

Herzlich Willkommen!

Die verborgene Kraft
des Inneren
Beobachters, der
Inneren Beobachterin:

Neurogenese,
Anwendung und
Relevanz in der Arbeit
mit Ego-States

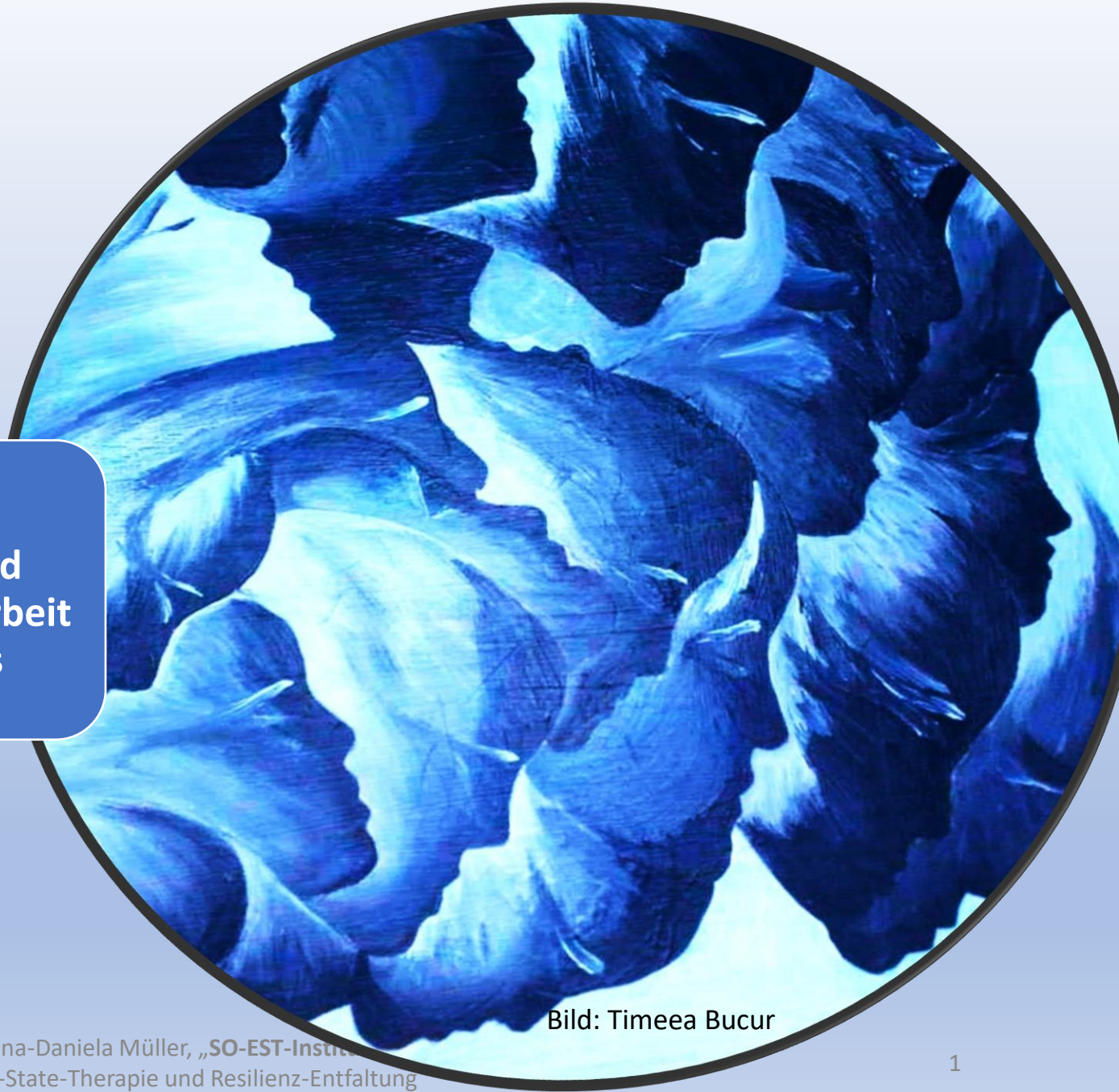


Bild: Timeea Bucur

Referentin:

Dipl.- Psych. Adriana-Daniela Müller

www.so-est-institut.com



- Psychologie-Soziologie in Bukarest
- Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum
- Approbation Verhaltenstherapie
- Hypnotherapie (MEG)
- deutsche und internationale Trainerin/Supervisorin für Ego-State-Therapie (EST) und Ego-State und Coaching und Counselling (ESCC)
- Privatpraxis seit 2011
- Ausbildung in Psychotraumatherapie, EMDR, Brainspotting, Energy Psychology, SOMA, Paartherapie und Neurofeedback
- **Institutsgründerin: SO-EST-Institut“: Soester Institut für Ego-State-Therapie und Resilienz-Entfaltung**

Hinweis zur Sprache:

Ich habe mich bewußt entschieden, auf das Gendern zu verzichten.

Selbstverständlich spreche ich alle Geschlechter an.

...und ebenso alle inneren Anteile – ob männlich, weiblich, non-binär oder einfach einzigartig:

Alle sind herzlich willkommen!

Inhalte und Ziele des Workshops: Wissenschaftliche und praktische Perspektiven des Inneren Beobachters

- Wissenschaftliche Fundierung & Forschung
- Der innere Beobachter in der Ego-State-Therapie: Spezifische Merkmale und Funktion
- Begriffserklärungen und Differenzierungen
- Neurobiologische Grundlagen
- Praxis & Diskussion

Ziel: Verständnis der wissenschaftlichen und praktischen Relevanz des Inneren Beobachters

Wissenschaftliche Fundierung & Forschung

- Aktuelle Erkenntnisse zur Rolle des Inneren Beobachters beruhen primär auf theoretischen Modellen und klinischer Erfahrung.
- **Forschungsbedarf:** Es fehlen gezielte wissenschaftliche Studien zur Funktion des Inneren Beobachters innerhalb der Ego-State-Therapie.
- Die Annahme, dass der Innere Beobachter **Aufmerksamkeit und Achtsamkeit** fördert, ist theoretisch plausibel und klinisch gut beobachtbar.
- Neurowissenschaftliche Studien zur **Achtsamkeitspraxis und Selbstwahrnehmung** zeigen, dass regelmäßiges Training bestimmte Gehirnregionen (z.B. präfrontaler Cortex, anteriorer cingulärer Cortex, Insula) aktiviert und strukturell verändert.

Indirekte Evidenz für den Inneren Beobachter

Achtsamkeit und Meta-Awareness

- Stärkung der Fähigkeit, Erleben nicht-reaktiv zu beobachten
- Beteiligte Hirnareale: präfrontaler Cortex, anteriorer cingulärer Cortex, Insula.
→ *Tang, Y.Y., Hölzel, B.K., & Posner, M.I. (2015); Tang & Posner (2023)*

Selbstreflexives Denken (Metakognition)

- Aktivierung des medialen präfrontalen Cortex und des Default Mode Networks (DMN)
→ *Fleming, S.M. & Dolan, R.J. (2012)*

Disidentifikation und Dezentrierung

- Beobachtende Haltung gegenüber Gedanken und Gefühlen
→ *Shapiro, S.L. et al. (2006)*

Yoga

- Strukturelle Hirnveränderungen in Bereichen der Emotionsregulation und Selbstwahrnehmung
→ *Gothe, N.P. et al. (2022)*

Qi Gong

- Verbesserung der funktionellen Konnektivität im DMN
→ *Huang, Y. et al. (2022)*

Aktueller Forschungsstand zur Ego-State- Therapie

Laufende Studie:

Randomisierte klinische Studie an der Uniklinik RWTH Aachen (Prof. Dr. med. Thomas Frodl)

- Vergleich von Ego-State-Therapie (EST) und Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) bei Patienten mit schwerer depressiver Störung und traumatischen Kindheitserfahrungen
- untersucht werden:
 - klinische **Symptome**
 - Veränderungen in **Gehirnfunktionen** (mittels funktioneller MRT)
 - Stoffwechselprozessen

• **Präsentation von Teilergebnissen:**

Symposium „20 Jahre Ego-State-Therapie in Deutschland“
(22.–24. November 2024)

Quellen:

- Deutsches Register Klinischer Studien (DRKS): [DRKS00032102DRKS](https://www.drks.de/DRKS00032102)
- Symposium „20 Jahre Ego-State-Therapie in Deutschland“: [Programmübersicht](#)

Was verstehen wir unter Ego-States?

Verschiedene Definitionen von Ego-States

Watkins & Watkins zu Ego-States:

- Keine einzige, einheitlich zitierte Definition
- Stattdessen: mehrere beschreibende Definitionen im Werk
- Formulierungen variieren je nach therapeutischem Kontext
- Alle Definitionen betonen einen gemeinsamen Kern
- Fokus auf praktische, klinisch-phänomenologische Perspektive

Grunddefinition

*(nach Watkins &
Watkins, 1997)*

„Ein Ego-State ist ein organisiertes System von Verhalten und Erleben, dessen Elemente durch ein gemeinsames Prinzip miteinander verbunden sind.“

(Watkins & Watkins, 1997, S. 25)

➤ Jeder Ego-State besitzt:

- Eigene Gedanken
- Eigene Gefühle
- Eigene Erinnerungen
- Eigene Körperwahrnehmung
- Charakteristische Verhaltensweisen

➤ Sie sind **abgrenzbare Ich-Zustände** innerhalb eines Gesamt-Ichs.

Entstehung und Funktion

(nach Watkins & Watkins, sinngemäß)

„Ego-States entwickeln sich aus Lebenserfahrungen und der Anpassung an verschiedene Anforderungen.“

➤ Sie bilden sich:

- durch Kindheitserfahrungen
- durch Rollenübernahme (z.B. Helfer, Kämpfer, Kind)
- durch traumatische oder wiederholte Belastungen

➤ Sie erfüllen **wichtige Funktionen**: Schutz, Leistung, Verbindung, Kontrolle usw.

Definition von Ego-States

Claire Frederick (2007, S.19)

„Energien der Persönlichkeit, die aus der Interaktion mit der Umwelt entstanden sind und oft der Notwendigkeit entspringen, Probleme zu lösen oder Konflikte zu bewältigen.“

Sie sind kreative Ausgestaltungen sowohl des Gehirns als auch der Persönlichkeit im Bemühen des menschlichen Organismus, durch die Welt zu kommen, in der er lebt.

Jeder Ich-Zustand besitzt seine eigenen, relativ überdauernden Affekte, Körperempfindungen, Erinnerungen, Phantasien und Verhaltensweisen, und er hat auch seine eigenen Wünsche, Träume und Bedürfnisse.

Ich-Zustände stehen in ähnlicher Beziehung zueinander wie Familienmitglieder. Obgleich sie voneinander getrennt sind, tauschen sie doch Informationen aus, stehen in ständiger Kommunikation, weisen sich Rollen zu, verfolgen gemeinsame Projekte, Zwecke und Ziele.

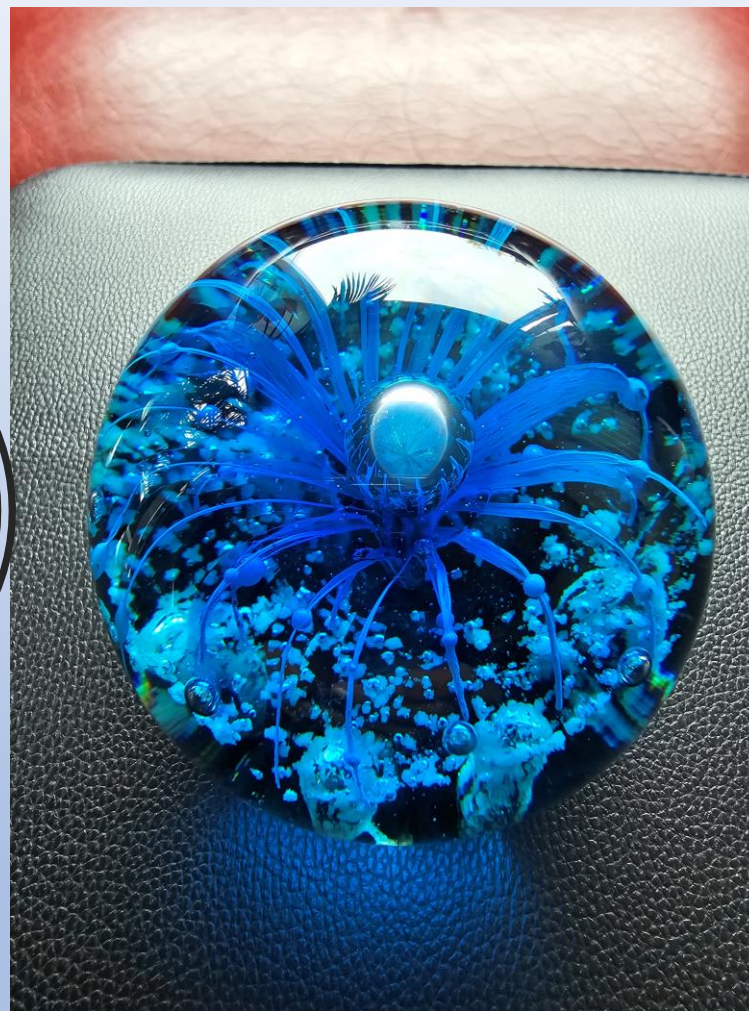
Wie in Familien, kann es auch hier Grüppchen und Allianzen geben und ebenso Feindseligkeiten und Konflikte“.



Das „Gesamt- Ich“



**Ressourcenreicher
Ego-State
z.B. Der innere Beobachter**



Eingesogen in den Traumastrudel



Destruktiv
wirkender/traumatisierter/
symptomassoziierter
Ego-State



Was sind Ego States nicht!

**Was sollen wir in der
Arbeit mit Ego States
nicht tun!**

Was Ego-States **nicht** sind:

Ego-States sind keine „sozialen Rollen“

Soziale Rollen sind: Erwartungen, Verhaltensweisen und Funktionen, die einer Person in einer bestimmten sozialen Situation zugewiesen werden.

Diese Rollen können kulturell, geschlechtsspezifisch oder berufsbezogen sein.

