

RICHARD C. SCHWARTZ

Das System der Inneren Familie

RICHARD C. SCHWARTZ

Das System der
Inneren
Familie

Einführung in die IFS-Therapie
Ein Weg zu mehr Selbstführung



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber an den aufgeführten Zitaten aufzufinden zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Dies ist eine überarbeitete Neuauflage des Titels *IFSSM – Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung*, erstmals erschienen 2008 bei Books on Demand GmbH, Norderstedt.

Übersetzung aus dem Amerikanischen von IFS-Europe e. V.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Introduction to Internal Family Systems* bei Sounds True, Boulder, Colorado.

2. Auflage 2025

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2024 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Copyright © 2023 Center for Self Leadership PC. This Translation published by
exclusive license from Sounds True Inc. and by the agency of Agence Schweiger.

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Favoritbüro, München, nach einer Originalvorlage von Sounds True

Umschlagdesign: Charli Barnes

Umschlagmotiv Baum: S-BELOV / Shutterstock.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34816-9

www.koesel.de

Dieses Buch ist der wachsenden IFS-Community gewidmet.

*Den Menschen, die diese Methode lehren, lernen,
teilen und anwenden – inklusive der IFS-Trainerinnen und
-Trainer, -Partner, -Mitarbeitenden und der IFS Foundation.*

Inhalt

1. Das System der Inneren Familie	11
Übungen	27
Die Beziehung zu meinen Teilen	27
Wer bin ich wirklich?	29
Meine verschiedenen Persönlichkeitsanteile	29
 2. Das Selbst	 31
Die Reise zum Selbst	34
Das Geheimnis der Götter	38
Wer ist da, wenn Sie zurücktreten?	40
Die Person in Selbstführung	43
Die Qualitäten des Selbst	47
Übungen	65
Vom Selbst aus wahrnehmen	65
Die Pfadübung	67

3. Die Teile	73
Streitende Feinde im Inneren	75
Die normale Vielfalt der Persönlichkeit	85
Ein System voll ausgebildeter innerer Persönlichkeiten	90
Gute Teile – schlechte Rollen	100
Entlastete Klienten	104
Von Natur aus gut?	107
Übung	108
Einen Teil kennenlernen	108
4. Verbannte, Manager und Feuerbekämpfer	111
Verbannte	112
Manager	127
Feuerbekämpfer	140
Die Verwandlung	145
5. Das IFS-Modell in der Therapie	151
Mitfühlendes Bezeugen	163
Veränderung ist ein Arbeitsprozess	166
Anhang	169
Übersicht über das IFS-Modell	169
IFS-Glossar	174

Ausgewählte IFS-Lektüre	177
Literatur	180
Anmerkungen	185
Über den Autor	187