



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

HILFE AUS EIGENER KRAFT

Die Probleme selbst in die Hand nehmen, die Herausforderungen des Lebens besser meistern: Fachleute aus Psychotherapie und Beratung geben Wissen, Rat und Lösungsvorschläge aus ihrer Erfahrung weiter – kompetent, verständlich und praxisnah.

Alle Bücher aus der Reihe ›Hilfe aus eigener Kraft‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenshilfe

»Im Durchschnitt ist man kummervoll / Und weiß nicht, was man machen soll!« – behauptet Wilhelm Busch. Und fast immer ist gerade kein Coach, keine Beraterin, keine Therapeutin zur Hand. Was für ein Segen, wenn wir fähig werden, uns selbst eine erste Hilfe geben zu können. Dagmar Kumbier leitet Sie an, mit dem inneren Menschen in Kontakt zu kommen, der in Ihnen wohnt und wirksam ist. Wer ist das innere Sorgenkind, das kummervolle Probleme macht, was hat es auf dem Herzen? Was braucht es, um sich zu beruhigen? Und wer ist da noch im Inneren Team, mit dem wir rechnen müssen und auf den wir hoffen dürfen? Seien Sie Ihr eigener Coach – ein Stück weit können Sie weiterkommen – versprochen! Das nötige Know-how finden Sie in diesem Buch, liebevoll und kundig angeleitet.«

FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN

DAGMAR KUMBIER

Wie dein Inneres Team tickt

Innere Anteile verstehen

Ressourcen aktivieren

Konflikte lösen

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM98878**. Die Audiodateien können Sie unter folgendem Link und QR-Code auch direkt anhören: www.klett-cotta.de/kumbier-inneres-team

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i. S. v. § 44b UrhG vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart Weiß-Freiburg GmbH, Freiburg

unter Verwendung einer Abbildung von Mary Long/iStock by Getty Images

Abbildungen im Innenteil: © Dagmar Kumbier

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Susanne Klein, Hamburg

ISBN 978-3-608-98878-9

E-Book ISBN 978-3-608-12434-7

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20714-9

Audio Download ISBN 978-3-608-98882-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

Einleitung	7
1 Was es mit dem Inneren Team auf sich hat	10
Was sind innere Anteile?	10
Innen wie außen	11
Das integrative Modell des Inneren Teams	12
2 Alle beisammen? Das Innere Team erheben und gute Entscheidungen treffen	15
Die innere Dynamik herausarbeiten	15
Was ist eine gute Entscheidung?	25
<i>Gute Entscheidungen – innen wie außen</i>	25
<i>Wie sieht eine gute Entscheidung für Karin aus?</i>	26
3 Verschiedene Arten von Teammitgliedern	29
Verletzte innere Kinder	32
<i>Festgefroren in verstörenden Situationen:</i>	
<i>Wie verletzte Kinder entstehen</i>	32
<i>Hilfreicher Umgang mit verletzten inneren Anteilen</i>	35
Bodyguards, Airbags & Co: Wächter im Inneren Team	38
Erwachsene Anteile	45
Freie Kinder als Quellen von Lebendigkeit und Lebensfreude	52
4 Sie als Chefin oder Chef Ihres Inneren Teams:	
Das Selbst	57
Was ist das Selbst?	57
Anderen Menschen vom Selbst aus begegnen	62
Das Selbst stärken	64
<i>Teile beiseitebitten</i>	65

<i>Kontakt zur Selbstenergie aufnehmen</i>	68
<i>Signale erkennen</i>	71
Resilienz vom Inneren Team aus gesehen	73
5 Inneren Anteilen mit Selbstenergie begegnen	75
Mit Wächtern in Kontakt gehen und verhandeln	75
Verletzte Anteile versorgen	84
<i>In Kontakt kommen</i>	86
<i>Herausfinden, was der Teil braucht</i>	88
<i>Teile entlasten</i>	91
<i>Akutversorgung</i>	92
<i>Wächter als Selbst verkleidet</i>	93
Freie Kinder einladen	99
<i>Was freie Kinder brauchen</i>	100
<i>Warum Wächter freie Kinder wegsperren</i>	102
<i>Keinem Programm, sondern der Lebendigkeit folgen</i>	105
Erwachsene Anteile erkennen, würdigen und stärken	110
<i>Der Unterschied zu Scheinerwachsenen</i>	110
<i>Erwachsene Teile als Ressource</i>	114
6 Teamentwicklung: Gut aufgestellt sein	119
Wie sieht eine gute Aufstellung aus?	119
Vakanzen besetzen	124
Ressourcentile aufbauen	131
7 Was kann man ändern – und was nicht?	137
Das Wachstumspendel	137
Was bleibt	140
Wann es sinnvoll ist, sich Unterstützung zu suchen	141
Zum Schluss	145
Dank	148
Literatur	150

Einleitung

Die Rede vom »inneren Kind« ist inzwischen in aller Munde. Es hat sich herumgesprochen, dass wir kindliche innere Anteile in uns haben, die oft sehr schmerzhaft Gefühle mit sich herumtragen – und dass wir uns um diese Teile kümmern und sie versorgen müssen, wenn es uns gut gehen soll. Das stimmt, und es ist gut, dass uns das bewusster geworden ist.

Zugleich reicht das Bild vom »inneren Kind« nicht aus. Zum einen haben wir es nicht mit nur *einem* Kind zu tun – also nicht mit einem Einzelkind, sondern mit einer Geschwisterschar, einem Kindergarten, einer ganzen Horde von Kindern unterschiedlichen Alters. Zweitens – und das ist noch entscheidender – ist es oft gar nicht so einfach, sich um diese Kinder zu kümmern. Es ist zwar leicht einzusehen, dass wir das tun *sollten*, aber wenn wir wirklich versuchen, uns den verletzten, verstörten, einsamen inneren Kindern, die wir in uns tragen, zuzuwenden, dann stoßen wir oft auf Hindernisse.

Irgendwie kommt immer etwas dazwischen. Irgendwie vergessen wir es immer wieder, obwohl wir es uns doch vorgenommen hatten. Wir merken, dass wir irgendwann leicht gereizt denken: »Schon wieder ängstlich, obwohl ich mich so bemühe? Jetzt stell dich doch nicht so an, reiß dich zusammen!« oder: »Das ist so lange her, lass gut sein!« oder: »Nimm dich nicht so wichtig« oder: »Das ist lächerlich«. Wir merken, dass der Kontakt just dann abreißt, wenn wir Kontakt zur Traurigkeit des Kindes bekommen oder auch wenn es dem Kind besser zu gehen »droht«.

All das macht Sinn. Und all das sind Hinweise darauf, dass da nicht nur ein inneres Kind ist, das verletzt ist und um das sich alle kümmern wollen. Sondern wir haben es mit einem komplexen Inneren Team zu tun, das sich um dieses Kind, um diese Kinder gruppiert. Verletzt wird