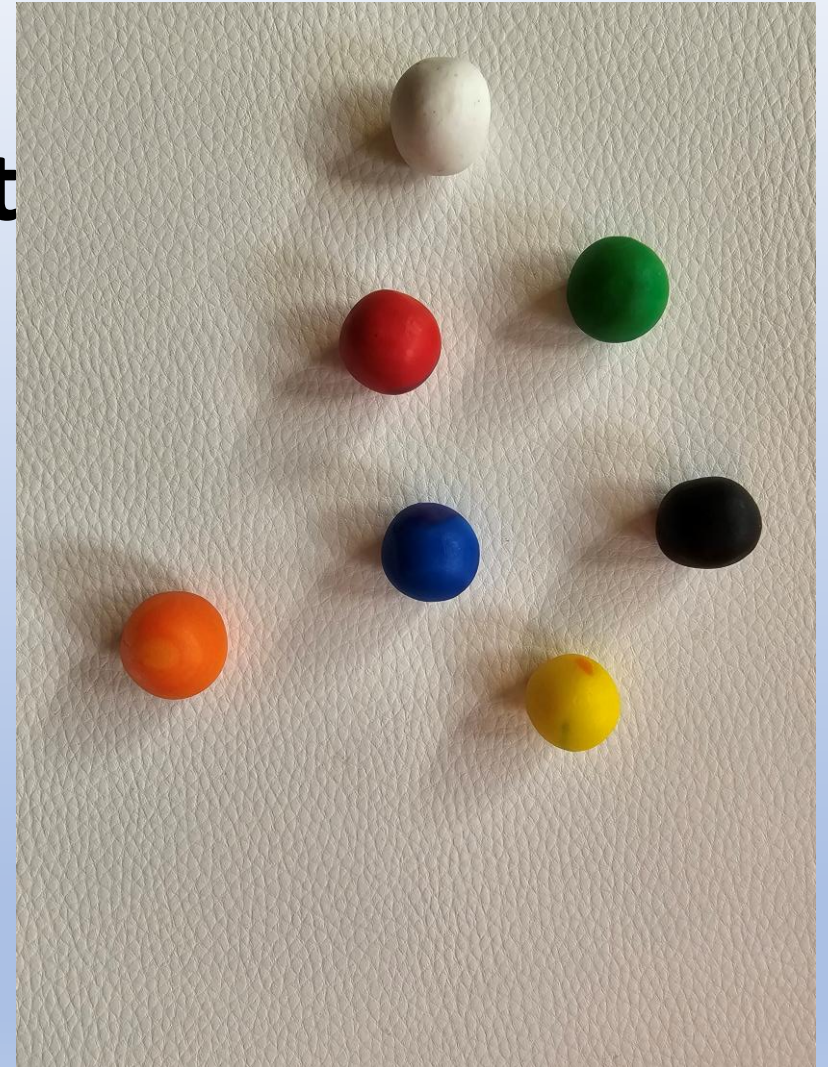
Soziale Rollen beeinflussen, wie Menschen sich in verschiedenen sozialen Kontexten verhalten.

Das „Gesamt- Ich“ ist kein „erwachsener Ego-State“.

- **Als „Integrative Instanz“ anzusehen.**
- **Es gibt kindliche Ego-States.**
- **Es gibt erwachsene Ego-States.**
- **Es gibt Ego-States, die sich als etwas „ganz anderes“ manifestieren.**

Eines der Ziele der Ego-State Arbeit

- Den Ego States zu helfen, sich in der großen „Familie der Ego-States“ zu integrieren.



Ego-States
lassen sich
nicht
eliminieren,
oder
assimilieren!

- „Ego-States „hören mit“ und reagieren sehr empfindlich auf Worte wie:
 - eliminieren, entfernen, vernichten, wegmachen
- Wir eliminieren keine Ego States, nicht mal „destruktive Introjekte“.
- sie sind keine „Feinde, die zerstört werden müssen“.

Ego -States verdienen Respekt und Anerkennung!

- Alle Ego-States sind „gekommen“, um zu helfen.
- Und das ist das, was sie immer noch zu tun glauben.
- Sie haben unter bestimmten Umständen das Überleben abgesichert und verdienen Respekt und Anerkennung.
- Deren mittlerweile „destruktive Wirkung“ kann erkannt, überdacht und verändert werden.

Therapeutische Relevanz

Warum arbeiten wir mit Ego-States?

„Probleme entstehen nicht, weil Ego-States existieren, sondern weil sie voneinander isoliert, im Konflikt oder traumatisiert sind.“

(Watkins & Watkins, 1997)

➤ Ziel der Ego-State-Therapie:

- Verstehen und würdigen der Anteile
- Kommunikation zwischen ihnen fördern
- Integration fördern – ohne etwas „wegzumachen“

➤ Die Ego-State-Arbeit ist ein **respektvoller, dialogischer Zugang** zur inneren Welt der Klienten.

Was sollen wir in der Arbeit mit Ego States nicht tun!

- **Quelle:** „Neulich auf dem Hochsitz“ von JotKa, toonpool.com, 13.11.2017
© JotKa / toonpool – Nutzung gemäß Plattformrichtlinien



Kategorien/Taxonomie der Ego-States

- **Ressourcenreiche Ego-States**
(die sich im Lebensfluss befinden)
- **Symptomassoziierte Ego-States**
(sympathoadrenerg aktiviert)
- **Hybride Ego-States**
- (Negativ/destruktiv wirkende Introjekte) sympathoadrenerg aktiviert (Mobilisation, Kampf oder Flucht)
- **Traumaassoziierte oder traumatisierte Ego-States**
(Immobilität, Erstarrung, Dissoziation)



Erscheinungsformen von Ego-States

- konfliktfreie, ressourcenreiche Ego-States
- bewältigende, destruktiv wirkende Ego-States
 - entwickeln eine Bewältigungsstrategie
 - sind für eine Symptomatik verantwortlich: dafür zuständig, sie verursachen sie, sie organisieren sie
- erlebende Anteile, traumatisierte Ego-States
 - die Symptomatik tragend
 - die Symptomatik erlebend

5 Beziehungsebenen in der EST

(angepasst nach Kai Fritzsche, 2021)

1. Beziehungsebene zw. Therapeut und Klient

2. Beziehungsebene zw. Therapeut und Ego-States des Klienten

3. Beziehungsebene zw. Klient und den eigenen Ego-States

4. Beziehungsebene der Ego-States untereinander

5. Beziehungsebene zw. den Ego-States des Therapeuten und denen des Klienten

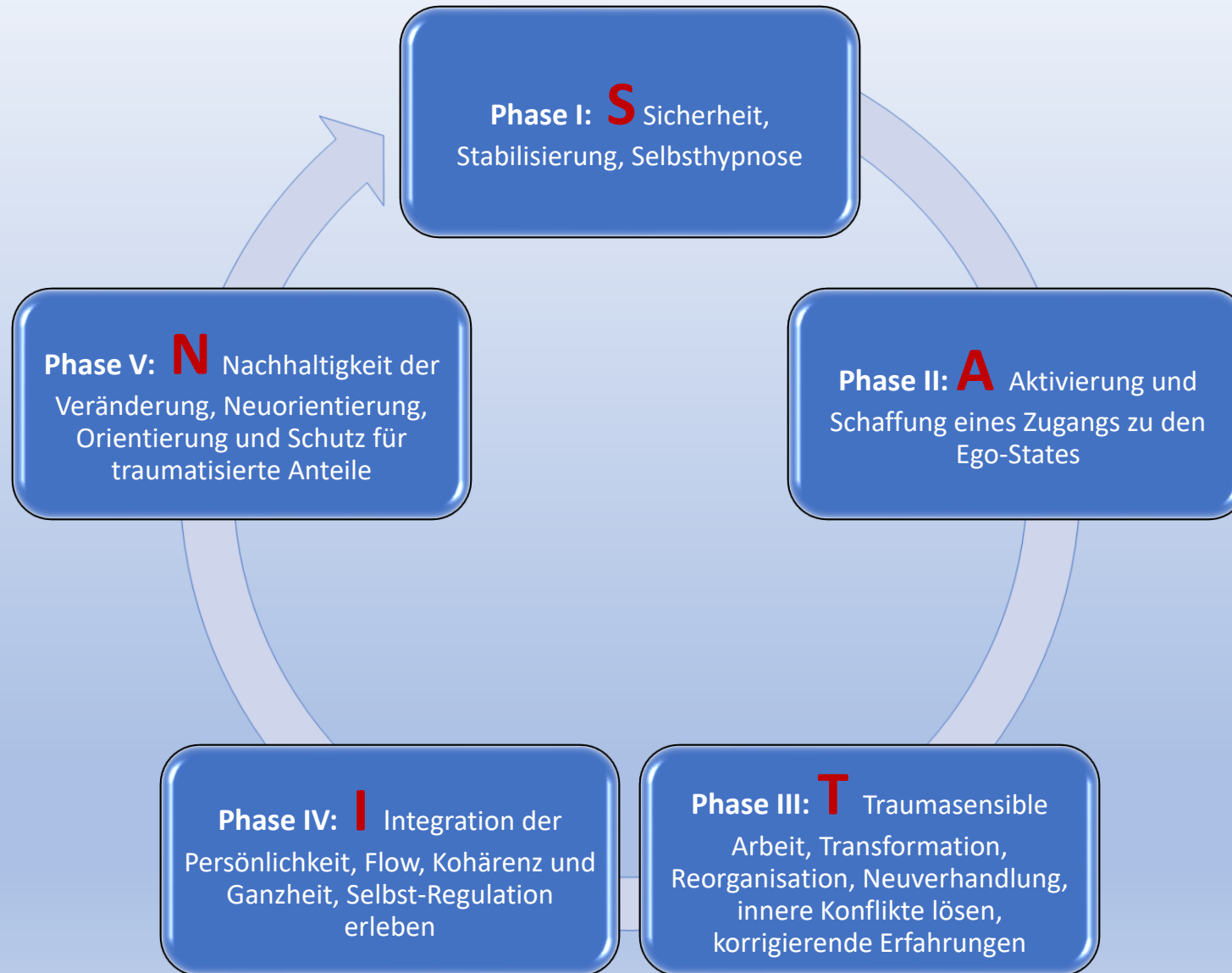
5. Beziehungsebene zwischen den Ego- States des Therapeuten und den Ego-States des Klienten

- **Wichtig, dass der Therapeut die eigenen EST-s und deren Reaktionen, Bedürfnisse, Strategien kennt und mit ihnen in Kontakt treten kann.**
- **Fallbeispiel (Paartherapie, Türenmodell)**
- **Hier spielen die eigenen therapeutischen Selbsterfahrungen eine besondere Rolle.**
- **Die 5-te Ebene bezieht die Lebensgeschichte und die Lebenssituation des Therapeuten mit ein: Die eigenen EST-s sollen ernst genommen werden.**
- **In der Ausbildung, Selbsterfahrung und Supervision spielt diese Ebene eine wichtige Rolle.**

Das SATIN-Modell

A. D. Müller 2024

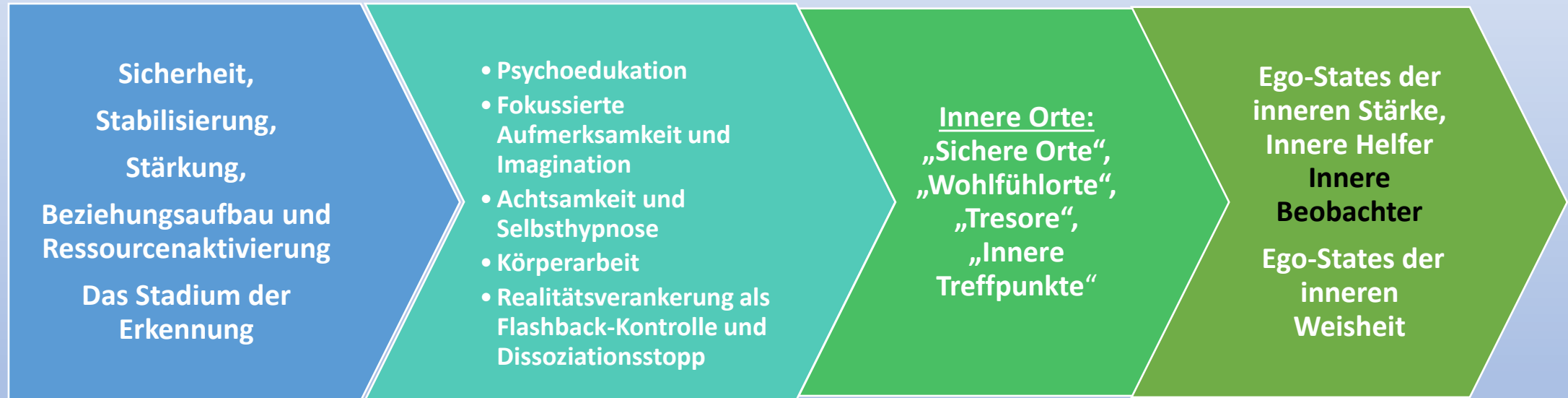
(angepasst nach SARIA-Modell, Phillips & Frederick, 1995, 2003, Erweiterung, Hartman, 2014)



Das SATIN-Modell –Phase I

(A. D. Müller, 2024,)

angepasst nach SARIA-Modell, Phillips & Frederick, 1995, 2003, Erweiterung, Hartman, 2014)



Innere Beobachterinnen und Beobachter spezifische Merkmale:

- **Umfassender Überblick im inneren System**
- **Neutralität und Objektivität**
- **Fähigkeit zur Metaposition**
- **Fähigkeit zur Selbstreflexion**
- **Aktivieren Achtsamkeit**
- **Fördern Klarheit und Einsicht**
- **Eignen sich als Unterstützer für den gesamten Behandlungsverlauf**

Mögliche Fragen an den Inneren Beobachter:

Was ist jetzt wichtig? Gibt es etwas Übersehenes?

Ist die Stabilisierung für die weitere Arbeit mit Ego-States ausreichend?

Gibt es Ego-States, die einer Konfrontation mit belastenden Situationen widerstehen, und muss noch mit ihnen gearbeitet werden?

Gibt es Ego-States, die noch in Sicherheit gebracht werden müssen?

Gibt es Ego-States, die bisher übersehen wurden?

Müssen weitere belastende Szenen bearbeitet werden?

Ist im Zuge der Konfrontation mit diesen Situationen mit destruktiven Strategien zu rechnen?

