

INTERNAL FAMILY SYSTEM IM TRAINING

Kontakt mit den inneren Teilen



Grafik: iStock/LuckyTD

IFS geht davon aus, dass jeder Mensch aus einem System von Persönlichkeitsanteilen besteht, die ähnlich wie Familienmitglieder miteinander interagieren.

Die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen ist vielen Trainerinnen durch das „Innere Team“ nach Friedemann Schulz von Thun bekannt. Weit weniger bekannt ist dagegen die Methode des amerikanischen Therapeuten Richard C. Schwartz, das „Internal Family System (IFS)“, das ebenfalls Zugang zu den eigenen inneren Teilen ermöglichen will. Alexa Götte und Susanne Delfs zeigen, wie Trainerinnen IFS in ihrer Praxis einsetzen können.

In der heutigen Arbeitswelt, die von ständigen Veränderungen und Unsicherheiten geprägt ist, stehen Führungskräfte und Mitarbeitende vor vielfältigen Herausforderungen und Problemen. Um diesen effektiv begegnen zu können, sind ein starkes Selbst-Bewusstsein und eine innere Stabilität von zentraler Bedeutung. Also: sich über die eigenen Werte, Stärken und Schwächen im Klaren zu sein und diese gezielt zu steuern.

Hierbei kann die Arbeit mit dem System der inneren Familie, das Internal Family

System (IFS), unterstützen. Es ermöglicht einen individuellen Zugang zum inneren Erleben, reflektiert unterschiedliche Persönlichkeitsanteile und Emotionen sowie deren Funktion und positive Absicht. Im Businesskontext hat sich IFS bereits als vielversprechender Coachingansatz etabliert. Uns stellte sich als Coaches und Trainerinnen aber die Frage: Wie lässt sich die Methode im Rahmen eines Trainings mit einer Gruppe einsetzen, um einem größeren Kreis an Teilnehmenden von Nutzen zu sein?

Das Modell des inneren Familiensystems

Das Konzept des IFS wurde von Richard C. Schwartz, einem der bekanntesten amerikanischen Familientherapeuten, entwickelt. IFS geht davon aus, dass jeder Mensch aus einem System von Persönlichkeitsanteilen besteht und dass diese ähnlich wie die Mitglieder einer Familie miteinander interagieren, also z.B. harmonisieren, sich gegenseitig unterstützen oder auch in Konflikt geraten. Jeder dieser inneren „Teile“ hat wertvolle Qualitäten und erfüllt eine wichtige Funktion innerhalb des inneren Systems. Sie entstanden als Reaktion auf bestimmte Lebenssituationen, in denen sie gebraucht wurden. Manchmal „arbeiten“ sie weiter für uns, obwohl sich die Lebenssituation, unsere Rolle oder der Rahmen, in dem wir leben, geändert hat. Manchmal spielen sie auch eine extreme oder unangemessene Rolle und zeigen Verhaltensweisen, die für die Bewältigung aktueller beruflicher und persönlicher Herausforderungen eher hinderlich sind.

Die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen ist vielen Trainerinnen aus der Arbeit mit dem „Inneren Team“ nach Friedemann Schulz von Thun bekannt. Auch hier werden innere Persönlichkeitsanteile (als Teammitglieder) identifiziert, visualisiert und deren Rolle, positive Absicht und Entwicklung reflektiert, was die Grundlage für eine Transformation der inneren Teamaufstellung in Richtung eines gewünschten Ziels ist. Während die Methode des Inneren Teams überwiegend auf der Metaebene arbeitet, Teile herausarbeitet, betrachtet und auf der inneren Bühne neu anordnet, ist Ziel des IFS, die Klienten/Teilnehmenden auf eine tiefe Art und Weise mit ihrer inneren Welt selbst in Kontakt zu bringen. Es ermöglicht den Klienten, selbst mit ihren Teilen zu kommunizieren, mit ihnen in einen inneren

Dialog zu treten und einen direkten Zugang auch im Alltag zu finden.

