

TOM HOLMES

Ein Weg des Herzens



*Spiritualität und
Teile-Arbeit (IFS)*

Aus dem Englischen übersetzt von Anna Martin



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorwort	7
1 Spiritualität als Ressource der Heilung	12
2 Ein Modell zur Integration von Teile-Arbeit und Spiritualität	17
3 Arbeit mit Kindheitstrauma: Claudias Reise	37
4 Heilung von Altlasten aus Kriegstrauma	59
5 Heilung eines traumatisierten verbannten Anteils	75
6 Eine ausgedehnte Reise zur Heilung von Kriegstraumata	83
7 Heilung eines verbannten kindlichen Anteils	100
8 Introjierte Teile: Persönlichkeitsanteile, die keine sind	129
9 Sitzung mit einem introjierten Teil	140
10 Der Weg des Herzens geht weiter in die Welt	156
11 Abschließende Gedanken	162
Danksagung	167
Ressourcen für Teile-Arbeit / IFS	169
Über den Autor	172

Vorwort

In den vergangenen dreißig Jahren, in denen ich Menschen beim Prozess der Teile-Arbeit begleitet habe, hat sie sich vielmehr als »Weg des Herzens« erwiesen denn als Methode der Psychotherapie. Tatsächlich ist Teile-Arbeit ein sehr wirksamer psychotherapeutischer Ansatz; insbesondere im Zusammenspiel mit spirituellen Ressourcen habe ich sie darüber hinaus als einen Weg zu Frieden, Mitgefühl und Einklang im Leben eines Menschen erlebt – einen Weg zum Herzenserwachen.

Als ich in dieser Lebensphase auf Hunderte von Sitzungen zurückschaute, kam der Wunsch auf, von den besonderen Erfahrungen einiger Heilungsreisen zu berichten, und so kam es zu diesem Buch. Die Geschichten zeigen, wie Teile-Arbeit als Weg des Herzens keine abstrakte Idee ist, sondern vielmehr gelebte Erfahrung mit bedeutsamer Heilwirkung auf das Leben vieler Menschen. Ich stelle hier bestimmte Sitzungen als prototypische Beispiele der Arbeit mit diesem Ansatz zur Verfügung und auch, weil mir vollständige Transkripte der Sitzungen zugänglich sind. Teilnehmende meiner Veranstaltungen gaben gerne die Erlaubnis, ihre Sitzungen für dieses Buch zu verwenden. Ein Großteil des Buches stammt direkt aus Transkripten, um ein Gefühl für den tatsächlichen Prozess zu

vermitteln. Ich kommentiere auch den Prozess im Verlauf, um Einblick zu geben, wie ich das Geschehen nachträglich einordne, und die Gründe für die Richtung mitzuteilen, die ich während der Sitzung einschlage.

Meinen Kommentar ergänze ich um Gedanken derer, die die innere Arbeit durchlaufen haben – wie sie den Prozess erlebt haben und wie er ihr Leben danach beeinflusst hat. Beim Abgleich der Sitzungsprotokolle mit meinem Kommentar kam es zu einem Austausch, der mir mehr Klarheit und Details darüber verschaffte, wie Klientinnen ihre innere Arbeit erlebten. Ich ließ auch sie meinen Kommentar überprüfen, um mich zu vergewissern, dass er ihre Erfahrung widerspiegelte. Als Therapeuten machen wir bei der Anleitung von Prozessen oft Annahmen, was im Inneren einer Klientin vor sich geht, bekommen aber selten die Gelegenheit, diese Annahmen nachträglich im Austausch zu überprüfen. Diese Berichte über den Prozess der Teile-Arbeit entstanden jedoch aus so einem Austausch. Einige wollten ihre richtigen Namen verwenden. Claudia, Chady, Sharon, Moana und Renate sind echte Namen, die anderen hier verwendeten Namen sind es nicht.