Steht der Integration von Ego-States etwas im Wege?

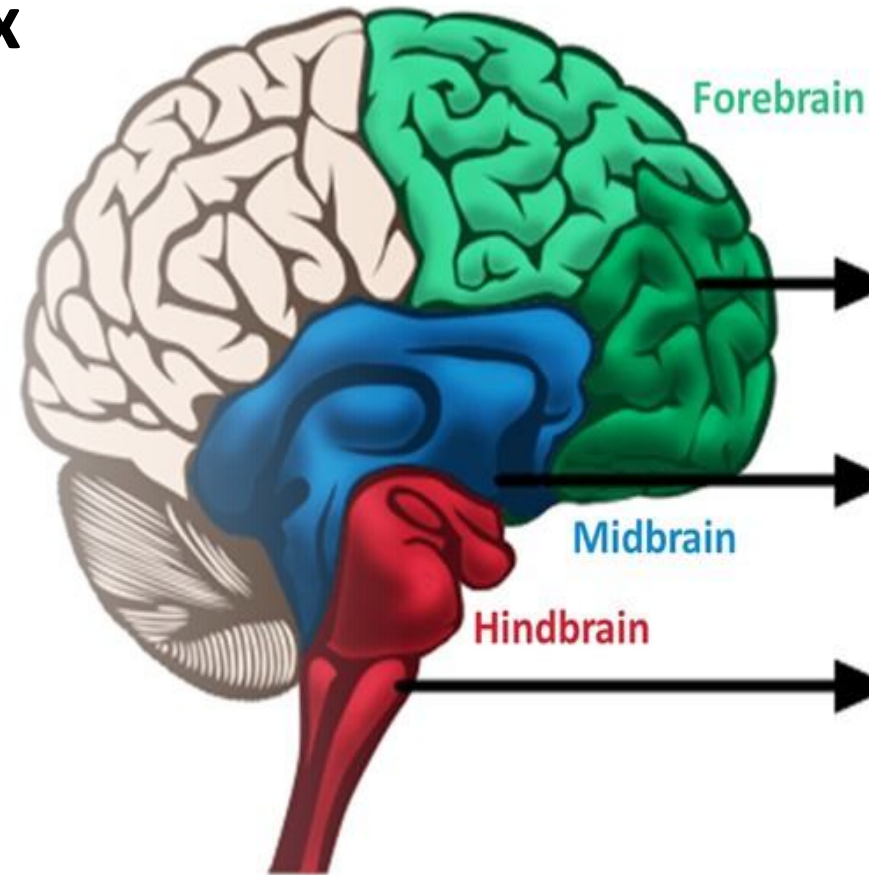
Steht dem Transfer von Fortschritten und Erfolgen in den Alltag etwas im Wege?

Beobachterübung

(nach Luise Reddemann, 2011/2016)

Das dreiteilige Gehirn - stark vereinfacht McLean/LeDoux (1994)

- Großhirn (Neocortex) Das denkende Gehirn
- Zwischenhirn (Limbisches System) Das emotionale Gehirn
- Stammhirn (Reptiliengehirn) Reflexe und Instinkte



THE TRIUNE BRAIN

NEOMAMMALIAN (Neocortex) INTELLIGENCE

Reason, Self-Awareness,
Analysis, Planning

PALEOMAMMALIAN (Limbic System) EMOTIONS

Imagination, dreams, reward
Pleasure & Pain

REPTILLIAN (Cerebellar): INSTINCTS

Survival, breathing/HR, Fight
Flight, involuntary/reflexive

Paul D. MacLean (formulated his model in the 1960s)
The Triune Brain in Evolution, 1990

Quelle: nach Paul D. MacLean (1990), *The Triune Brain in Evolution*;
Abbildung: scottzarcinas.com

scottzarcinas.com

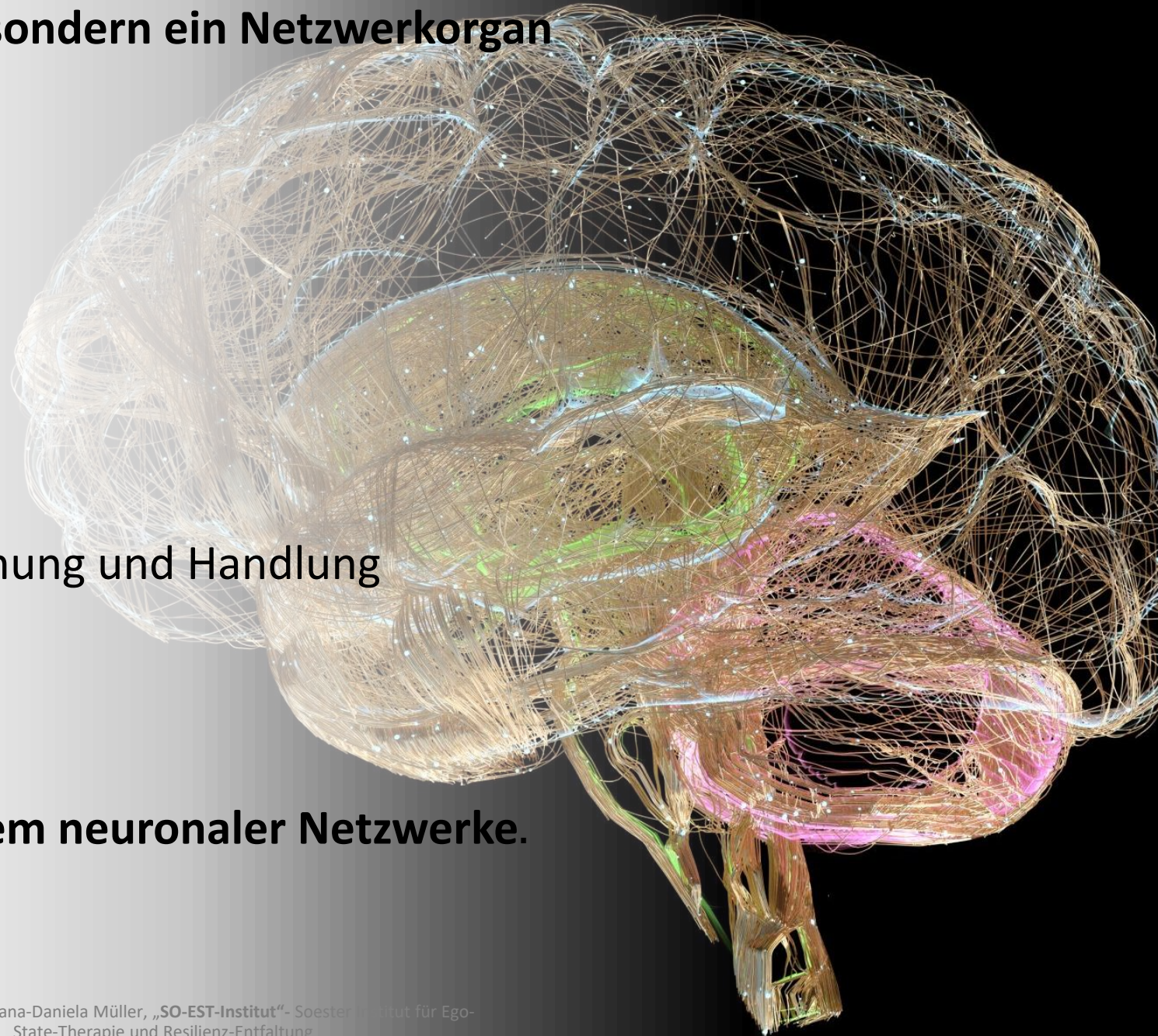
Das Gehirn ist kein Schichtenmodell, sondern ein Netzwerkorgan

Moderne Forschung zeigt:

Emotion, Kognition, Körperwahrnehmung und Handlung

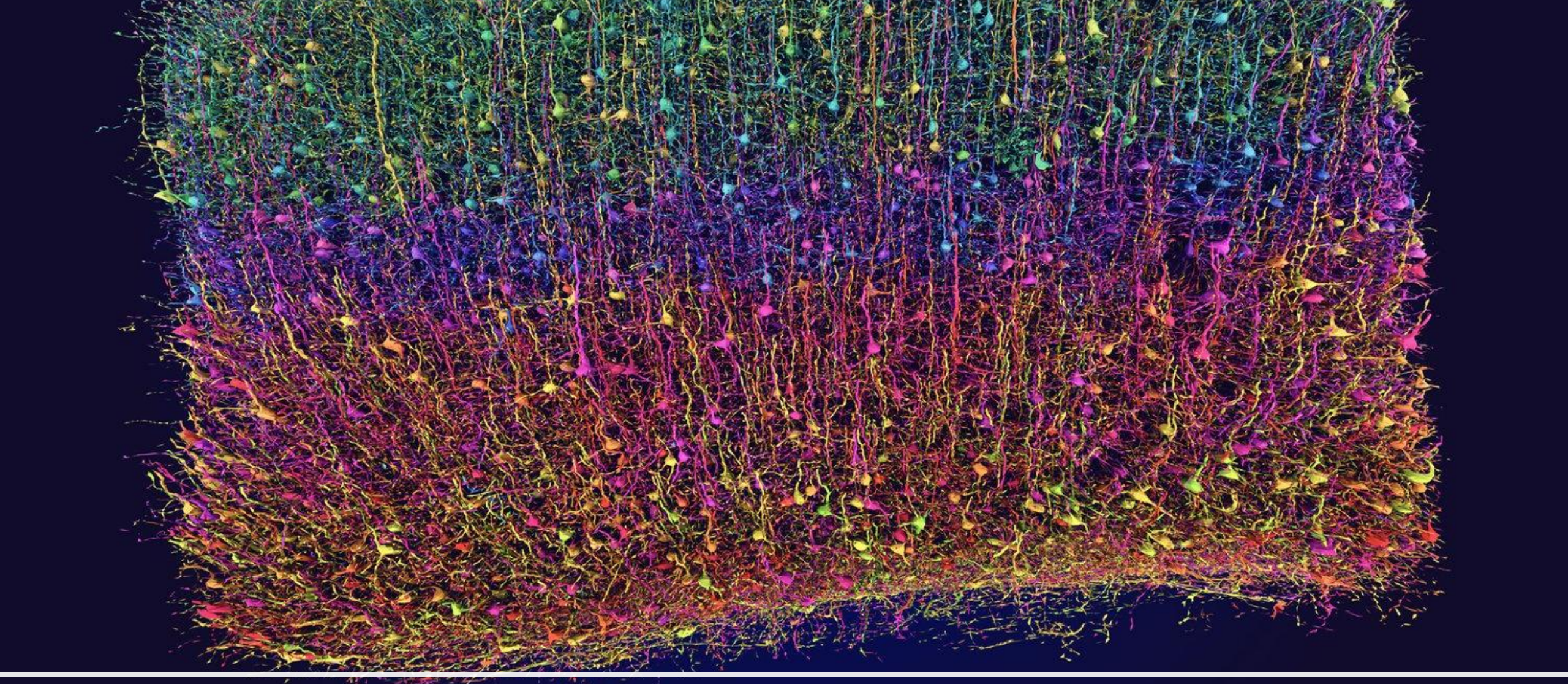
sind eng miteinander verflochten –

in einem dynamisch vernetzten **System neuronaler Netzwerke.**



Neue Perspektive: Interkonnektivität statt Schichtung

- **Hirnregionen arbeiten in Netzwerken,**
 - nicht isoliert (z.B. Default Mode Network, Salienznetzwerk, Zentrales Exekutivnetzwerk).
- **Emotion und Vernunft sind nicht getrennt,**
 - sondern in komplexer Wechselwirkung (z.B. Thalamus-Amygdala – Hippocampus - präfrontaler Cortex).
- **Top-down- und Bottom-up-Prozesse**
 - verlaufen gleichzeitig: Das Gehirn reguliert, integriert, antizipiert und lernt ständig neu.
- **Plastizität:**
 - Das Gehirn kann sich durch Erfahrung, Therapie und Beziehung **strukturverändernd reorganisieren.**



Neuronale Konnektivität im visuellen Cortex der Maus

Bildquelle: MICrONS Consortium (2025), www.microns-explorer.org, Lizenz: CC BY 4.0

3D-Kartierung eines Kubikmillimeters Mausgehirn

Studie:

Functional connectomics spanning multiple areas of mouse visual cortex
(*Nature*, veröffentlicht am 9. April 2025)

Wesentliche Ergebnisse:

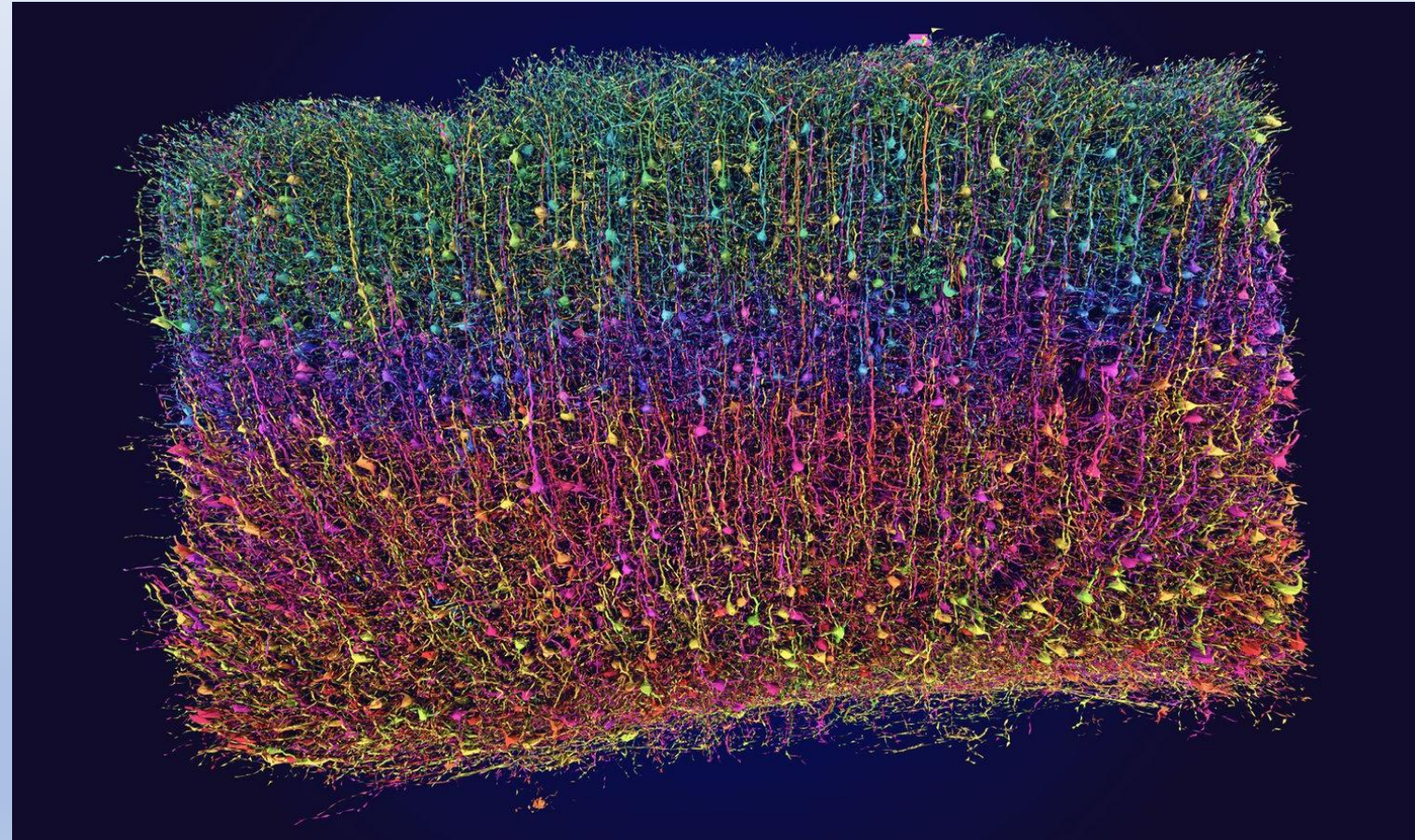
- Hochauflösende Erfassung von **~75.000 funktionell charakterisierten Neuronen**
- Rekonstruktion von **~200.000 Zellen** und
- Neue Erkenntnisse über die **struktur-funktionelle Organisation** des visuellen Cortex

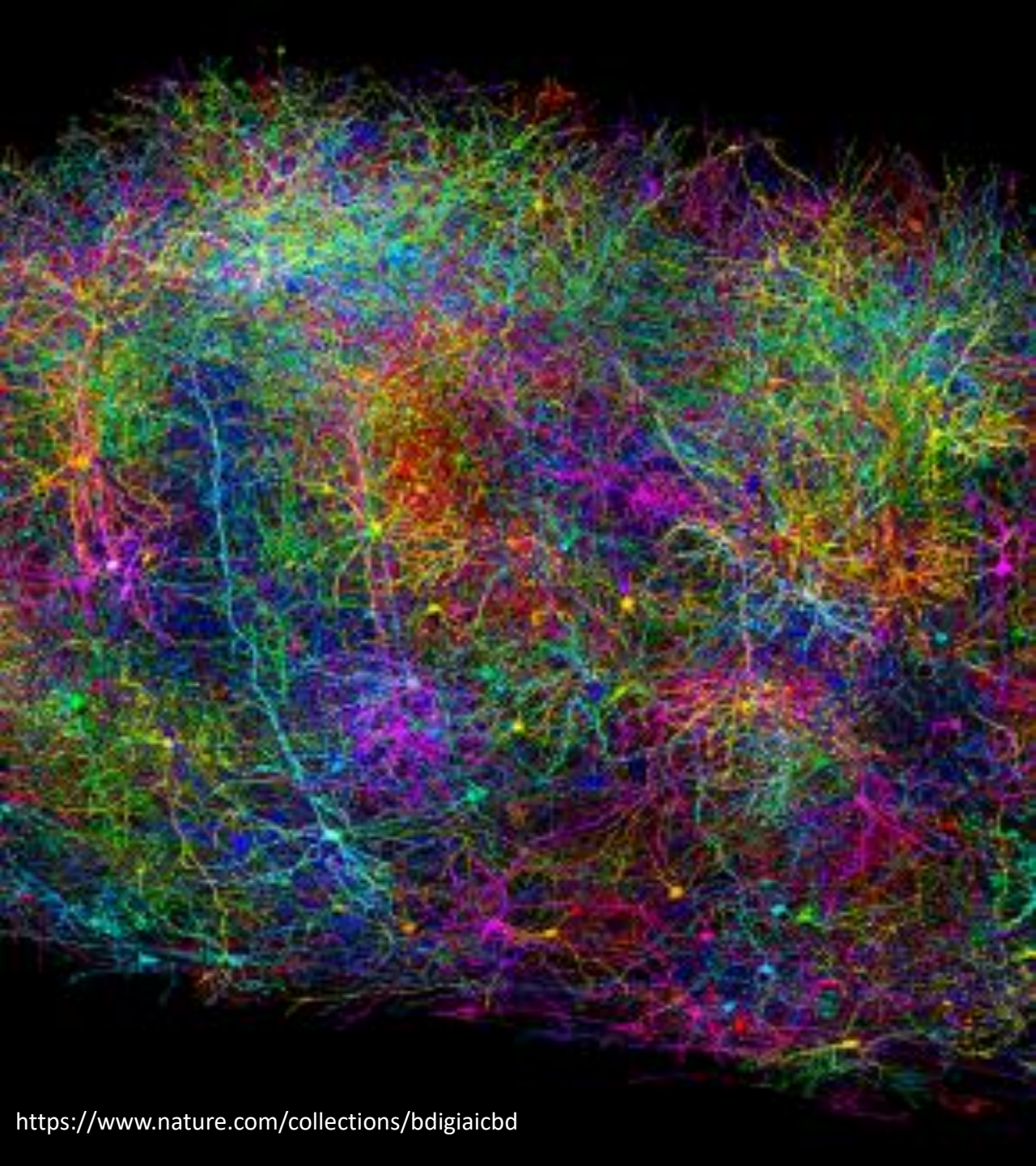
Quellenangabe:

• MICrONS Consortium et al. (2025).
Functional connectomics spanning multiple areas of mouse visual cortex.
Nature, <https://doi.org/10.1038/s41586-025-08790-w>

• Daten-Explorer: microns-explorer.org

🔗 Lizenz: CC BY 4.0 (freie Verwendung mit Quellenangabe)





Die Dimension der Daten

- Dieses Projekt ist das bislang **größte zusammenhängende 3D-Modell** funktionaler und struktureller Konnektivität im Gehirn überhaupt
 - auf der Ebene eines winzigen Kubikmillimeters
- Über **0,5 Milliarden Synapsen** wurden kartiert.

Struktur und Funktion zusammen sichtbar

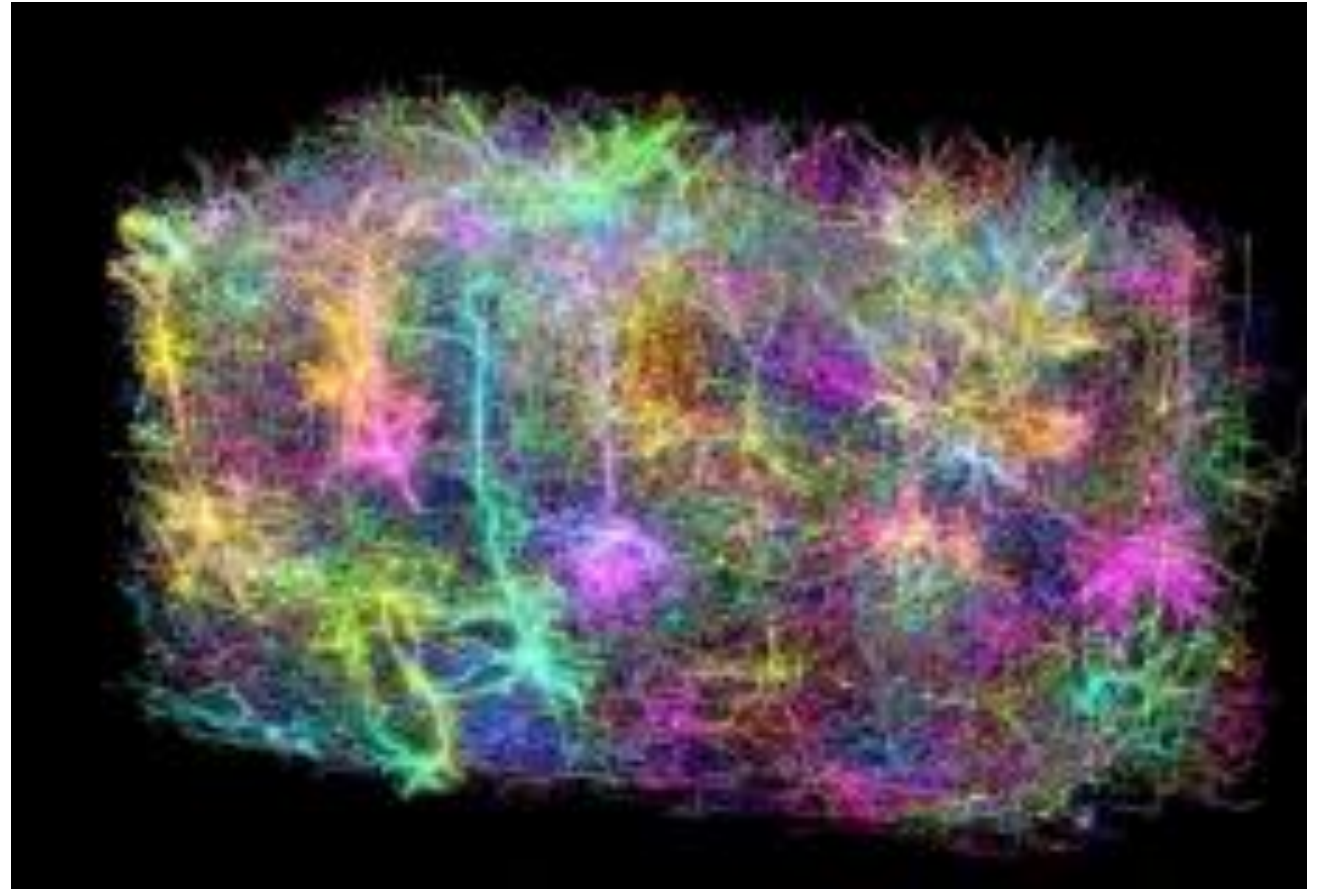
Forschungsdurchbruch:

- Erstmals konnten Forscher nicht nur sehen, **wie Nervenzellen strukturell verbunden sind**, sondern auch, **welche Funktion diese Zellen beim Wahrnehmen erfüllen** – und das **in einem einzigen 3D-Modell**.
- Möglich wurde dies durch die **Kombination von**:
 - **Elektronenmikroskopie** (für die Struktur)
 - **Kalzium Bildgebung** (für die Funktion)

Früher wurden Struktur und Funktion meist **getrennt** untersucht.

Verbindung zu unserem Thema:

- Der **Innere Beobachter** ist **kein abstraktes Konzept**.
- Er basiert auf sichtbarer Aktivität in realen **funktionellen Netzwerken** unseres Gehirns.



Der Innere Beobachter wirkt in einem hochvernetzten neuronalen System

Diese enorme Vernetzung legt nahe:

- Jede bewusste Wahrnehmung, jedes Innehalten und Beobachten basiert auf der fein abgestimmten, hochkoordinierten Aktivität zahlreicher Nervenzellen.
- Wenn wir in der Ego-State-Arbeit den Inneren Beobachter aktivieren und stärken, fördern wir vermutlich genau diese neuronale Vernetzung.
- Dabei trainieren wir Prozesse wie Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und Regulation.
- Auf längere Sicht kann dies – laut neurowissenschaftlicher Studien zur Neuroplastizität – tatsächlich zu Veränderungen in unseren neuronalen Netzwerken führen.

Vgl. Siegel (2007), *The Mindful Brain*; Cozolino (2017), *The Neuroscience of Psychotherapy*; Porges (2011), *The Polyvagal Theory*; Schore (2012), *The Science of the Art of Psychotherapy*.

Der innere Beobachter:

**Eine Fähigkeit, die sich
einfach anhört – aber
komplex ist:**

- **Ist es selbstverständlich, sich selbst bewusst und neutral zu beobachten – mitten in einer emotionalen Reaktion?**
- **Warum verlieren wir unter Stress, bei Trauma oder in Konflikten so leicht die innere Distanz?**
 - **Warum ist es so schwer, den Inneren Beobachter nicht nur als Übung, sondern als gelebte innere Haltung im Alltag zu verankern?**

Innerer Friede (Anonym)



Wenn Sie morgens keinen Kaffee brauchen,

wenn Sie immer fröhlich sind und keine Schmerzen Sie plagen,

wenn Sie es schaffen, nie zu jammern und andere mit ihren Problemen zu langweilen,

wenn Sie dafür Verständnis aufbringen, dass Ihre Lieben keine Zeit für Sie haben,

wenn Sie Kritik und Vorwürfe ohne jeden Ärger annehmen können,

wenn Sie Stress ohne Drogen aushalten,

wenn Sie es schaffen, sich ohne Alkohol zu entspannen,

wenn Sie ohne Schlaftabletten schlafen können...

Tja...höchstwahrscheinlich sind Sie dann ...

... der Hund der Familie.