Die vier Elemente des IFS-Konzepts

Richard C. Schwartz hat für das IFS-Konzept vier wichtige Elemente entwickelt: drei verschiedene Persönlichkeitsanteile, die in „Beschützte“ und „Beschützer“ kategorisiert werden, und „das Selbst“. **Beschützte Teile** (auch Verbannte genannt) repräsentieren hilflose, ängstliche und schmerzhaft Erfahrungen, Probleme und Gefühle (oft aus der Vergangenheit). Das gesamte Innenleben, die Persönlichkeit eines Menschen, ist darauf ausgelegt, diese unangenehmen Teile nicht spüren zu müssen. Dafür sind die Beschützer-Teile zuständig, die versuchen, diese im Hintergrund zu halten: Hier gibt es zum einen die Manager und zum anderen die Feuerbekämpfer. **Manager** helfen uns, im Alltag zu funktionieren und erfolgreich zu sein. Diese Teile sind üblicherweise von der Person steuerbar, das heißt: ein bestimmtes Teil kann dann aktiviert werden, wenn es gebraucht wird. Beispiele für Manageranteile sind: „der Perfektionist“, „der Kritiker“, „die Rationale“, „die Kontrollierende“ oder „der Strukturierte“. Die **Feuerbekämpfer** hingegen treten dann in Erscheinung, wenn die Manager versagen oder zu versagen drohen, zum Beispiel wenn die Person stark unter Druck/Stress steht. Dabei handelt es sich oft um impulsive, automatische Reaktionen, die von intensiven Emotionen begleitet werden und von der betroffenen Person kaum kontrolliert werden können (z.B. Wutausbrüche). Nicht immer unterstützen Feuerbekämpfer die Person dabei, erfolgreich zu sein und eine schwierige Situation gut zu bewältigen. Im IFS-Konzept sind alle diese Teile gleichermaßen willkommen. Denn jeder innere Teil hat eine spezifische Funktion, die darauf ausgerichtet ist, sich bestmöglich an die



Situation anzupassen und der Person zu helfen. Allerdings ist es nicht immer einfach, die richtigen Teile zu aktivieren: Manchmal drängen sich unpassende Persönlichkeitsanteile in den Vordergrund, oder es sind mehrere Teile aktiv, die um Aufmerksamkeit konkurrieren – dann können sich die Gedanken manchmal tagelang unproduktiv im Kreis drehen. Dies passiert vor allem in unbekannten Situationen, für die es noch keine „Verhaltensanweisungen“ gibt, es also nicht klar ist, welcher innere Teil die Führung übernehmen soll.

Hier kommt der vierte Aspekt des IFS-Modells ins Spiel: **„das Selbst“**. Dieses ist ein innerer, heiler und unverletzlicher Kern, den jeder Mensch besitzt.

Dieser gesunde und unbelastete Kern existiert unabhängig davon, was uns bisher im Leben zugestoßen ist. Wenn wir „im Selbst“ sind, oder zumindest einen selbstnahen Zustand erleben, fühlen wir uns zuversichtlich, mutig und ruhig, kreativ, klar, mitfühlend und verbunden. Menschen können dann mit allen beschützenden und verletzten Teilen Kontakt aufnehmen und abhängig von den Erfordernissen der Situation entscheiden, welche Anteile wie stark aktiv werden. Damit ist der Mensch in der Lage, sich in bedrohlichen, unsicheren und schwierigen Situationen weise zu steuern.