Bevor ich anfangen, die Geschichten zu erzählen, möchte ich erläutern, warum ich die Teile-Arbeit als »Weg des Herzens« bezeichne. Im IFS-Prozess der Bewusstwerdung der Teile und ihrer Anliegen eröffnet sich uns ein besonderer Geisteszustand, der eines der großen Geschenke der Teile-Arbeit ist. Richard Schwartz bemerkte schon früh, dass dieser Zustand bestimmte Qualitäten wie Mitgefühl, Verbundenheit, Neugier und ruhige, zuversichtliche Klarheit enthält. Schwartz nennt diesen Geisteszustand das Selbst und beschreibt es als »Kern einer Person«. Unlängst bezeichnete er den Selbstraum als »diesen Ort des offenen Herzens«.¹

Es ist für mich ein Weg des Herzens, im Sinn der Entfaltung dieses Raums des offenen Herzens zu wirken. Anstatt diesen Geisteszustand Selbst zu nennen, bevorzuge ich das Wort *Herz* in der Bedeutung des Begriffs, wie er seit Tausenden von Jahren zu vielen spirituellen Traditio-

nen gehört. Besonders gut gefällt mir die *Definition* des spirituellen Herzens, die der islamische Gelehrte Al Ghazali im 11. Jahrhundert gegeben hat als »diese subtile, zarte Substanz, die die wahre Essenz der Menschen ist«. ² Diese Qualitäten werden in der buddhistischen Tradition auch von Thich Nhat Hanh, einem vietnamesischen buddhistischen Mönch und einem der bekanntesten buddhistischen Lehrer unserer Zeit, deutlich dargestellt. Was er »wahres Selbst« nennt, kann als Schwartz' offener Geisteszustand angesehen werden, der im IFS als Selbst bezeichnet wird. Wenn dieser Zustand aufkommt, ist er laut Thich Nhat Hanh, Ausdruck von wahrer Liebe, und hat die Qualitäten der *brahma vihāra*: liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.

In vielen asiatischen Sprachen wird das Wort für Herz treffender mit Herz-Geist übersetzt. Im Chinesischen ist Xin – das Symbol für Herz-Geist, das je nach Kontext mit Geist oder Herz übersetzt wird, da es sowohl intellektuelles als auch emotionales Bewusstsein meinen kann.



Xin wurde im Chinesischen als eine Übersetzung für das Selbst im IFS vorgeschlagen. Das, was Schwartz als »Selbstführung« bezeichnet, sehe ich als den Zustand, wenn der »Herz-Geist« unsere Gedanken, Gefühle, und Handlungen leitet. Wegen dieser starken Parallelen zwischen dem Selbst des IFS und dem Herzen verwende ich in diesem Buch manchmal das Wort Selbst/Herz, wenn ich diesen Geisteszustand meine.

Bei der Teile-Arbeit ist mir aufgefallen, dass die Entfaltung dieses inneren Raumes nicht nur Herzensqualitäten mit sich bringt, sondern dass dabei Heilungsressourcen zugänglich werden, die als spirituell bezeichnet werden können. Dies scheint unabhängig vom religiösen Hintergrund oder der Orientierung zu geschehen und kann selbst dann vorkommen,

wenn eine religiöse Institution oder Gemeinschaft einer Person irgendwann Schmerz zugefügt oder sie traumatisiert hat.

Ob nun spirituelle Ressourcen ausdrücklich vorhanden sind oder nicht – die Qualitäten des Herzens werden durch Teile-Arbeit genährt und geweckt. Bei den Heilungsprozessen der Klientinnen in den Fallbeispielen der kommenden Kapitel spielte Spiritualität eine entscheidende Rolle. Wird der Herzensraum durch die innere Arbeit geöffnet und sind Therapeutin und Klientin für Spiritualität als einen Aspekt der Heilungsreise offen, kann dies regelmäßig passieren.

Viele Menschen, die ihre Geschichten in diesem Buch mitteilen, sind selbst Therapeutinnen, mit denen ich im Rahmen der *Healing the Healer* oder *Tuning the Heart*-Workshops gearbeitet habe. In diesen Workshops können sie mit dem eigenen inneren System arbeiten. Ich habe Teile-Arbeit als besonders wertvoll für Therapeutinnen empfunden, deren Arbeit ja darin besteht, regelmäßig das Leiden anderer zu berühren. Um Therapie in einer nachhaltigen Weise anbieten zu können, ist es wichtig, sich auch um die eigene Heilung zu kümmern. Die Kombination von Spiritualität und Teile-Arbeit ist das kraftvollste Mittel, das ich gefunden habe, um sich selbst innerlich stärken zu können und leichter mit dem Leid anderer von einem Ort des friedvollen Mitgefühls aus gegenwärtig zu sein.

Es gehört zu den lohnendsten Ergebnissen meiner Workshops und Trainings, wenn Therapeutinnen berichten, dass durch die eigene innere Arbeit tatsächlich viel mehr Leichtigkeit bei der Begleitung ihrer Klientinnen spürbar wird. Sie berichten auch, dass ihre Klientinnen eher in der Lage sind, Zugang zum eigenen offenen Herzensraum und zu Selbstmitgefühl zu bekommen, wenn sie als Therapeutinnen von diesem Ort aus arbeiten.