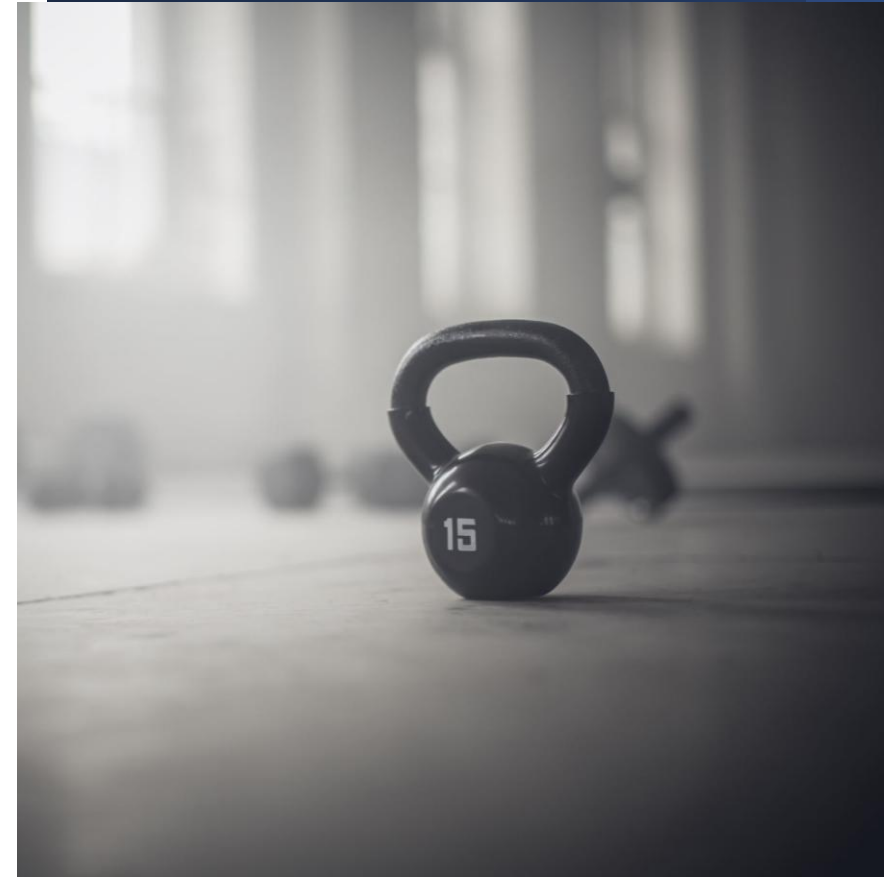
Hinführung zum nächsten Abschnitt

**Was braucht es
eigentlich, um den
Inneren Beobachter
gezielt einsetzen zu
können?**

**Und was trainieren
wir eigentlich?**

Antwort-Impulse

- **Eine Innere Haltung**
→ braucht bewusste Entscheidung, Wiederholung und innere Klarheit
- **Der Innere Beobachter braucht Training – und tägliche Anwendung**
→ Wie jeder Muskel wird er durch Praxis gestärkt
- **Stabilität entsteht nicht von allein**
→ Sie ist das Ergebnis von Selbstregulation und innerer Übung
- **Verstehen reicht nicht – Verkörperung macht den Unterschied**
→ *Es geht nicht um kognitives Wissen, sondern um gelebte Praxis.*



Begriffsdifferenzierung

(Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Innerer Beobachter) + Neurowissenschaft

Begriffsdifferenzierung:
Der Innere Beobachter ist
keine Methode, sondern
eine Fähigkeit.

**neurobiologische
Grundlagen** der Arbeit mit
dem Inneren Beobachter

wir üben **nicht einfach
„Techniken“**, sondern
entwickeln eine **innere
Haltung**, die bestimmte
neuropsychologische
Fähigkeiten stärkt

Weitere Begriffserklärungen und Differenzierungen

- Innerer Beobachter
- Innere Weisheit
- Achtsamkeit
- Aufmerksamkeit
- Trauma
- Dissoziation
- Hypnotische Trance



Innerer Beobachter versus Innere Weisheit

Aspekt	<u>Innerer Beobachter</u>	<u>Innere Weisheit</u> (auch: Innerer Ratgeber, Intuitives Selbst, Integrativer Anteil)
Funktion	Neutraler Wahrnehmender, ohne sich einzumischen.	Tiefere Einsicht, Orientierung und Führung aus Erfahrung, Intuition
Position in der Ego-State-Struktur	Meta-Position, beobachtet innere Dynamiken	Tieferes Selbst, verbunden mit innerem Wissen/Intuition
Emotionale Einbindung	Emotional distanziert	Mitfühlend verbunden
Rolle in der Ego-State-Therapie	Hilft, Ego-States bewusst wahrzunehmen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren.	Unterstützt Heilungsprozesse durch innere Führung und tiefere Erkenntnisse.
Wirkung auf innere Anteile	Ermöglicht Distanz zu schwierigen Emotionen und Gedanken, unterstützt Selbstregulation.	Bietet tiefe Erkenntnisse und eine heilsame Perspektive für verletzte Ego-States.
Verbindung zur Selbstentwicklung	Fördert Achtsamkeit & Überblick	Eröffnet neue Perspektiven und gibt Orientierung in komplexen inneren Prozessen.

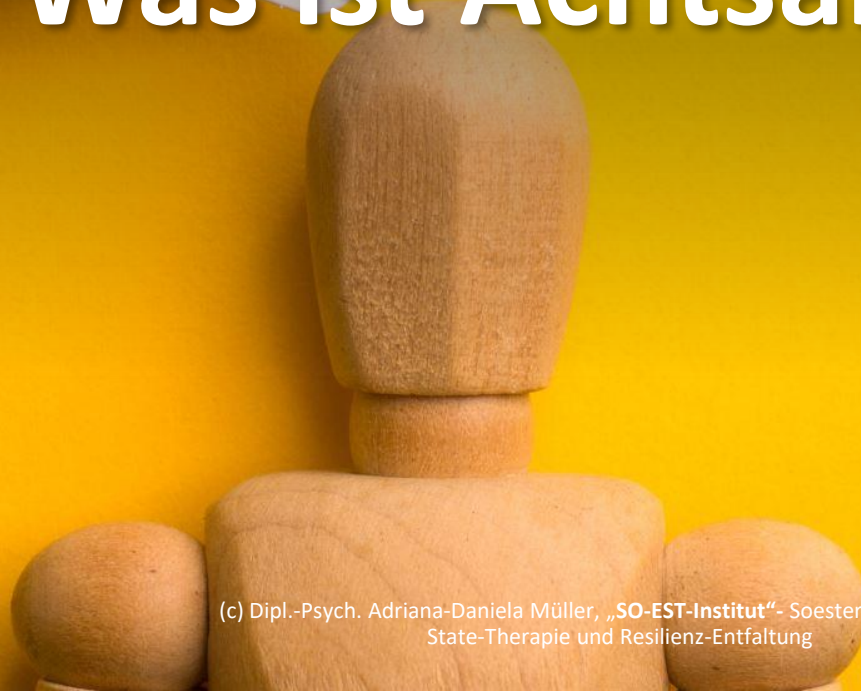
Fazit

- **Der Innere Beobachter ist der „Zeuge“, der alles wertfrei registriert.**
- **Die Innere Weisheit ist die „tiefe Quelle“, sie bietet intuitives Wissen und Lösungen.**
- **Beide sind essenziell für Selbstregulation und therapeutische Integration.**
- **Der Innere Beobachter schafft Klarheit – Die Innere Weisheit gibt Richtung.**
- **Sie erleichtern uns als Therapeuten die Arbeit und sorgen für Input und Lösungen aus dem inneren System.**



Was ist Achtsamkeit?

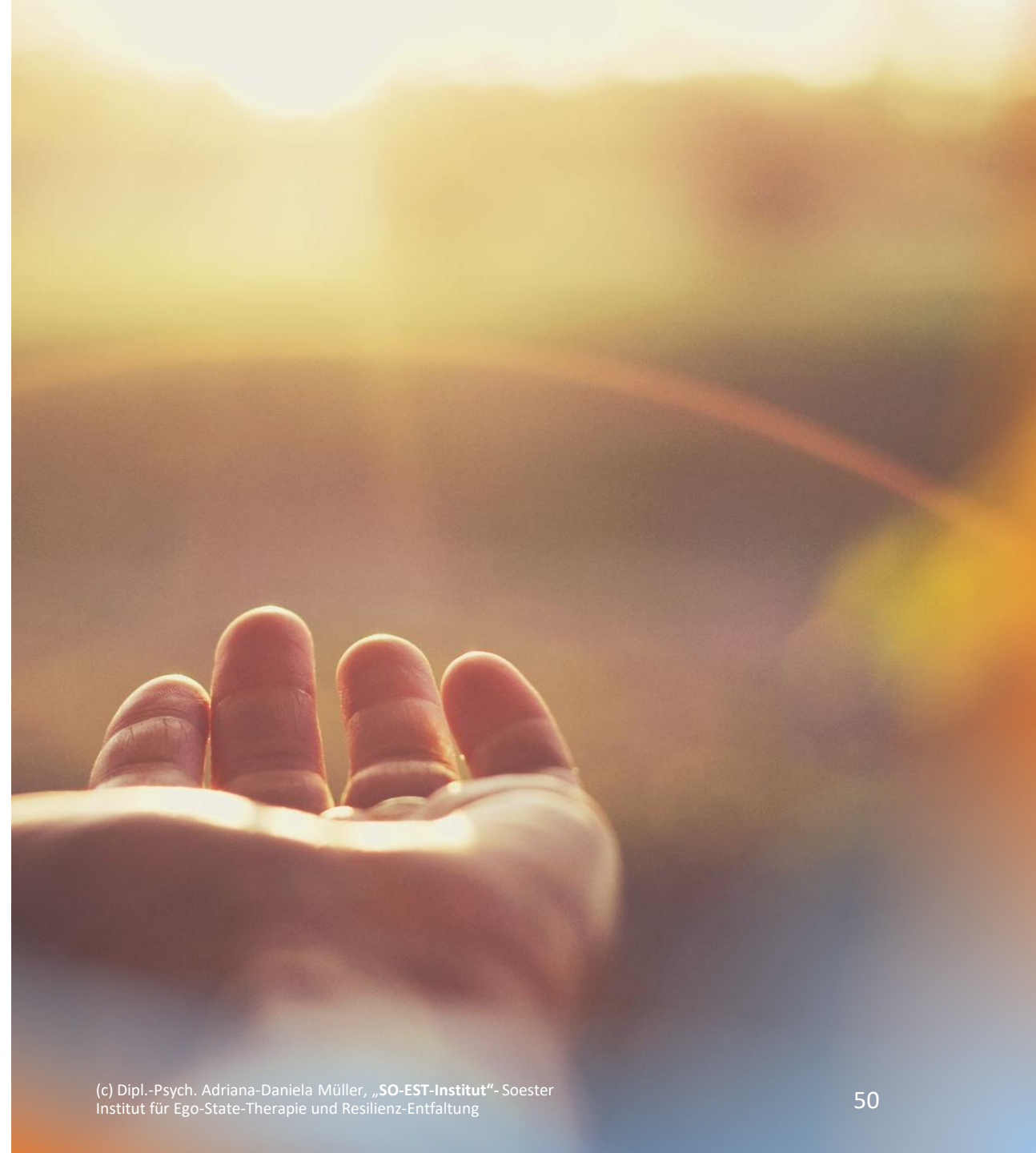
Definition und Beispiele



Definition Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und mit allen Sinnen wahrzunehmen – ohne ihn zu bewerten, ohne ihn verändern zu wollen, sondern ihn wohlwollend anzunehmen und stehenzulassen, wie er ist.

(nach Kabat-Zinn, 1994; 2007)



Unterschied zw. Bewertung und Feststellung

Aspekt	Feststellung	Bewertung
Definition	Neutrale Wahrnehmung einer Tatsache oder eines Zustands	Subjektive Einordnung als „gut“, „schlecht“, „richtig“, „falsch“
Beispiel	„Mein Herz schlägt schneller.“	„Mein Herz schlägt schneller – das ist schlecht.“
Haltung	Beobachtend, neutral	Urteilsbildend, emotional eingefärbt
Funktion	Erkennen, was ist// innerer Beobachter	Beurteilen, ob etwas positiv oder negativ ist
Bedeutung für Therapie	Grundlage für Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung	Kann Stress, Scham oder Abwehrmechanismen verstärken

Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Innerer Beobachter:

Definitionen, Ziele und neurobiologische Grundlagen

Aspekt	Aufmerksamkeit	Achtsamkeit	Innerer Beobachter
Was ist es?	Fokussierte Wahrnehmung auf einen Reiz oder Prozess	Bewusste, nicht wertende Wahrnehmung des Moments	Innere Instanz, die neutral beobachtet und reflektiert
Fokus	Auswählen und Halten eines Fokus	Offenes, annehmendes Wahrnehmen aller Erfahrungen	Keine Bewertung, aber bewusste Einordnung möglich (z.B. im Türen-Modell)
Bewertung	Möglich (z.B. etwas als „interessant“, „wichtig“, „unwichtig“, „gefährlich“ einstufen)	Keine Bewertung, kein verändern wollen	Keine Bewertung, aber bewusste Einordnung möglich
Ziel	Effiziente Verarbeitung oder Steuerung von Reizen	Präsenz, Selbstberuhigung, Akzeptanz	Überblick, Selbstregulation, Integration
Neurophysiologie	Aktivierung von Aufmerksamkeitsnetzwerken (z.B. Zentrales Exekutives Netzwerk (CEN) und Salienz-Netzwerk (SN))	Förderung von Emotionsregulation (Hippocampus), Stressabbau (verringerte Amygdala-Aktivierung), Stärkung des präfrontalen Cortex, DMN-Aktivität (fördert innere Ruhe und Präsenz, weniger Grübeln)	Aktivierung höherer Reflexions- und Selbstbeobachtungsnetzwerke (präfrontaler Cortex, selektive Aktivierung von DMN-Anteilen für bewusste Selbstreflexion)
Beispiel	Ich richte meine Aufmerksamkeit auf ein Geräusch.	Ich nehme das Geräusch bewusst wahr, ohne es zu bewerten.	Ich bemerke das Geräusch, nehme meine Reaktion darauf wahr und verstehe sie.