Bewusstsein über die Dynamiken im Inneren

Der besondere Mehrwert der IFS-Methode im Training liegt darin, den Teilnehmenden ein Bewusstsein über diese Dynamiken in ihrem Inneren zu vermitteln. Sie verstehen dadurch ihre Persönlichkeitsanteile besser und bekommen einen wohlwollenderen Blick für die verschiedenen Teile und damit für sich selbst. Denn durch den aktiven Dialog mit dem Inneren werden die positiven Absichten aller Teile deutlicher, sodass

eine Versöhnung stattfinden kann. Damit nimmt die Selbstkenntnis zu, die sich gleichzeitig positiv auf die Selbstreflexion auswirkt. Dadurch fühlen sich Menschen in der Folge auch meist weniger fremdgesteuert, sondern haben das Gefühl, selbstgesteuerte Entscheidungen zu treffen, die mit ihren eigenen Zielen, Bedürfnissen, Werten und Gefühlen in Einklang sind. Ebenso schafft die Methode durch die Aktivierung der Instanz des „Selbst“ eine Form der Selbstreflexion

und Selbststeuerung der eigenen Stärken und Ressourcen. Wenn Menschen auch in sehr schwierigen Situationen und unter Druck bewussten Zugriff auf die nötigen eigenen inneren Ressourcen haben, wird Erfolg auf der einen Seite wahrscheinlicher und Weiter-

entwicklung und Lernen verliert seinen bedrohlichen Aspekt: die Sorge vor dem Scheitern.

Das IFS-Modell schafft durch seine vier Aspekte der Verbannten, der Manager, der Feuerbekämpfer, und des Selbst durch diese Vor-Strukturierung in der Praxis eine leichtere Anwendung. Unsere Coachingklienten und auch Trainingsteilnehmenden berichten immer wieder, dass es ihnen leichter fällt, ihre inneren Anteile durch diese Struktur schneller zu erkennen, zu sortieren und letztlich auch zu steuern. Dies ist aus unserer Sicht einer der großen Vorteile im Vergleich zum Modell des Inneren Teams. Wir haben nach und nach verschiedene Ansätze entwickelt, erprobt und verfeinert, um IFS-Sequenzen in unterschiedliche Trainings zu integrieren. Im Folgenden stellen wir drei Ansätze vor, wie Teilnehmende im Rahmen eines Seminars zu Themen wie Selbstmanagement, Stressmanagement und Resilienz, Konfliktmanagement und agiler Kompetenzentwicklung mit relevanten Teilen in Kontakt kommen können. Die Ansätze bieten einen unterschiedlichen Grad an Strukturierung und sind daher für unterschiedliche Zielgruppen und Settings geeignet. Je weniger Erfahrung die Teilnehmenden mit tiefer Selbstreflexion haben, desto einfacher sollte der Zugang zu der Arbeit mit den Teilen sein.

Trainingssequenz: IFS-Landkarte erstellen

In der folgenden Trainingssequenz (Dauer: eine bis eineinhalb Stunden) identifizieren die Teilnehmenden nach einer kurzen Einführung in das IFS-Konzept mithilfe eines Teile-Set, welche Teile in welcher Ausprägung bei ihnen in einer bestimmten Situation aktiv sind. Anschließend werden die Teile, die z.B. besonders wichtig sind oder negative Gefühle aus-

Training mit vorgegebenem „Teile-Set“

Sehr häufig haben wir im Rahmen von Führungs- oder auch Konfliktsituationen die Erfahrung gemacht, dass die reine Vermittlung von beispielsweise Kommunikationstools nicht ausreicht, sodass Teilnehmende erfolgreich mit solchen Situationen umgehen können. Denn die eigene Haltung und „emotionale innere Aufgeräumtheit“ entscheidet meist, ob ein Tool wirksam wird oder nicht.

Daher reichern wir gern bei der Übung der Tools die Selbstreflexion mit einem „Teile-Set“ an, das heißt einer Auswahl an den typischsten Teilen als Vorlage für die Teilnehmenden. Durch die Vorlage fällt es den Teilnehmenden leichter, ihre eigenen inneren Teile zu analysieren, da sie schneller die unterschiedlichen Teile identifizieren und auch unterscheiden können. Zudem setzen wir das „Teile-Set“ auch im Kontext von Trainings ein, die das Ziel haben, das eigene agile Mindset weiter zu entwickeln und mit Veränderungen konstruktiv umzugehen.