Die Menschen, die hier ihre Geschichten eröffnen, erzählen sie in der Hoffnung, anderen dadurch auch die Möglichkeit der eigenen Heilung spürbar werden zu lassen. Für ihre Großzügigkeit bin ich dankbar.

Ebenfalls dankbar bin ich Dick Schwartz, der dieses Modell und die Heilungsmöglichkeiten, die es als therapeutischer Prozess bietet, in die Welt gebracht hat. Persönlich bin ich dankbar, dass Teile-Arbeit als Weg des Herzens mir als Therapeut zu einer Arbeitsweise in Einklang mit meinen essenziellen Werten verholfen hat. Diese Herzensqualitäten haben mir die Kraft und Motivation gegeben, in den letzten dreißig Jahren diese Arbeit auf der Welt zu verbreiten.

Im ersten Kapitel werde ich erzählen, wie diese Reise zur Integration von Spiritualität und Psychotherapie vor vierzig Jahren in einer Sitzung mit einer Klientin begann. Weitere Kapitel stellen dar, wie Spiritualität, in den Prozess der Teile-Arbeit hineingewoben, Heilung tiefer seelischer Wunden herbeiführte. Die späteren Kapitel veranschaulichen auch, dass Teile-Arbeit wichtig dabei sein kann, als Therapeutin anderen auf nachhaltige Weise Heilungsarbeit anzubieten und sich auf kreative und gefühlvolle Weise mit der traumatisierten Gemeinschaft um sie herum zu befassen.

❖ 1 ❖

Spiritualität als Ressource der Heilung

Erfahrungen mit Klient*innen, die wir auf ihrer inneren Reise begleiten, können auch uns als Therapeuten verändern. Auf vielfältige Art und Weise können uns Erfahrungen derer, die einen Teil ihrer Lebensreise mit uns teilen, anrühren: durch ihr Leid, ihren Mut und ihre Menschlichkeit. Hin und wieder taucht im therapeutischen Raum etwas auf, das sowohl die Klientin als auch die Therapeutin tiefgreifend verändert, bei mir veränderte sich zeitweise sogar die Sicht auf den therapeutischen Prozess an sich.

Richard Schwartz, der Begründer der Therapie mit dem System der Inneren Familie, berichtet auch von solchen Momenten mit Veränderungskraft, die ihm kreative Entwicklung ermöglichten. In seiner Praxis für Familientherapie arbeitete er mit einer Klientin, die an Bulimie litt und deren Zustand nicht besser wurde. Ihm kam die Idee, sie zu bitten, die inneren Vorgänge während einer bulimischen Phase zu beschreiben, als sie ihm von unterschiedlichen Teilen erzählte, die in verschiedenen Phasen in den Vordergrund kamen. In einem kreativen Moment übertrug

er sein Verständnis von Konstellationen der systemischen Familientherapie auf das, was er als die innere Familie unserer Persönlichkeitsanteile ansah. Während die meisten von uns nicht unbedingt einen Moment erleben, der zur Entstehung eines völlig neuen Therapiemodells wie IFS führt, bauen wir alle erfahrungsgemäß unser eigenes Therapiemodell auf, je nach Ausbildung und Übung, aber vor allem aufgrund unserer eigenen Beobachtungen und Erfahrungen dessen, was heilsam wirkt.

Manchmal verlaufen maßgebliche Erfahrungen in der Praxis völlig außerhalb von dem, was in der Therapieausbildung vermittelt wird, wie bei mir, als ich durch die Begegnung mit einer Klientin auf die Heilkraft spiritueller Erfahrungen aufmerksam wurde. In den frühen 80er-Jahren absolvierte ich mein Doktorandenpraktikum in einem Gemeindezentrum für psychische Gesundheit in einer Kleinstadt in Michigan. Uns suchten mehrfach Klientinnen auf, die mit Glaubensproblemen kämpften, und dieser Kampf schien mit ihren psychischen Problemen zusammenzuhängen. Ich wusste nicht, wie ich ihnen helfen konnte, da ich mich bereits vor Jahren von Religion entfernt hatte und in meiner akademischen Ausbildung Spiritualität im therapeutischen Prozess nicht vorgekommen war. Eine Klientin, die ich »Joan« nennen werde, kämpfte mit scheinbar hartnäckigen Angstzuständen und Depressionen, bei denen Medikamente oder Psychotherapie nicht angesprochen hatten. Sie hatte auch zutiefst widersprüchliche Gefühle in Bezug auf ihre religiösen Überzeugungen. Ich hatte den Wunsch, die religiösen Probleme besser einzuordnen, mit denen sie und mehrere andere zu tun hatten, mir fehlte aber eine entsprechende Schulung, wie ich das angehen könnte.