Aufmerksamkeit, Achtsamkeit & der Innere Beobachter: Eine Frage der Balance

Aspekt	Aufmerksamkeit (Fokussierung)	Achtsamkeit (Mindfulness)
Funktion	Hilft, Gedanken, Emotionen und innere Prozesse gezielt wahrzunehmen und bewusst zu steuern.	Unterstützt eine nicht-wertende, offene Wahrnehmung aller Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen.
Zusammenhang zu neuronalen Netzwerken	Aktiviert das Central Executive Network (CEN) für kognitive Kontrolle, exekutive Funktionen und zielgerichtetes Denken.	Aktiviert das Default Mode Network (DMN) für Selbstreflexion und das Salience Network (SN) zur Reizbewertung, Unterscheidung zwischen relevant und irrelevant
<u>Balance zwischen beiden</u> Der Innere Beobachter hilft, flexibel zwischen beidem zu wechseln, <u>je nach Bedarf</u> .	Aufmerksamkeit (CEN) = Kontrolle, Steuerung, gezielter Fokus.	Achtsamkeit (DMN/SN) = Akzeptanz, Offenheit, Loslassen. Achtsamkeitspraxis reduziert nicht das DMN generell , sondern: senkt die übermäßige Aktivität in bestimmten Phasen (z.B. beim Grübeln), verändert die Balance zwischen dem DMN und Netzwerken für Gegenwartswahrnehmung (z. B. CEN, SN), fördert funktionale Umschaltung: von automatischem innerem Film → zu bewusster Präsenz.
Optimale Regulierung durch den Inneren Beobachter	Zu viel Aufmerksamkeit (CEN-Überaktivierung) → Starre Kontrolle, mentale Erschöpfung.	Zu viel Achtsamkeit (DMN-Überaktivierung) → grübelnde, selbstfokussierte Gedanken (Ruminieren) Achtsamkeitsparadoxon: Hyperbewusstsein und Überkontrolle, Dissoziation und Derealisation

Ist Achtsamkeit eine Form von Aufmerksamkeit?

- Ja und Nein
- Aufmerksamkeit kann sehr **eng und zielgerichtet** sein
- **Achtsamkeit beinhaltet Aufmerksamkeit**, aber nicht als enge Fokussierung, sondern als bewusste Wahrnehmung ohne Selektion
- Achtsamkeit bedeutet eine **weite, nicht-wertende Offenheit**

Übung:

- **Atemmeditation**- Achtsam Atmen, die Aufmerksamkeit auf „Gedankenketten unterbrechen“ und zurückkehren fokussieren



Übung:

- **Atemübung- Atemmeditation Zur Stärkung des „Inneren Beobachters“**

Übung:
**Atemmeditation zur
Stärkung des
„Inneren
Beobachters“**

Anleitung:

- Wählen Sie eine Position, die gleichzeitig wachsam und entspannt ist (Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen).
- Die Körperhaltung während der Meditation beeinflusst direkt Ihren inneren Zustand.
- Sie können die Übung mit offenen oder mit geschlossenen Augen durchführen.

Durchführung: einfach und dennoch herausfordernd

- **Konzentrieren Sie sich auf den Fluss Ihres Atems.**
- **Beobachten Sie lediglich, wie Sie ein- und ausatmen.**
- **Nehmen Sie wahr, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher einströmt und durch den Mund oder die Nase Ihren Körper wieder verlässt.**
- **Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit die ganze Zeit beim Atem.**
- **Sie können innerlich „Einatmen... Ausatmen...“ mitsprechen oder beim Einatmen innerlich bis drei und beim Ausatmen bis sieben zählen.**
- **Falls Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen, was vollkommen natürlich ist, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zu Ihrem Atem zurück, ohne zu bewerten.**
- **Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem als Anker.**
- **Reorientierung**

Wirkung:

- **Training des „Aufmerksamkeitsmuskels“ und Stärkung des Inneren Beobachters**
- **Bewusste Wahrnehmung von Gedankenabschweifungen**
- **Rückführung der Aufmerksamkeit zum Atem als Übung**
- **Stärkung neuronaler Netzwerke im präfrontalen Cortex**
- **Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den Atem als Anker**
- **Stärkung der Fähigkeit zur Aufmerksamkeitsfokussierung**

Hintergrund:

- **Eine Studie aus dem Jahr 2016 zeigt, dass täglich 25 Minuten Atemmeditation die kognitive Impulskontrolle und Flexibilität steigern können.**
 - Luu, K., & Haal, P. Ah. (2016). Examining the Acute Effects of Hatha Yoga and Mindfulness Meditation on Executive Funktion and Mood. Mindfulness, 8(4), 873-880. doi:10.1007/s12671-016-0661-2

„Verordnung“ für die nächsten 8 Wochen

- **mindestens 15 Minuten täglich, idealerweise 25 Minuten üben**
- **Es ist möglich, die Übung in mehrere Einheiten aufzuteilen (z. B. 3- bis 5-mal täglich 5 Minuten).**
- **die Übung in den Alltag integrieren, z.B. während Wartezeiten, kurzen Pausen oder beim Busfahren**

Danach:

Neue Verordnung:
Lebenslänglich

Oder...gar keine Verordnung
mehr, weil es selbstverständlich
geworden ist.

Literatur zur : **Atemmeditation** Zur Stärkung des „Inneren Beobachters“

Luu, K., & Haal, P. Ah. (2016). Examining the Acute Effects of Hatha Yoga and Mindfulness Meditation on Executive Funktion and Mood. *Mindfulness*, 8(4), 873-880. doi:10.1007/s12671-016-0661-2

Richard J. Davidson und Sharon Begley (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live—and How You Can Change Them*

- Dieses Buch bietet einen umfassenden Einblick in die Beziehung zwischen Emotionen, Meditation und neurologischen Mustern im Gehirn, basierend auf den Erkenntnissen von Richard J. Davidson und anderen Forschern.

Daniel Goleman und Richard J. Davidson (2017) *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*

- Fundierter Einblick in die Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn, basierend auf jahrelanger Forschung von Richard J. Davidson und anderen renommierten Wissenschaftlern.

Trauma Definition

(nach Duros & Crowley 2014, in Deb Dana 2020, *Arbeiten mit der Polyvagaltheorie*, S. 25, Herv. F.H.)

Trauma ist etwas, das ein Mensch erlebt, wobei das Erlebte entweder:

zu viel,

zu schnell,

zu viel zu lange,

oder zu lange nicht genug ist.

Das Trauma-Spektrum: Verborgene Wunden und die Kraft der Resilienz

Scaer, Robert. (2022).

Robert Scaers Perspektive in "Das Trauma-Spektrum":

- Er betont, dass Trauma nicht nur auf dramatische Ereignisse beschränkt ist, sondern auch alltägliche Erfahrungen umfassen kann, die oft übersehen werden.
- Auch scheinbar unbedeutende Ereignisse können massive Auswirkungen haben.
- Die kumulative Wirkung dieser sogenannten ‚kleinen‘ Traumata kann ebenso tiefgreifend sein wie die eines einzelnen einschneidenden Erlebnisses.
- Scaers Perspektive betont die Bedeutung der Anerkennung und Behandlung **von alltäglichen, oft übersehenen** Traumata, sowie deren Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.
- Diese erweiterte Sichtweise fordert eine ganzheitlichere Herangehensweise an die Behandlung von Trauma und legt den Fokus auf die Förderung von **Resilienz und Heilung** über verschiedene Lebensbereiche hinweg.

Dissoziation

Definitionen und wissenschaftliche Perspektiven

Definition nach Pierre Janet (1889, L'automatisme psychologique)

- Dissoziation ist ein Bewusstseinsprozess, bei dem Teile der Persönlichkeit oder Erinnerung abgespalten werden.
- Reaktion auf unerträgliche emotionale Zustände

Definition nach Nijenhuis & den Boer (2007)

- Dissoziation bezieht sich auf den Zustand, in dem verschiedene mentale Systeme getrennt funktionieren.
- Beispiele: Wahrnehmung, Gedächtnis und Identität.

Quelle: Nijenhuis, E. R. S., & den Boer, J. A. (2007). *The Trauma Spectrum*.

Definition nach APA (2013)

- Dissoziation ist eine Störung der normalen Integration von Bewusstsein, Gedächtnis und Identität.
- Beeinflusst auch Emotionen, Körperrepräsentation, motorische Kontrolle und Verhalten.

Quelle: American Psychiatric Association (2013). *DSM-5*.

Neueste Definition nach Aruldass & Daskalakis (2023)

- Dissoziation ist mit spezifischen Veränderungen in der funktionellen Konnektivität von Gehirnnetzwerken verbunden.
- Besondere Bedeutung kommt hier dem **Central Executive Network (CEN)**, dem **Default Mode Network (DMN)** und dem **Salience Network (SN)** zu.
- Diese Netzwerke sind verantwortlich für kognitive Kontrolle, Selbstwahrnehmung und emotionale Reaktionen.

Bei Dissoziation zeigen sich hier veränderte Aktivitätsmuster, besonders bei Depersonalisation und Derealisation.

- Quelle: Aruldass, A. & Daskalakis, N. (2023). Nature Mental Health.

Adaptive Ego-States

Normale menschliche Entwicklung

Dissoziierte Ego-States

Pathologisch

Dissoziationskontinuum nach Watkins (1997)

- „Normale“ adaptive Ego-States
- Dissoziierte, pathologische Ego-States
(entstanden durch Trauma) am anderen Ende
- Grenzen der Ego-States:
 - **Adaptive Ego-States:** Durchlässigere Grenzen
 - **Dissoziierte pathologische“ Ego-States:**
Undurchlässige Grenzen

Überarbeitung des Begriffs „Pathologisch“? Jeder Teil hilft!

In der Ego-State-Arbeit:

- Der Begriff „pathologisch“ für das eine Ende des Kontinuums sollte überdacht werden.
- Die Ego-State-Therapie fördert einen **respektvollen Umgang** mit allen inneren Anteilen.

Haltung in der Ego-State-Therapie:

- Jeder Teil ist gekommen, um zu helfen.

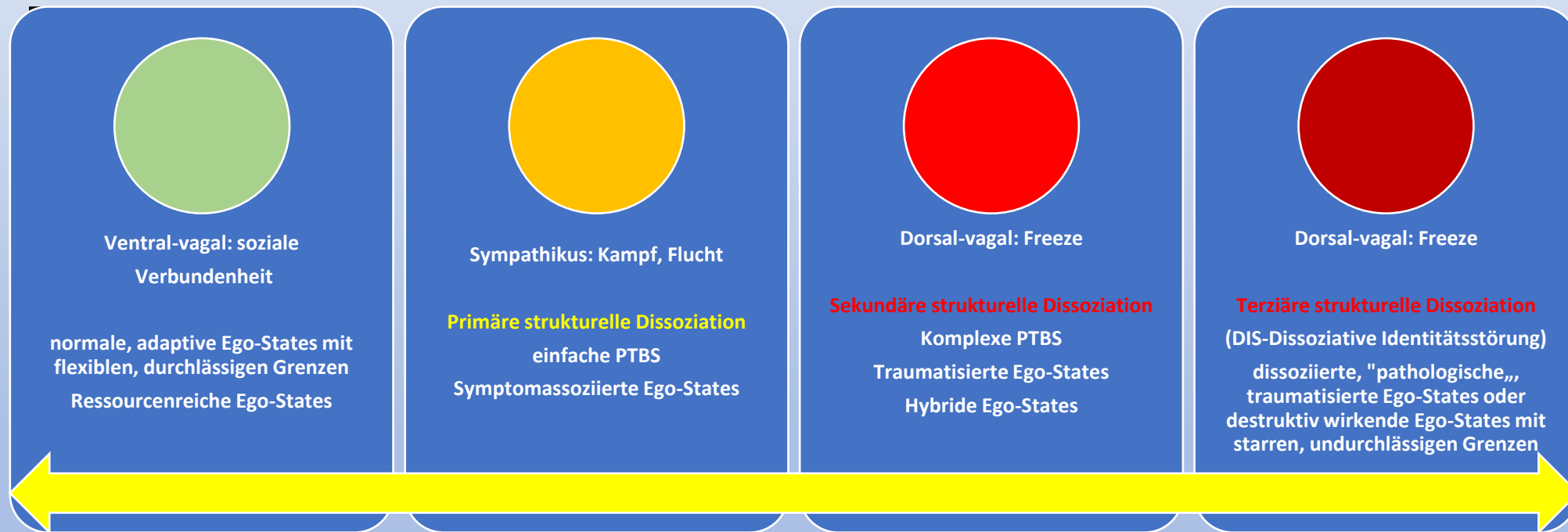
Dissoziierte Ego-States zeigen:

- Kreativität, Wunsch und Fähigkeit Sicherheit herzustellen, Überleben abzusichern

Das sind **Kompetenzen**, keine Pathologie!

Das Dissoziationskontinuum in der Ego-State-Therapie (A.-D. Müller, 2024)

Integriert das Dissoziationskontinuum nach Watkins & Watkins (1997), die Theorie der Strukturellen Dissoziation (Nijenhuis, 2017), die Ego-State-Therapie (Watkins, J. G. & Watkins, 1997) sowie die Polyvagal-Theorie von Porges (1995)



Hypnose und Dissoziation nach Watkins, Watkins (1997)

Hypnose – eine therapeutisch nutzbare Form der Dissoziation

- Wirksam nicht nur in der Traumatherapie sondern auch bei:
 - „Nicht pathologischen“ Personen
 - Klienten mit geringfügigen psychischen Problemen

Hinweis:

Eine **qualifizierte Hypnoseausbildung** ist entscheidend für die **sichere und wirksame Anwendung** in der Ego-State-Arbeit. Empfohlene Ausbildungsinstitute in Deutschland:

- **MEG (Milton-Erickson-Gesellschaft für Klinische Hypnose e. V.)**
www.meg-hypnose.de
- **DGH (Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie)**
www.dgh-hypnose.de

Dissoziation und Trauma



Neueste Definition nach Aruldass & Daskalakis (2023)

