

Was ist IFS?

Internal Family Systems (IFS) ist ein ganzheitlicher Coaching- & Therapie-Ansatz, der davon ausgeht, dass jeder Mensch aus inneren Anteilen besteht – und einem Selbst, das heil, weise und mitfühlend ist.

IFS wurde von Dr. Richard C. Schwartz entwickelt und ist besonders kraftvoll in der Trauma- und Persönlichkeitsarbeit. Ich selbst habe IFS vertieft bei Dr. Frank Anderson, einem der führenden Experten für IFS & Trauma. Ergänzend fließen Elemente meiner körperorientierten Traumausbildung bei Dami Charf (SEI®-Somatisch Emotionale Integration) mit ein.

Wir alle haben Anteile – das ist so

- Jeder Mensch trägt innere Anteile in sich – Persönlichkeitsaspekte mit ganz eigenen Stimmen, Emotionen, Überzeugungen und Schutzstrategien. Die innere Kritikerin ist zB eine davon.
- Diese Teile sind nicht das Problem – sie werden erst dann herausfordernd, wenn sie in extreme Rollen gedrängt werden oder diese z. B. durch Trauma, emotionale Vernachlässigung oder chronischen Stress entwickeln.
- Die Arbeit mit IFS bedeutet, diese Teile wertschätzend wahrzunehmen, mit ihnen in Beziehung zu treten – und dadurch Integration und Entlastung zu ermöglichen. Teile können so wieder in ihre ursprüngliche Funktion wahrnehmen.

Bottom-Up statt rein kognitiv

IFS ist ein erfahrungsorientierter, „bottom-up“ Prozess, d. h. wir arbeiten nicht nur über Gespräche auf einer horizontalen Ebene, sondern auf einer tieferen, emotional verkörperten vertikalen Ebene.

- Der Zugang erfolgt über die rechte Gehirnhälfte: Bilder, Gefühle, Körperempfindungen und innere Dialoge stehen im Vordergrund.
- IFS ist ein Prozess, der nach innen führt – zu mehr Selbstkontakt und innerer Verbundenheit.
- Als Klientin oder Klient bist du die Expertin deiner inneren Welt. Meine Rolle ist die eines Guides, Mentorin oder Facilitators: Ich unterstütze dich mit psychologischer Expertise auf deiner ganz persönlichen Innenreise, deine einmaligen Antworten und Lösungen in dir zu finden.

Die drei Hauptrollen innerer Anteile

1. Manager

- Kontrollierend, vorausschauend, methodisch
- Wollen Schmerz vermeiden und „funktionieren“
- Oft gesellschaftlich „anerkannt“, aber innerlich angespannt

2. Feuerwehrleute (Firefighters)

- Impulsiv, reaktiv
- Versuchen, Schmerz schnell zu betäuben oder zu vermeiden
- Lenken ab durch Verhalten wie z. B. Wutausbrüche, Rückzug, Essen, Medienkonsum

3. Verbannte (Exiles)

- Innere verletzte Kind-Anteile
- Tragen alte, schmerzhaft Gefühle wie Scham, Angst, Einsamkeit
- Oft weggesperrt, weil ihr Schmerz „zu viel“ war

★ Das Selbst – deine innere Heilkraft

Im Zentrum des IFS-Modells steht das Selbst – der ruhige, mitfühlende innere Zustand, der in jedem Menschen vorhanden ist.

Das Selbst zeigt sich u.a. durch die 8 C's

- Calm – Ruhe
- Clarity – Klarheit
- Compassion – Mitgefühl
- Curiosity – Neugier
- Confidence – Selbstvertrauen
- Courage – Mut
- Creativity – Kreativität
- Connectedness – Verbundenheit

➡ In diesem Zustand können wir mit unseren Teilen in Beziehung treten, sie verstehen und ihnen dabei helfen, ihre extremen Rollen loszulassen.

IFS & Traumaarbeit

IFS ist besonders geeignet für die Arbeit mit traumatisierten Anteilen, weil es ein sanfter, nicht-konfrontativer Zugang ist.

- Teile werden nicht analysiert oder „weggemacht“, sondern gesehen, gehört und verstanden.
- Teile werden als Schutzmechanismen respektiert, nicht übergangen.
- In Kombination mit körperorientierter Arbeit entsteht ein tiefer, ganzheitlicher Transformationsprozess – auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene.

Selbstwirksamkeit & Integration im Alltag

Ein wunderbarer Aspekt des IFS-Modells ist, dass der Prozess nicht auf die Sitzung beschränkt bleibt:

- Du kannst zwischen den Coachings mit deinen Anteilen in Kontakt bleiben.
- Mit etwas Übung kannst du selbst lernen, innere Dialoge zu führen, Anteile zu begleiten und mehr Selbst-Anbindung im Alltag zu erleben.
- So entsteht eine nachhaltige innere Beziehungskultur, die eine Harmonisierung im Innen und im Außen ermöglicht.

Zum Abschluss

„Es gibt keine schlechten Anteile – nur solche, die extreme Rollen übernommen haben, um uns zu schützen.“ – Dr. Richard Schwartz

IFS bedeutet nicht, etwas zu „reparieren“, sondern deine innere Welt liebevoll zu bewohnen. Du darfst mit dir in Verbindung kommen – nicht gegen dich anarbeiten. Ich begleite dich auf dieser Reise mit Respekt, Achtsamkeit und Fachwissen.