Beispiel eines Teile-Sets: Der Manageranteil „Der Harmoniesuchende“

Erkennungsmerkmale: sieht andere positiv; mahnt, auch die Bedürfnisse des Anderen zu sehen; erinnert und mahnt, ein gutes Verhältnis nicht aufs Spiel zu setzen; hat ein starkes Bedürfnis, gemocht zu werden

Risiko: verliert die eigenen Bedürfnisse aus den Augen, kann eigene Bedürfnisse nicht offen und direkt äußern; Gefahr, von anderen ausgenutzt zu werden

Qualitäten/Ziele: Versuch, Akzeptanz und Zuneigung zu erlangen, indem man anderen hilft, ihnen Freude bereitet oder ihnen schmeichelt



„Um ein guter Mensch zu sein, sollte ich die Bedürfnisse anderer über meine eigenen stellen.“

lösen, vertieft behandelt. Diese Sequenz ist in verschiedenen Trainingskontexten möglich, etwa im Führungskräfte-Training, und in Trainings zu Resilienz, Konflikt und emotionale Intelligenz. **Ablauf:**

1. Vorstellung des IFS-Konzepts und der Teile-Arbeit im Kontext des Trainingsinhalts.
- Hier wird unter anderem das Ziel und der Nutzen des Konzepts erläutert. Die Trainerinnen bringen zur Veranschaulichung ein persönliches Beispiel mit ein.
2. Die Teilnehmenden wählen eine konkrete Situation aus ihrem Alltag, z.B. einen konkreten Konflikt oder auch eine Veränderung, die für sie schwierig ist.
3. Nun werden Ausdrücke von zehn typischen Teilen (siehe Kasten: Training mit vorgegebenem „Teile-Set“) ausgegeben, damit die Teilnehmenden die für sie wichtigen Teile identifizieren können – wichtig ist dabei, darauf hinzuweisen, dass die vorgegebenen Teile bei Menschen in sehr unterschiedlicher Ausprägung vorhanden sein können und dass die Teilnehmenden ihnen, wenn gewünscht, auch eigene Namen geben können.
4. Die Teilnehmenden erarbeiten nun für jedes Teil, wie stark dieses bei ihnen (in ihrer gewählten Situation) vorhanden ist, auf einer Skala von null (gar nicht) bis zehn (extrem stark).
5. Nun fokussieren sich die Teilnehmenden auf die Teile, die für sie in ihrer gewählten Situation am wichtigsten sind und welche beispielsweise weiterhin negative Gefühle, Widerstand oder auch Sorgen auslösen. Diese Teile werden durch Leitfragen (abhängig vom Trainingsinhalt) daraufhin weiter erforscht, zum Beispiel:
 - Stärken & Qualitäten des Teils:
 - Welche Qualitäten hat das jeweilige Teil?

- Wofür setzt sich dieses Teil gerade besonders ein?
- Etc.

► Risiken/Begrenzungen:

- In welcher Hinsicht begrenzt Sie dieses Teil in Ihrer Situation?
- Was verhindert dieses Teil, was Ihnen persönlich wichtig ist oder auch in Bezug auf die Lösung der Situation?
- Etc.

6. In einer anschließenden Tandemarbeit tauschen sich die Teilnehmenden über ihre Ergebnisse und Erkenntnisse aus. Der Tandempartner hat dabei die Aufgabe, einerseits wohlwollend und wertschätzend zu bestärken und andererseits weitere Impulse zu geben, wie z.B. widersprüchliche Teile zu einer gemeinsamen Lösung kommen können.

