründe

Erkrankung einer Bindungsperson
Überforderung im Alltag
Belastete Partnerschaft
Finanzielle Sorgen
Wenig emotionale Präsenz

Wichtig

Es geht nicht **um Schuld.**
Es geht darum zu verstehen, unter welchen Bedingungen ein Kind innere Lösungen entwickeln muss.

Marie kommt in die Praxis



Marie

Womit kommt Sie?



- Erschöpfung, Gefühl von Fremdbestimmung
- Schuldgefühle beim Nein-Sagen
- Konflikte vermeiden
- Bauchdruck oder innere Unruhe
- Nacken- und Kopfschmerzen, verspannter Unterkiefer
- Schwierigkeiten beim Einschlafen

Körperliche Beschwerden sind real und sollten medizinisch abgeklärt werden. Im Vortrag schauen wir auf mögliche Zusammenhänge mit Stress, inneren Mustern und Nervensystemregulation.

Wiederholte Erfahrung



AUS ERFAHRUNG WIRD ERWARTUNG

Bedeutung = Regel

Wenn ähnliche Erfahrungen sich wiederholen, beginnt das Kind daraus Regeln abzuleiten.

„Wenn ich ruhig bin, bekomme ich Zuwendung.“

„Wenn ich weine, wird jemand ärgerlich.“

„Wenn ich alles richtig mache, werde ich gelobt.“

„Wenn ich widerspreche, gibt es Streit.“



So funktioniert meine Welt.

Solche inneren Regeln beeinflussen später, wie neue Situationen bewertet werden.

Wiederholte Erfahrung

Das Kind erlebt, dass Nähe, Zuwendung und Lob besonders dann kommen, wenn es ruhig ist, alles richtig macht und sich anpasst.

Zuwendung bei Anpassung

- Wenn ich ruhig bin, bekomme ich Zuwendung.
- Wenn ich alles richtig mache, werde ich gelobt.

Kritik oder Ärger bei eigenen Bedürfnissen

- Wenn ich weine, wird jemand ärgerlich.
- Wenn ich widerspreche, gibt es Streit.

Rückzug oder Ignorieren

- Nach einem Konflikt wird nicht mehr mit mir gesprochen.
- Ich erlebe Liebesentzug oder spürbare Enttäuschung.



Innere Bedeutung des Kindes

„Ich muss mich anpassen, damit ich sicher bin."

„Meine eigenen Bedürfnisse sind weniger wichtig."

„Wenn ich Nein sage, könnte ich Nähe verlieren."

Mögliche spätere Schutzanteile

- Angepasster Anteil
- Kümmerer
- Konfliktvermeider
- People Pleaser
- Hochfunktionaler Anteil

MARIE

Wenn Beziehung unsicher wirkt



Bei Marie meldet sich schnell ein altes Muster, wenn sie Enttäuschung oder Rückzug beim Gegenüber spürt.

Auslöser

Jemand wirkt enttäuscht oder kurz angebunden.

→

Bedeutung

„Ich habe etwas falsch gemacht."

→

Körper

Unruhe im Bauch
Druck in der Brust

↘

Impuls

„Ich muss es wieder gutmachen."

Ein gereizter Blick ist vielleicht nur ein Blick.
Für Maries System kann er aber bedeuten:

„Jetzt könnte die Beziehung gefährdet sein."

Der angepasste Anteil versucht Beziehung und Sicherheit zu schützen.

So entsteht nicht nur ein Gedanke, sondern ein ganzer Zustand aus Gefühl, Körper und Handlungsdruck

BEISPIEL

Marie in der körperlichen Aktivierung

Eine Bedeutung bleibt nicht nur ein Gedanke. Sie kann den Körper in Alarm, Anpassung oder Rückzug bringen.

„Ich darf niemanden enttäuschen.“

„Meine Bedürfnisse sind nicht so wichtig.“



Im Körper

Bauch wird eng
Brust zieht sich zusammen
Atmung wird flacher

Im Verhalten

Lächeln trotz Anspannung
Ja sagen
Konflikt vermeiden

Im Nervensystem

höhere Wachsamkeit
mehr Anpassungsdruck
weniger Ruhe

Bin ich sicher?

Droht Ablehnung?

„Wenn jemand enttäuscht ist, bin ich vielleicht nicht sicher.“



Der Anteil spricht im Kopf. Das Nervensystem antwortet im Körper.

BEISPIEL MARIE

Wenn eine alte Bedeutung heute aktiv wird



Der Partner sagt:

„Du hast schon wieder vergessen, mich anzurufen."