Ungefähr zu dieser Zeit fiel mir am Schwarzen Brett in unserem Büro ein Aushang auf, der einen Workshop zum Thema »Spiritualität und Beratung« ankündigte von einem Mann, dessen Namen ich nicht aussprechen konnte: Pir Vilayat Inayat Khan. Er war Sufi-Lehrer in einer universalistischen spirituellen Tradition, auf deren Grundlage er Spiritualität und

Psychologie integrierte. Bei diesem Workshop lernte ich einen spirituellen Weg kennen, der sich »Religion des Herzens« nannte und vermittelte, dass ein solcher Weg in allen spirituellen Traditionen zu finden sei. Innerhalb eines Rahmens, der alle einbezog und sich darauf konzentrierte, die Verbindung zum »Herzen« zu vertiefen, fand ich einen spirituellen Weg, dem ich folgen konnte. Diese Erfahrung gab mir einen Geschmack davon, wie wichtig es sein kann, spirituelle Überzeugungen in die Therapie miteinzubeziehen und welche Wege möglich sind.

Als ich zu meiner klinischen Arbeit mit Joan zurückkehrte, konnte ich ihr helfen, ihr spirituelles Leben zu erforschen. Bald wurde klar, dass ihre religiösen Konflikte drauf zurückzuführen waren, dass sie durch ihren katholischen Priester sexuellen Missbrauch erlitten hatte. Immer noch tiefreligiös, war sie jetzt davon abgeschnitten, aus ihrem Glauben als Heilungsquelle zu schöpfen, weil der Ursprung ihrer Verletzung ein Glaubensvertreter gewesen war. Die folgende Heilungsreise eröffnete eine ungeahnte Möglichkeit psychotherapeutischer Heilung.

Meine erste Aufgabe mit Joan bestand darin, einen Weg zu finden, ihre Beziehung zu ihrem spirituellen Leben wiederaufzubauen. Ich fand bei meiner Recherche eine katholische Heilige, St. Dymphna³, die dafür bekannt ist, Missbrauchsoffern und auch Menschen mit Symptomen psychischer Krankheit zu helfen. Joan fühlte sich zu ihr hingezogen und begann, zu ihr zu beten. In unseren Therapiesitzungen half ich ihr, Probleme und Fragen zu klären, mit denen sie sich zu Hause in ihren Gebeten an St. Dymphna wenden konnte. Nach einigen Wochen ließ ihre Depression nach und auch die Psoriasis, unter der sie litt, klang ab. Sechs Wochen später war die Psoriasis abgeheilt und ihre Symptome von Angst und Depression hatten sich dramatisch gebessert. Ihr Schlaf begann sich zu normalisieren, die Angststörung, die sie gelähmt hatte, milderte sich, und sie begann, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen und sich vorwärts zu bewegen.

Ich war fassungslos. Seit sechs Jahren praktizierte ich Psychotherapie und hatte nie zuvor erlebt, dass sich chronische und schwerwiegende Symptome einer Klientin so rapide besserten. Ihre Gebete zu St. Dymphna waren eindeutig der Schlüssel, und mir wurde schlagartig bewusst, welche Heilkraft der spirituelle Glaube sein kann. Jahrelang sollte ich auf dieses Ereignis zurückschauen und mich fragen, was das Leben dieser Klientin so stark verändert hatte.