Eine optionale Vertiefung dieser Trainingssequenz kann dann in der Bearbeitung eines inneren Konflikts bestehen, heißt: Die Teilnehmenden stoßen bei ihrer Reflexion auf die Situation, dass beispielsweise zwei wichtige Teile miteinander in Widerstreit sind. **Vorgehen in Kurzform:**

- Die Trainerinnen verdeutlichen die Analyse, indem sie ein eigenes Beispiel heranziehen. Dabei ist es wichtig zu kommunizieren, dass bei einem inneren Konflikt und widersprüchlichen Teilen ein „Pingpong“ entstehen kann, das die Analyse der

einzelnen Teile erschwert: Die Teilnehmenden sollten darauf aufmerksam gemacht werden, dass sich der „widerstrebende Teil“ wahrscheinlich schnell melden wird, sobald sich der/die Teilnehmende dem anderen Teil zuwendet.

- Die Teilnehmenden reflektieren die einzelnen Teile hinsichtlich ihrer Ziele, Qualitäten, Befürchtungen etc. Dabei kann es hilfreich sein, wenn sich die Teilnehmenden durch wechselnde Plätze (z.B. zwei Stühle) immer wieder bewusst machen, an welchem Teil sie gerade arbeiten.
- In Tandemarbeit erfolgt dann ein Austausch über die eigenen Ergebnisse – der Tandempartner hilft, das Profil der jeweiligen Teile klarer herauszuarbeiten (Methode: Aktives Zuhören).

Trainingssequenz: Individuelle Aufstellung von Teilen, erforschen der eigenen Teile

In dieser Trainingssequenz (Dauer: eineinhalb bis zwei Stunden) erforschen die Teilnehmenden, nach einer kurzen Einführung in das IFS-Konzept und einer Demo der Trainerinnen (individuelle Aufstellung mit Teilen), sehr eigenverantwortlich ihre Teile, die in einer bestimmten Situation aktiv sind. Diese Sequenz setzen wir im Rahmen von Führungskräfteentwicklungsprogrammen ein und arbeiten in diesem Modul am Thema Selbstführung. **Ablauf:**

1. Einführung und Modellphase

- Vorstellung des IFS-Konzepts und der Teile-Arbeit (Ziel, Nutzen etc.) im Kontext des Trainingsinhalts. Die Trainerinnen bringen zur Veranschaulichung ein eigenes Beispiel mit ein.
- Typische Situationen, in denen Teile aktiv werden, werden den Teilnehmenden danach mithilfe einer Powerpoint-Folie oder eines Flipcharts veranschaulicht:
 - Zum Beispiel: Wenn wir aus Teilen heraus handeln, dann kann es passieren, dass wir immer JA sagen, alles perfekt machen, Probleme nicht ansprechen, Entscheidungen aufschieben, viel kontrollieren, um Fehler zu vermeiden, nicht auffallen wollen, übermäßig beraten und argumentieren.
- Anschließend folgt die Aufstellung einer inneren Teile-Landschaft, eine Demo der Trainerin im Plenum:

- Die Trainerinnen beschäftigen sich (vorbereitend) mit zwei oder drei eigenen Teilen, die in einer bestimmten Situation des Alltags aktiv werden: Wie spüre ich die Teile? Wie sehen sie in mir aus, wie stelle ich mir die Teile vor? Wie machen sie sich bemerkbar, welche Gedanken und Gefühle lösen die Teile in mir als Trainerin/Trainer aus?

- Diese eigenen Teile werden dann im Training mit Figuren aufgestellt, die dann interaktiv und unter Einbeziehung der Teilnehmenden erarbeitet werden: Fragen an die Gruppe könnten zum Beispiel sein:

- Was könnte die Aufgabe der Teile sein? Was tun sie für mich als Trainerin/Trainer? Wovor schützen sie mich? Wie agieren sie miteinander?

2. Erforschung der eigenen Teile

- Die Teilnehmenden finden eine eigene Situation aus dem Alltag, die sie für sich bearbeiten möchten und notieren diese.