Bedeutung	Bindungsverlust	Anteil	Nervensystem	Körper	Verhalten
Ich habe etwas falsch gemacht	Ich könnte die Verbindung verlieren	Ich muss es wieder gutmachen	Aktivierung und Schutz	Bauch, Brust, Muskeln	Anpassen, entschuldigen, beruhigen

Der Anteil denkt mit alten Erfahrungen. Das Nervensystem reagiert im Hier und Jetzt.

Alte Muster im Heute

Anteile tragen den Zustand, in dem sie entstanden sind.

Sie reagieren dann nicht nur auf das Hier und Jetzt, sondern auch auf alte Erfahrungen, die tief im System gespeichert sind.



DAMALS

Eine Erfahrung wird als Schutzmuster gespeichert.

HEUTE

Etwas erinnert an die alte Situation.

REAKTION

Das Nervensystem aktiviert den alten Schutz.

Merksatz

Der Auslöser ist heute. Die Reaktion kann aus früheren Erfahrungen stammen.

Eine aktuelle Situation kann sich körperlich stärker anfühlen, als sie sachlich ist.

MARIE

Wenn Anpassung Sicherheit verspricht



Marie erlebt früh, dass Harmonie wichtig ist.
Eigene Bedürfnisse führen häufiger zu Spannung.
Konflikte fühlen sich bedrohlich an.

„Ich muss es anderen recht machen, damit Beziehung sicher bleibt.“

Der angepasste Anteil

Schutzstrategie

anpassen
Stimmung beobachten
Beschwichtigen
eigene Bedürfnisse zurückstellen



Marie – ihr angepasster Anteil

Ihr angepasster Anteil versucht, Beziehung sicher zu halten.





Marie

Marie ist aufmerksam, hilfsbereit und möchte es allen recht machen. Sie spürt sehr genau, was andere brauchen, und stellt ihre eigenen Bedürfnisse oft zurück.

Innere Regel

„Ich darf niemanden enttätuschen."

Schutzidee

Wenn ich mich anpasse, bleibe ich in Beziehung und werde nicht abgelehnt. Dann bin ich sicher.

Typische Zeichen

- Erschöpfung, Gefühl von Fremdbestimmung
- Schuldgefühle beim Nein-Sagen
- Konflikte vermeiden
- Bauchdruck oder innere Unruhe
- Nacken- und Kopfschmerzen, verspannter Unterkiefer
- Schwierigkeiten beim Einschlafen

LÖSUNG

Wie kann Veränderung entstehen?



Ein alter Anteil muss nicht bekämpft werden.
Er kann verstanden, reguliert und in neue Erfahrungen eingebunden werden.

Wie Veränderung möglich wird

Wahrnehmen
Welcher Anteil ist gerade aktiv?

Verstehen
Was versucht er zu schützen?

Regulieren
Was braucht mein Körper jetzt?

Neue Erfahrung
Heute habe ich mehr Möglichkeiten.

Integration
Mehr Wahlfreiheit im Heute.

Verstehen · Regulieren · neue Erfahrungen · Integrieren

MARIE

Vom alten Muster zur neuen Erfahrung

Marie lernt nicht, ihre Anpassung zu verurteilen.
Sie lernt, sie als alten Schutzversuch zu erkennen.



1 Wahrnehmen
Da ist mein angepasster Anteil.

2 Verstehen
Er möchte Beziehung und Sicherheit schützen.

3 Regulieren
Ich komme zurück in meinen Körper. Atmung, Boden, Orientierung.

4 Prüfen im Heute
Bin ich wirklich in Gefahr oder ist der andere nur unzufrieden?

5 Neue Antwort
Ich darf bei mir bleiben und trotzdem in Beziehung sein.

Aus „Ich muss es sofort gutmachen“

kann werden:

„Ich darf kurz innehalten und dann erwachsen entscheiden.“

KERNBOTSCHAFT

Stabilisierung bedeutet mehr Wahlfreiheit



Nicht die Geschichte verschwindet.
Aber alte Schutzmuster müssen heute nicht mehr automatisch bestimmen, wie wir fühlen und handeln.

Verstehen
Warum ist dieser Anteil entstanden?

Welche Erfahrung und welche Schutzaufgabe stehen dahinter?

Sicherheit im Körper
Was braucht mein Nervensystem jetzt?

Was unterstützt heute mehr Sicherheit im Körper?