Durch diese Erfahrung machte ich mich auf eine Reise, um das Wesen dieser Art von heilsamer Erfahrung zu verstehen, und zu ergründen, wie wir die Heilkraft spirituellen Lebens als Ressource im therapeutischen Prozess nutzen können. Spiritualität und Psychotherapie hatte ich bisher aus Gründen der »Professionalität« in meiner Praxis sauber getrennt, wie ich es in meiner Ausbildung gelernt hatte. Ich ging davon aus, dass Menschen, die eine psychologische Beratungsstelle aufsuchen, Hilfeleistungen wünschen, die auf einem weltlichen Ansatz aufbauen, sonst hätten sie sich ja für eine Seelsorgeeinrichtung entschieden. Ich konnte aber nicht länger leugnen, dass wir als Therapeuten eine starke Kraft für die Heilung außen vorließen, wenn wir das spirituelle Leben der Klienten nicht einbeziehen. Ich habe viele Modelle erforscht, die Spiritualität und Psychotherapie integrieren, aber erst, als ich begann, mit IFS zu arbeiten, ermöglichte es mir eine natürliche Verbindung von Spiritualität mit dem therapeutischen Prozess. Als Schwartz das Modell vorstellte, war von Spiritualität nicht die Rede, interessanterweise kann es um diese Dimension dennoch ergänzt werden.

Wenn ich nun von therapeutischen Erfahrungen mit dem Modell der Teile-Arbeit in Verbindung mit Spiritualität berichte, wird mir bewusst, wie wichtig es war, viele heilsame Erfahrungen bezeugen zu dürfen, die durch diese Integration entstanden sind. Bevor ich den IFS-Ansatz kennenlernte, war ich immer unzufrieden mit dem, was Therapie bieten konnte. Zwar war ich in einer breiten Palette von therapeutischen Methoden

ausgebildet, darunter Kognitive Verhaltenstherapie, Klientenzentrierter Ansatz, Gestalttherapie und Psychodynamische Psychotherapie, aber ich dachte immer, dass es noch mehr geben muss. Dies habe ich in IFS gefunden, besonders im Zusammenspiel mit spirituellen Ressourcen. Es heißt nicht, dass alle meine Klientinnen tiefe Heilungserfahrungen machen, die denen vergleichbar sind, von denen hier die Rede sein wird. Sie geschehen jedoch oft genug, um meinen Wunsch zu befriedigen, eine deutliche Linderung vom Leid vieler Menschen zu bieten.

Abgesehen davon, dass ich einen Therapieansatz gefunden hatte, der wirksamer war als alle anderen mir bekannten, passierte noch etwas anderes. Als ich anfang, vermehrt Teile-Arbeit anzubieten, wurde der Weg der Integration von Spiritualität und Psychotherapie sehr deutlich. Im folgenden Kapitel erzähle ich, wie die innere Arbeit mit meinen Klientinnen offenbarte, wie diese Integration auf natürliche und zutiefst heilsame Weise stattfinden und Menschen einen wichtigen Schritt auf ihrer Lebensreise bieten kann.

❖ 2 ❖

Ein Modell zur Integration von Teile-Arbeit und Spiritualität

Als ich eine Kollegin in der IFS-Methode ausbildete, die als meine Co-Therapeutin arbeitete, wurde mir bewusst, wie wichtig Spiritualität bei der Teile-Arbeit sein kann. Hier füge ich dem, was ich in meinem letzten Buch von dieser ausschlaggebenden Sitzung berichtet habe, eine Analyse hinzu, um modellhaft zu verdeutlichen, wie wir spirituelle Ressourcen in die Teile-Arbeit einbeziehen können.

Meine Co-Therapeutin Nancy und ich arbeiteten über mehrere Sitzungen mit einer Klientin, die ich hier Martha nenne, und die seit fast einem Jahr bei Nancy war. Schwerpunkt unserer Teile-Arbeit waren Dynamiken in Verbindung mit Trauma, das Martha als Kind erlitten hatte. Wir konnten mit IFS erhebliche Fortschritte erzielen und das Vertrauen ihrer Beschützerteile gewinnen, was Harmonie in ihrem inneren System förderte.

Nach einigen Sitzungen gewährten die Beschützerteile uns Zugang zu einem »verbannten« Teil. Martha berichtete, dass ihr System diesen sehr jungen Teil tief im Inneren in einer Lichtkugel eingeschlossen hatte, um ihn zu schützen. Aufgrund unserer früheren Arbeit konnten wir nun diesem

Teil helfen, seinen Platz in ihrem System wieder zu finden. Als sie sich diesem Teil aus dem Selbst näherte, kam ein kindlicher Teil aus dem Licht hervor und auf sie zu. Er war sehr verletztlich, aber frisch und unschuldig. Ich fand erstaunlich zu sehen, wie Marthas inneres System diesen wehrlosen Teil in seiner Ganzheit und Reinheit in diesem Licht erhalten und geschützt hatte. Er wurde von den anderen Teilen freudig willkommen geheißen. Martha, Nancy und ich spürten den Glanz, der oft bei dieser Art von Integrationserlebnis in einer Teilarbeitssitzung aufkommt.