- Nun erhalten sie ein Arbeitsblatt mit verschiedenen Schritten zur Identifikation eigener Teile (siehe Grafik: „Identifikation eigener Teile anhand einer Situation aus dem eigenen Alltag“), das sie selbstständig bearbeiten sollen. Als Hilfestellung dienen Ausdrucke einiger typischer Teile (siehe Kasten: Training mit vorgegebenem „Teile-Set“).

- Nach der Bearbeitung des Arbeitsblattes folgt zunächst eine Einzelreflexion: Was bedeutet diese Konstellation im Inneren für mich? Was brauchen die Teile von mir, damit

sie ruhiger werden und mir die Steuerung der Situation überlassen? Diese Gedanken werden notiert.

- Anschließend tauschen sich die Teilnehmenden auf der Metaebene aus: Was ist meine Erkenntnis für diese Situationen? Wie könnte ich in diesen Situationen mehr aus dem Selbst heraus reagieren und selbstgesteuert sein? Wie habe ich die Übung erlebt? Was war leicht, was schwer?
- Zum Schluss folgt ein kurzes Feedback im Plenum.

Geführte Meditation: Den Blick nach innen richten und aktive Teile kennenlernen

Für Teilnehmende und Gruppen, die bereits Erfahrung mit Selbstreflexion und

IFS-MEDITATIONEN

Um die inneren Teile zu bemerken und kennenzulernen, können im Training spezielle IFS-Meditationen durchgeführt werden. Solche können wie folgt ablaufen (Auszug):

- >> Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein und korrigiere sie so lange, bis sie sich angenehm anfühlt.
- >> Dann schließe deine Augen und komme langsam zur Ruhe.
- >> Wenn du möchtest, nimm ein paar tiefe Atemzüge und richte deine Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen.
- >> Verfolge die Luft auf ihrem Weg durch deinen Körper: Beobachte, wie die Luft durch deine Nasenlöcher einströmt, die Lunge füllt, und wie sie ganz von allein wieder ausströmt.
- >> Spüre in deinen Körper hinein. Nimm deine Körperempfindungen, Gedanken oder Gefühle wahr. Es könnte sein, dass das Teile sind, die sich darüber bemerkbar machen.
- >> Beobachte, ob du alle deine Körperempfindungen, Gedanken oder Gefühle, und damit deine Teile, akzeptierst. Schaffe einen Raum des Wohlwollens, in dem sich die Teile zeigen dürfen.
- >> Welchen von all diesen Teilen würdest du gerne näher kennen-

lernen? Schenke diesem Teil nun deine ganze Aufmerksamkeit. Wo in oder um deinen Körper herum kannst du ihn wahrnehmen?

- >> Wie fühlt sich das genau an?
- >> Wenn der Teil eine Gestalt hätte – wie würde er aussehen?
- >> Welche Farbe, Form oder Beschaffenheit zeichnet ihn aus?
- >> Welchen Namen hat der Teil?
- >> Was interessiert dich an dem Teil?
- >> Was empfindest du ihm gegenüber?
- >> Schau, wie es ihm geht. Schenke ihm dein aufrichtiges Interesse.
- >> Falls du etwas anderes ihm gegenüber fühlst als Interesse oder Wohlwollen, dann bedeutet das, dass sich ein anderer Teil zwischen dich und den Teil geschoben hat. Bitte diesen Teil, beiseitezutreten. Bitte solange alle Teile zur Seite, die du beeinflussen kannst, bis du ein wohlwollendes Interesse für den Teil wahrnehmen kannst, den du kennenlernen möchtest.