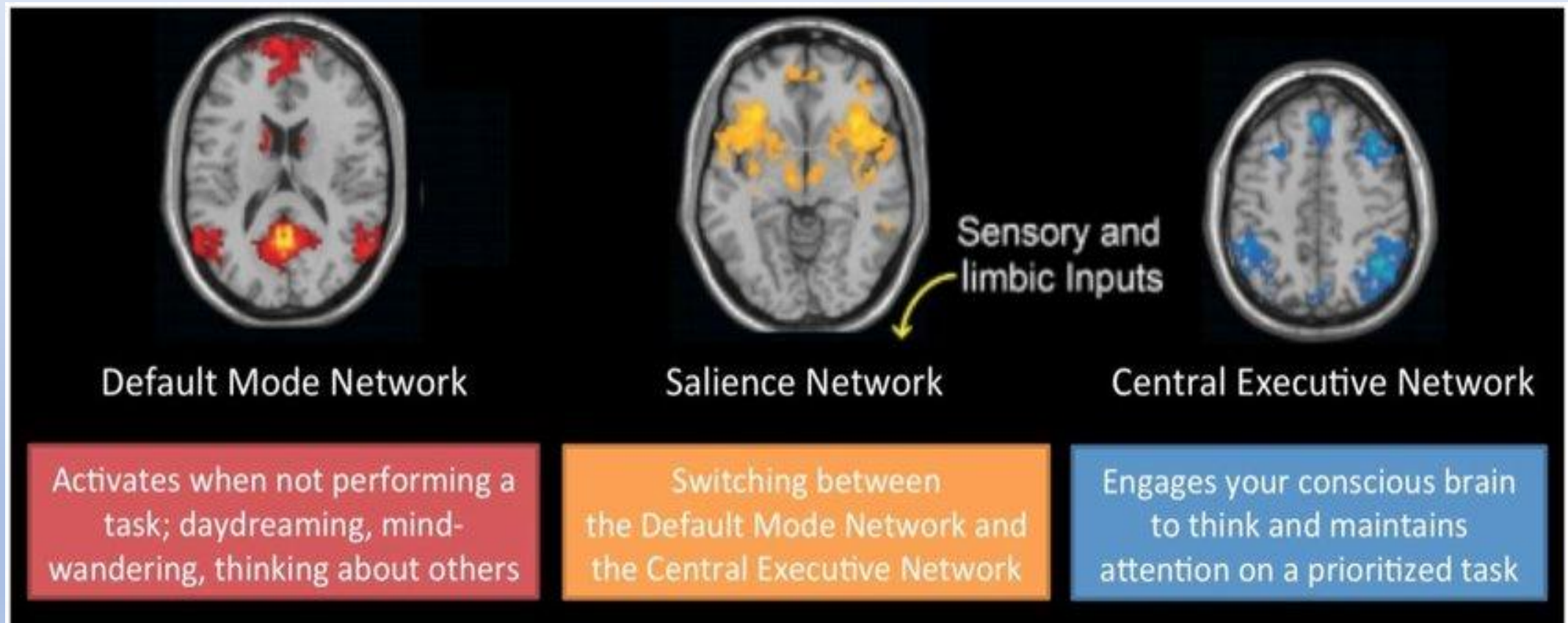
- Dissoziation ist mit spezifischen Veränderungen in der funktionellen Konnektivität von Gehirnnetzwerken verbunden
- Besondere Bedeutung kommt hier dem **Central Executive Network (CEN)**, dem **Default Mode Network (DMN)** und dem **Salience Network (SN)** zu.
- Diese Netzwerke sind verantwortlich für kognitive Kontrolle, Selbstwahrnehmung und emotionale Reaktionen.

Bei Dissoziation zeigen sich hier veränderte Aktivitätsmuster, besonders bei Depersonalisation und Derealisation.

Was sind Intrinsic Connectivity Networks?

Central Executive Network(CEN), the Default Mode Network(DMN) und Salience Network(SN)

Quelle: https://www.researchgate.net/figure/Central-Executive-Network-the-Default-Mode-Network-and-the-Salience-Network_fig2_352492508



Das Default Mode Network (DMN- Ruhezustandsnetzwerk)

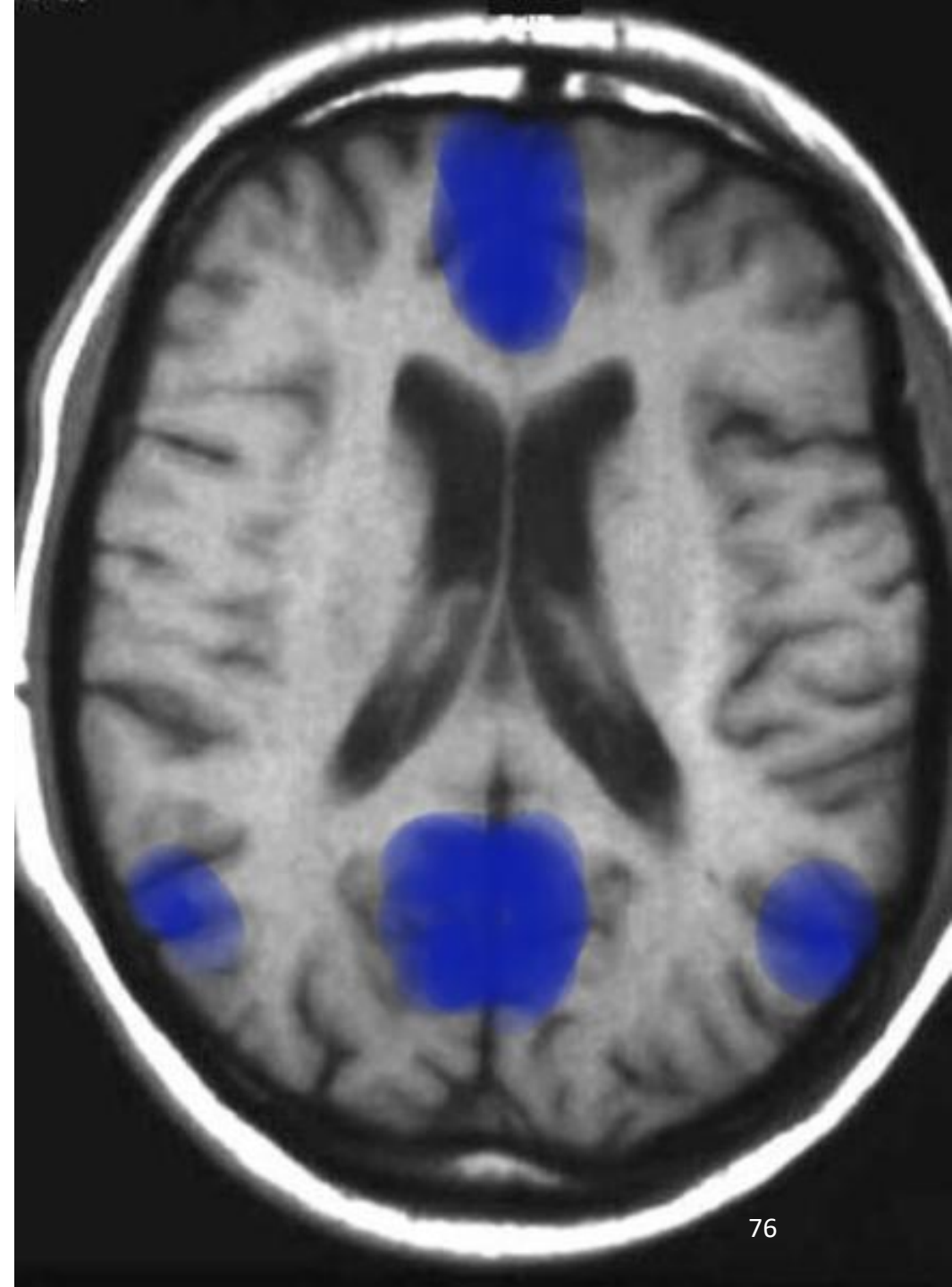
Funktionen des DMN

- **Selbstreflexion:** Das DMN spielt eine Rolle bei der Selbstwahrnehmung und der Selbstreflexion.
- **Tagträumen:** Es ist aktiv während des Tagträumens oder der freien Assoziation von Gedanken.
- **Erinnerung:** Das DMN ist an der Erinnerung von persönlichen Erfahrungen beteiligt.
- **Soziale Verarbeitung:** Es verarbeitet Informationen aus sozialen Interaktionen und unterstützt das Verständnis sozialer Zusammenhänge.
- Zu den beteiligten Hirnregionen gehören der **ventro-mediale präfrontale Cortex (vmPFC)**, Praecuneus, der **posteriore cinguläre Cortex (PCC)** und der Lobulus parietalis superior.
- Ein zu aktives DMN kann allerdings mit **Grübeln und Sorgen** in Verbindung stehen, während eine gute Regulation dabei hilft, zwischen innerem Erleben und äußerer Aufmerksamkeit flexibel zu wechseln.

Quellen:

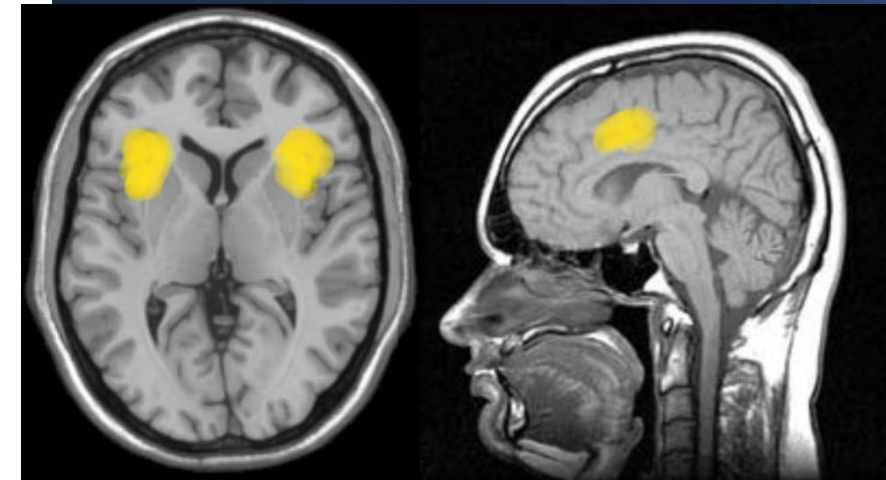
Raichle, M. E. (2015). The Brain's Default Mode Network. *Annual Review of Neuroscience*, 38, 433–447. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014030>

<https://www.neuropsychiater.ch/blog/2018/12/03/intrinsic-connectivity-networks>



Das Salience Network (SN –Relevanzbewertung & Emotionssteuerung)

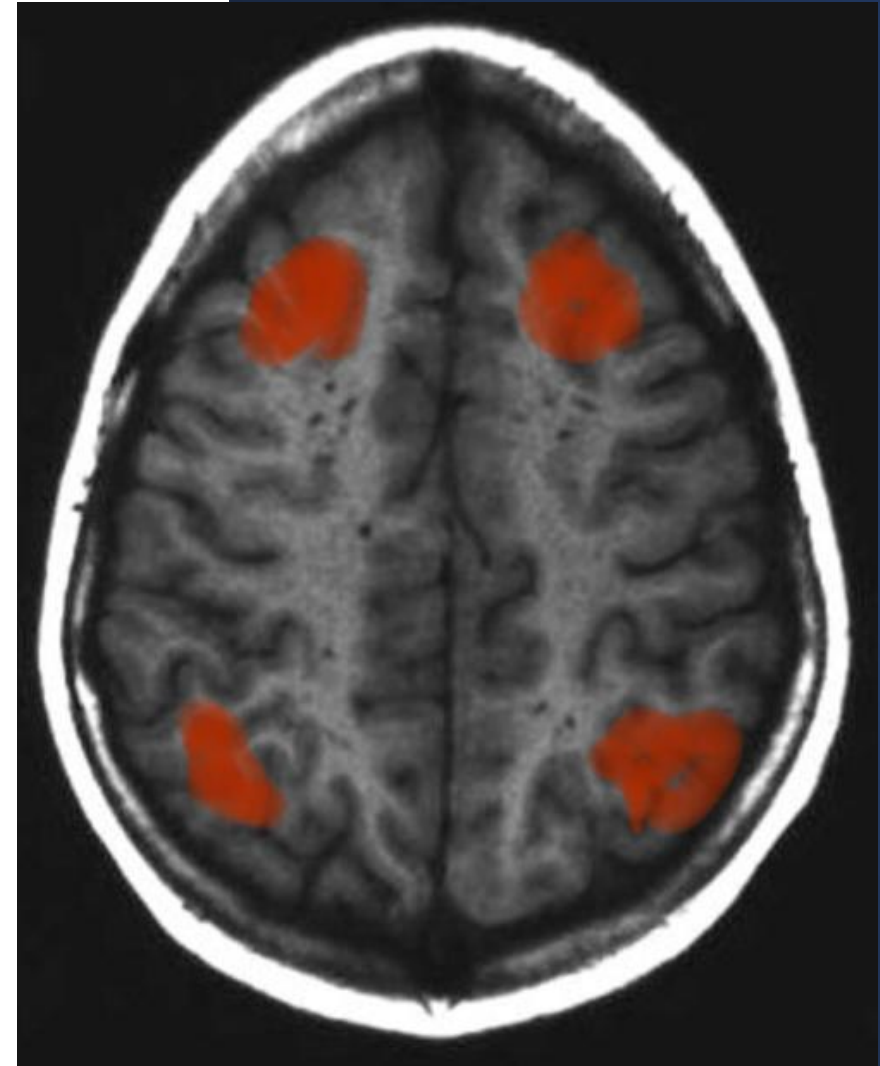
- **Identifiziert & bewertet äußere & innere Reize** (z.B. Gefahr oder soziale Signale)
- **Es hilft, zwischen relevanten & irrelevanten Informationen zu unterscheiden.**
- **Es steuert den Wechsel zwischen CEN & DMN;** je nach Fokusbedarf.
- **Es beeinflusst emotionale Reaktionen** – Dysregulation kann zu gestörtem emotionalem Erleben führen.
- **Hauptstrukturen:** Anteriorer insulärer Cortex (AI) & dorsaler anteriorer cingulärer Cortex (dACC).
- **Moduliert CEN & DMN,** um zwischen nach außen & innen gerichteter Aufmerksamkeit zu wechseln.



Quelle: <https://www.neuropsychiater.ch/blog/2018/12/03/intrinsic-connectivity-networks>

Das Central Executive Network (CEN -Zentrale Exekutive)

- zentral für **kognitive Kontrolle** und **Aufmerksamkeitssteuerung**
- Es wird aktiviert, wenn man sich auf anspruchsvolle Aufgaben konzentrieren muss, wie zum Beispiel Problemlösung, Planen oder Entscheidungsfindung.
- Die wichtigsten Strukturen sind der **dorsolaterale präfrontale Cortex (dlPFC)** und der **posteriore Parietalcortex (PPC)**:
- Bei Dissoziation, besonders in Form von Depersonalisation oder Derealisation, können Dysfunktionen im CEN auftreten, was die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit und kognitiven Kontrolle beeinträchtigt.
- Dies kann zu einem Gefühl der **Entfremdung** von der eigenen Handlungsfähigkeit führen.
- Ein gestörtes CEN kann auch eine verminderte Fähigkeit zur **Regulation von Emotionen** und kognitiven Prozessen zur Folge haben, was bei Dissoziation oft beobachtet wird.