Ich bat Martha, die nun diesen Teil wieder ins System integriert hatte, zu überprüfen, ob es zum Ende der Sitzung noch etwas brauchte. Daraufhin geschah etwas Unerwartetes. Martha nahm ein durchscheinendes Gebilde wahr, das sich über ihrem Brustkorb auf- und ab bewegte. Sie sagte, es sei dasselbe Licht gewesen, aus dem das Kind aufgetaucht war. Nancy fragte, ob dieser Teil einen Namen habe. Daraufhin ereignete sich das Folgende:

Martha: Ja ... Fenster ... Fenster zu deiner Seele ... Ich sehe nur dieses Licht.

Nancy: Hat das Licht eine Stimme?

Martha: Ja, sie sagt: »Es ist Zeit, dass du fragst.«

Martha fragt innerlich die Stimme, ob sie noch irgendetwas für das traumatisierte Kind tun musste. Sie berichtete dann:

Die Auskunft, die sie mir gegeben hat, ist, dass wir es angeschaut und das Wichtigste gesehen haben, aber nicht darin verwickelt werden sollen (in die Einzelheiten des traumatischen Vorfalls) ... Der Satz: »Vertraue dir selbst ... es ist Zeit, weiterzugehen.«

Dann sagte sie: *»Du selbst bist eine Macht ... kein Grund, Angst zu haben.«*

Über den Autor

Dr. Tom Holmes, PhD, ist emeritierter Professor der Western Michigan Universität (WMU) in Kalamazoo, USA. Seit 1985 bildete er dort graduierte Studierende in Psychotherapie aus. Von 1996 bis 2006 lehrte er im Rahmen des Holistic Health Care Programmes an der WMU. Ende der 1980er Jahre absolvierte er die Ausbildung in der Systemischen Therapie mit der Inneren Familie bei Richard C. Schwarz. Seit dieser Zeit lehrt und verwendet er das Internal Family Systems-Modell (IFS).

Er entwickelte daraus einen eigenen Ansatz der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen und vermittelt diesen heute in Vorträgen und Seminaren in den USA, Europa und im Nahen Osten. Die Besonderheit liegt in der Verbindung von Spiritualität mit dem therapeutischen Prozess. Er integriert dabei westliche und buddhistische Psychologie und den »Weg des Herzens« der Sufi-Tradition sowie auch spirituelle Lehren aus Christentum, Judentum und Taoismus. Seit einigen Jahren liegt sein Fokus auf der Prävention von Burnout bei Menschen, die im sozialen Bereich arbeiten: *Healing the Healer*.

Tom Holmes ist Autor des Buches »Reisen in die Innenwelt. Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen.«

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseprüfungen aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Tom Holmes:

www.arbor-verlag.de/tom-holmes

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeits-basierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die Autor*innen unserer Bücher und die Referent*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de

Weitere Literatur aus dem Arbor Verlag



RICHARD C. SCHWARTZ

Kein Teil von mir ist schlecht

Mit dem Modell des inneren
Familiensystems (IFS) Trauma heilen und
zur Ganzheit zurückfinden

ISBN 978-3-86781-367-9

Dieses Buch hilft Ihnen, Ihr weises, mitfühlendes Selbst zu entdecken, die Quelle von Heilung und Harmonie. Zudem enthält es präzise Anleitungen, wie Sie Ihre Anteile kennenlernen und mit ihnen in Kontakt treten, wie Sie mit herausfordernden, beschützenden Teilen arbeiten und innere Kritiker und Saboteure zu mächtigen Verbündeten machen.



UTA SONNEBORN

(MIT BEITRÄGEN VON RUTHILD
HAAGE-RAPP, CHRISTA MIDDENDORF
& ANA CRISTINA PIRES)

SELBST-geführte Psychotherapie

Neue Wege der Integrativen Psychotherapie
Innerer Systeme und der
professionellen Selbstfürsorge

ISBN 978-3-86781-295-5

Dieses Erfahrungslehrbuch beschreibt die Grundlagen der IIFS, macht Sie mit dem SELBST-Begriff vertraut, skizziert ausführlich die Beziehung zwischen SELBST und Teilen und beleuchtet mögliche Anwendungsgebiete in der Psychotherapie wie den Umgang mit Scham, die Psychoonkologie und Trauma-Therapie. Zudem enthält es viele Übungen, Meditationen und Beispiele.