Neue Erfahrung
Was ist heute anders möglich?

Integration
Der Anteil gehört zu mir, aber er ist nicht mein ganzes Ich.

Wir müssen den Anteil nicht bekämpfen.
Wir können verstehen, warum er entstanden ist, Sicherheit im Heute entwickeln und neue Erfahrungen ermöglichen.

Wenn der Schutzmodus nicht mehr endet



Problematisch kann es werden, wenn alte Schutzmuster das Nervensystem immer wieder oder dauerhaft aktivieren.

Mögliche Folgen von chronischem Stress

Schlafprobleme
Muskelspannung
Verdauungsbeschwerden
Erschöpfung
Schmerzverstärkung
innere Unruhe

Wichtige Einordnung

Beschwerden können viele Ursachen haben.

Stress und Regulation sind mögliche Einflussfaktoren.

Nicht der Anteil macht krank. Dauerhafte Anspannung kann den Körper belasten.

Das Nervensystem arbeitet manchmal mit einer alten Landkarte in einer neuen Welt.

Innere Anteile & Nervensystem

Vom Schutzmuster zu mehr Selbstregulation

Anteile können aus Erfahrungen entstehen, die Sicherheit, Bindung und Schutz organisieren sollten.

Wie innere Anteile entstehen

1	**Erfahrung**	z. B. Kritik, Rückzug, unsichere Nähe
2	**Bedeutung**	„Was bedeutet das für mich?“
3	**Körper & Nervensystem**	Aktivierung, Enge, Rückzug
4	**Schutzstrategie**	anpassen, kontrollieren, leisten, zurückziehen
5	**Innerer Anteil**	Muster, das später schnell aktiv werden kann

Im Heute: Trigger → altes Muster → Schutzreaktion.

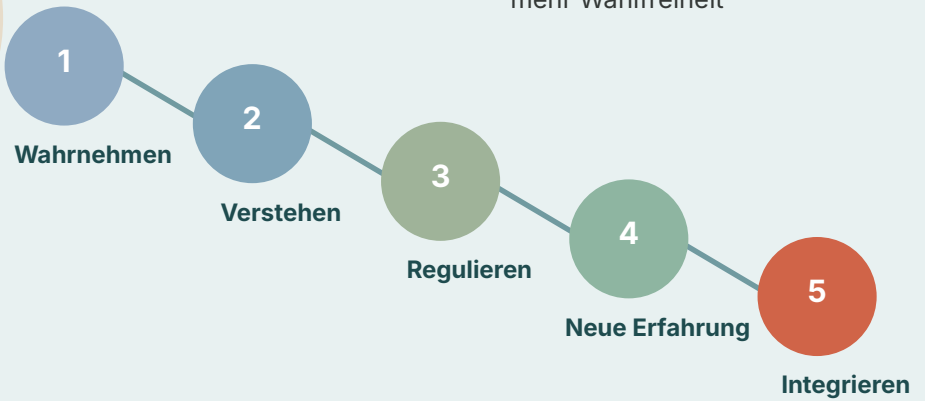


Ich bin mehr als ein Anteil

Wie Veränderung möglich wird

Nicht: „Was stimmt mit mir nicht?“
Sondern: „Was versucht dieser Anteil zu schützen?“

Verstehen · den Körper beruhigen · neue Erfahrungen ermöglichen · mehr Wahlfreiheit



Ziel: Regulation · Selbstmitgefühl · Verbindung · Wahlfreiheit

„Was heute belastet, war früher möglicherweise eine Lösung.“

Das innere Haus

Innere Anteile, Nervensystem und Prägungen



Jeder Anteil hat eine Geschichte.

Das Erwachsenen-Ich kann wahrnehmen, verstehen und integrieren.

AUSBLICK

Sie möchten tiefer einsteigen?

Aus diesem Vortrag entsteht eine Vortragsreihe und ein vertie

Bindung und Bindungsmuster

Warum wir Nähe suchen, vermeiden oder um sie kämpfen

Scham

Wenn aus „Ich habe etwas fals
stimmt etwas nicht“ wird

Innere Anteile

Schutzstrategien verstehen und neue Wahlmöglichkeiten entwickeln

Nervensystemarbeit und Regulation

Sicherheit im Körper stärken und Reaktionen besser einordnen

Vertiefender Kurs geplant

mit Übungen, Selbstreflexion, Anteilearbeit und Nervensystemarbeit

Interesse? Auf www.selbst-regulation.de zum Newsletter anmelden.

Website