Die vollständige Meditation kann hier heruntergeladen werden: bit.ly/471X1t

Quelle: trainingaktuell.de; Susanne Delfs, Alexa Götte

Identifikation eigener Teile anhand einer Situation aus dem eigenen Alltag

- 1 Identifikation einer Situation/eines Themas**
 Typische Situation aus dem Alltag, die Sie momentan beschäftigt und in der Sie gerne anders fühlen/denken/handeln würden: Worum geht es? 
- 2 Zielteile finden**
 Welche Teile sind an der Situation beteiligt? 
- 3 Teile aufspüren**
 Welche Namen haben diese Teile? Welche Körperwahrnehmungen, Gedanken, Gefühle lösen diese Teile in mir aus? In welcher Gestalt, Form, Farbe zeigen sich die Teile? 
- 4 Selbst-Check**
 Eigene Gefühle und Einstellungen gegenüber den Teilen reflektieren: Wie empfinde ich ggü. den Teilen? Fühle ich mich eingeschränkt durch die Teile/bin ich wütend/empfinde ich Dankbarkeit/Mitleid, etc. 
- 5 Befürchtungen der Teile herausarbeiten**
 Welche Befürchtungen haben die Teile? Welche Worst-Case-Szenarien möchten die Teile verhindern? Notieren Sie sich Ihre Erkenntnisse über die identifizierten Teile im Teilesteckbrief 
- 6 Wertschätzung und Dankbarkeit gegenüber den Teilen zeigen** 
- 7 Geschichte – Erkunden des Ursprungs**
 Wie lange begleiten Sie diese Teile bereits? In welchen vergangenen Lebenssituationen waren die Teile besonders wichtig? 

Quelle: trainingaktuell.de; Susanne Delfs, Alexa Götte

Introspektion haben, bieten wir eine geführte Meditation an. Idealerweise beginnen wir damit während des Trainings am Morgen oder nach der Mittagspause. Auch ein Einsatz am Ende des ersten Trainingstages ist möglich. Um die Meditation zu rahmen, stellen wir auf ein bis zwei Folien zunächst IFS als Ansatz vor und laden die Teilnehmenden ein, auf eine innere Entdeckungsreise zu gehen. Die Meditation bezieht sich nicht auf eine bestimmte Situation, sondern lenkt die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, auf die Teile, die gerade aktiv sind. Nicht alle Teilnehmenden kommen in diesem Rahmen mit ihren Teilen in Kontakt. Hier ist es wichtig, zu signalisieren, dass auch das völlig in Ordnung ist, dass es vielleicht gerade jetzt Teile gibt, die den Blick nach innen verhindern und den Teilnehmenden schützen. Auch diese Teile sind willkommen! Damit die Teilnehmenden im Moment ankommen, nehmen wir gemeinsam mit der Gruppe einige tiefe Atemzüge und starten dann mit der gesprochenen Meditation (siehe Kasten „IFS-Meditationen“).

Unsere bisherigen Erfahrungen mit der Integration von IFS in Trainings sind überwiegend positiv. Das Konzept bietet einen guten Ansatz, die Teilnehmenden mit sich selbst in Kontakt zu bringen, sich selbst besser zu verstehen und steuern zu können.



Es gibt ihnen ein Werkzeug an die Hand, das sie sehr gut in ihren Alltag und ihr Leben übertragen können – denn es ist geeignet, mit der stetigen Entwicklung der Menschen Schritt zu halten, weil man immer wieder Neues an und in sich entdecken kann. Die Teil-Arbeit im Training steckt derzeit noch in den „Kinderschuh“, wird sich aber aus unserer Sicht weiter entwickeln und ausdifferenzieren.

Susanne Delfs, Alexa Götte ■

Die Autorinnen: Susanne Delfs ist IFS Coach, systemischer Coach und berät zum Themenfeld Führung, persönliche Weiterentwicklung sowie Unternehmens- und Teamkultur. Mit Alexa Götte gehört sie zum Team von „Roth Delfs & Kollegen Personal- und Organisationsentwicklung“ in Neu-Ulm. Kontakt: delfs-kollegen.de

Alexa Götte ist Persönlichkeitscoach, systemischer Coach und begleitet Führungskräfte und Teams in Kultur- und Veränderungsprozessen. Vor ihrer Selbstständigkeit als Beraterin war sie Personalentwicklerin und Führungskraft in Unternehmen verschiedener Branchen. Kontakt: goette-kollegen.de