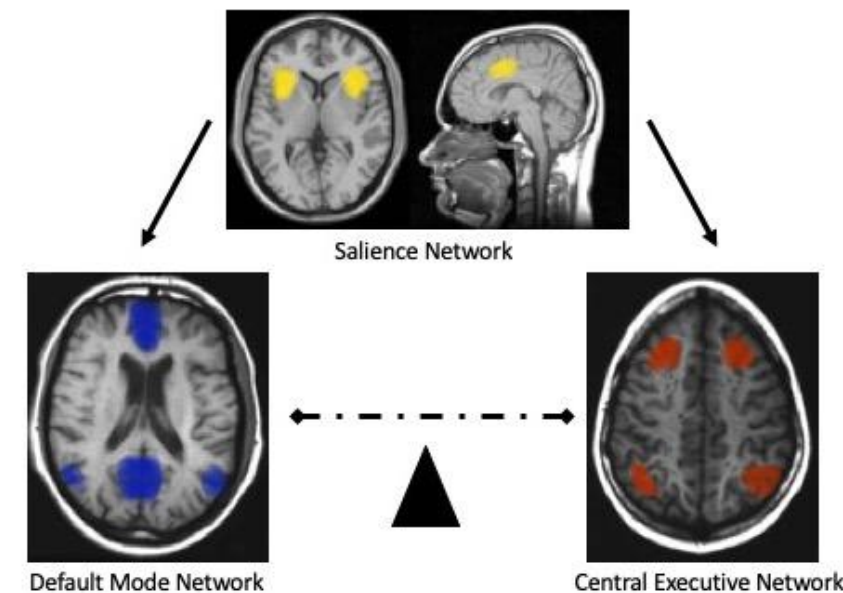


Interkonnektivität – Wie arbeitet das SN mit CEN & DMN?

- Das SN moduliert die Aktivitäten von DMN & CEN.
- Schaltet zwischen CEN & DMN hin & her, je nach Aufmerksamkeitsbedarf.
- CEN aktiviert & DMN deaktiviert, wenn externe Aufgaben Fokus erfordern.
- DMN aktiviert & CEN deaktiviert, wenn innere Reflexion notwendig ist.
- Hält Aufmerksamkeit auf aufgabenrelevante Ziele.
- Gleichgewicht zwischen lateralem frontoparietalem CEN & medialem frontoparietalem DMN.

Stress, Trauma und die neuronale Dysregulation

- Chronischer Stress und Trauma können zu einer **gestörten Reizbewertung durch das SN** führen.
- **Überaktivität der Amygdala & Dysregulation des SN** beeinträchtigen die Selbstregulation.
- **Erhöhte Cortisolwerte** hemmen präfrontale Funktionen & Emotionskontrolle.



Implikationen für die Therapie

- Neuere Studien legen nahe, dass neurobiologische Mechanismen als Ziel für therapeutische Interventionen dienen können.
- **Ketamin**, ein dissoziativer Wirkstoff, wird in therapeutischen Settings getestet, um die Symptome von Dissoziation zu lindern.
- Zukünftige Therapieansätze könnten sich auf die Modulation spezifischer Gehirnnetzwerke konzentrieren, um die Konnektivität in den betroffenen Bereichen zu verbessern.

Quelle: Deisseroth et al. (2020); Aruldass & Daskalakis (2023).

Wissenschaftliche Belege für Achtsamkeit & Aufmerksamkeit

- **Achtsamkeitstraining verändert Gehirnstrukturen** → Erhöhte Dichte der grauen Substanz in selbstbezogenen Arealen ([Hölzel et al., 2011](#)).
- **Einfluss auf das Default Mode Network (DMN)** → Reduzierung von Grübeln & Selbstkritik ([Brewer et al., 2011](#)).
- **Aufmerksamkeit & Emotionsregulation durch CEN** → Verbesserte kognitive Kontrolle und emotionale Stabilität ([Zeidan et al., 2010](#)).

Implikationen für die Therapie

Der Innere Beobachter:

- als **neutraler, nicht-reaktiver Anteil**, der Gedanken, Emotionen und innere Prozesse **beobachtet, ohne sich damit zu identifizieren**.
- Er fördert sowohl **Aufmerksamkeit** als auch **Achtsamkeit**, je nach therapeutischer Anwendung.

Er unterstützt die Zusammenarbeit neuronaler Netzwerke:

- **Aufmerksamkeit (Fokussierung) → Aktivierung des Central Executive Network (CEN)**
 - Bewusste Steuerung kognitiver Prozesse
 - Fokussierung auf therapeutische Inhalte & Ego-States
- **Achtsamkeit → Aktivierung des Default Mode Network (DMN) & Salience Network (SN)**
 - Offene Wahrnehmung & Selbstreflexion
 - Integration von Emotionen und intuitiven Erkenntnissen

Verbindung neuronaler Netzwerke und EST

- Die **neuronale Netzwerkanalyse** in der laufenden klinischen Studie an der **Uniklinik Aachen** liefert Hinweise auf die Wirksamkeit der Ego-State-Therapie (EST).
- Erste Ergebnisse deuten darauf hin, dass EST insbesondere in der **Ressourcen-Phase** vielversprechende Effekte zeigt, die möglicherweise denen von EMDR überlegen sind.
- Insgesamt zeigen die aktuellen Daten eine vergleichbare Effektivität beider Therapieansätze.



Fazit

-
- **Der Innere Beobachter fördert sowohl Aufmerksamkeit als auch Achtsamkeit – je nach Situation.**
 - **Er aktiviert Aufmerksamkeit (CEN), wenn bewusste Steuerung nötig ist.**
 - **Er aktiviert Achtsamkeit (DMN/SN), wenn Offenheit & Akzeptanz gefragt sind.**
 - **Er ermöglicht eine flexible Balance zwischen Kontrolle und Loslassen in der Ego-State-Therapie.**

„Der Aufmerksamkeitsmuskel“

eine metaphorische Beschreibung für die neuronalen Netzwerke, die unsere Aufmerksamkeit regulieren und trainierbar machen.

Integration der neuronalen Netzwerke – durch die Ego-State-Therapie: Training des „Aufmerksamkeitsmuskels“ und Stärkung des Inneren Beobachters.

- Der **Innere Beobachter** wird mit dem „**Aufmerksamkeitsmuskel**“ in Verbindung gebracht, weil
- beide Konzepte zentrale Funktionen in der **Aufmerksamkeitssteuerung und Selbstregulation** erfüllen.

Gemeinsame neurologische Basis im Präfrontalen Cortex

- Der **Innere Beobachter** ist stark mit der Aktivität im **präfrontalen Cortex** verknüpft, insbesondere in den Bereichen für:
 - **kognitive Kontrolle**
 - **Selbstregulation**
 - **metakognitive Reflexion**

- „**Der Aufmerksamkeitsmuskel**“ beschreibt die **neuronale Plastizität** dieser Bereiche:
 - Je mehr er trainiert wird, desto besser funktioniert er.

- Das bedeutet:
 - Die Aktivierung des Inneren Beobachters und das Training des „Aufmerksamkeitsmuskels“ sind **zwei Seiten derselben Medaille**.

„Der Aufmerksamkeitsmuskel“ als Trainingseinheit für den Inneren Beobachter

- Aufmerksamkeit ist keine feste Fähigkeit, sondern ein **trainierbares System** – ähnlich einem Muskel

gezieltes Training z.B.:

- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Yoga, Qigong
- bewusste Fokussierung auf den Atem

Schritte zur Arbeit mit dem Inneren Beobachter in der Ego-State-Therapie

Aktivierung und Installierung des Inneren Beobachters vorher erforderlich:

1. Schritt:

- Kontakt zu einem inneren Beobachter herstellen
 - durch eine innere Reise zu einem inneren Beobachter
 - oder über einen inneren Treffpunkt

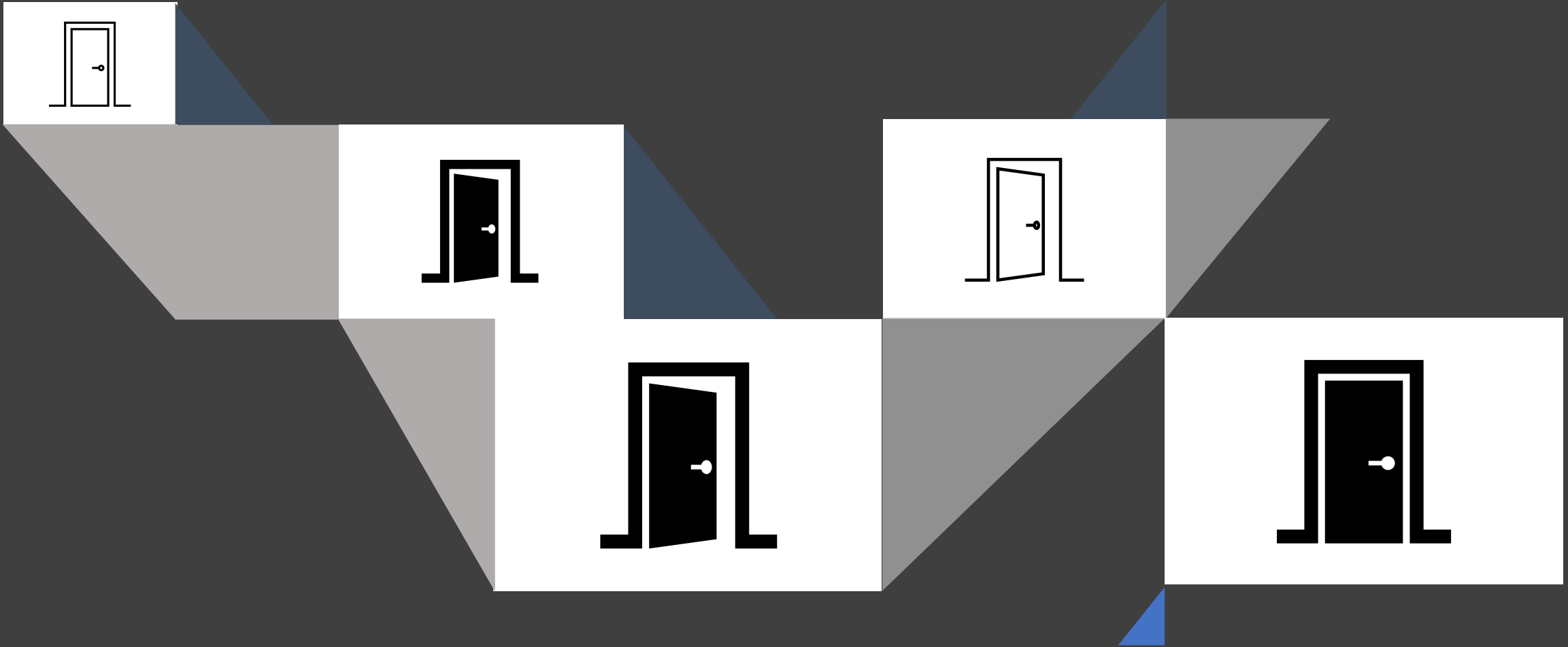
2. Schritt:

- Der installierte innere Beobachter wird immer eingeladen und **konkret** zu einem Behandlungsschritt **befragt**.
- Die Arbeit mit dem inneren Beobachter eignet sich für den gesamten Behandlungsverlauf, und die Fragen können sich auf die jeweiligen Behandlungsschritte beziehen.

Den Inneren Beobachter als ressourcenreichen Ego-State aktivieren, stärken und verankern

(Adriana-Daniela Müller, 2024)

Gruppentrance



Das Türen-Modell (A.-D. Müller, 2024)

Kognitive Ebene/Gedanken:

- „Schon die 3. Sitzung, hier passiert gar nichts“.
- „Ich überlege, die Therapie abzubrechen“.
- „Ich habe ständig Streit mit meinem Freund – und Sie machen Atemübungen und empfehlen Yoga“!
- „Sie nehmen mich nicht ernst“.
- „Sie sollen mir zeigen, wie ich meine Wut und Gefühle kontrollieren kann“.
- „Ich will keine Zeit verschwenden“.



Sinn und Motivation:

- „Es macht für mich hier alles überhaupt keinen Sinn“.
- „Wenn ich Yoga oder Atemübungen machen will, gehe ich direkt zu entsprechenden Kursen“.
- „Ich verstehe überhaupt nicht, warum ich das hier machen soll“.
- „Mir ist völlig unklar, was Sie damit eigentlich bezwecken“.



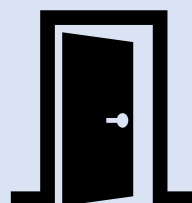
Emotionale Ebene/Gefühle:

- Ungeduld, Wut, Frustration, Enttäuschung
- Hilflosigkeit, Ohnmacht, sich missverstanden fühlen
- Ablehnung, genervt sein, innere Anspannung
- erste Ansätze von Resignation
- Verunsicherung, Entmutigung, - Unzufriedenheit



Körperliche Ebene/Empfindungen:

- Anspannung, Druckgefühl im Brustbereich, Herzklopfen, flache Atmung, verspannte Muskulatur (Nacken, Schultern, Kiefer)
- Unruhe in den Beinen (Fußwippen), Hitzegefühl, inneres Zittern, erhöhter Puls, Unruhegefühl im Bauch
- Adrenalin



Situation:

Ich sitze in der Praxis mit meiner Therapeutin. Es ist die dritte Sitzung.

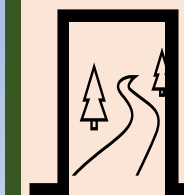
Unbewusste Ebene (mögliche Inhalte):

- Unbewusste Schutzmechanismen werden aktiviert
- Alte Beziehungserfahrungen werden reaktiviert
- Erwartung von Enttäuschung oder Ablehnung
- Ambivalenz zwischen Nähewunsch und Rückzug
- Innerer Konflikt: Anpassung vs. Rebellion
- Internalisierte kritische Stimmen



Verhaltensebene/Handeln:

- „Ich sitze verkrampft da“.
- „Ich wippe nervös mit dem Fuß“.
- „Ich ziehe Grimassen“.
- „Impuls aufzustehen und wegzugehen“.



Fragen und Diskussion

„Captain, es gibt eine grundlegende und sehr wertvolle Aussage in der Wissenschaft. Sie ist ein Zeichen von Weisheit und lautet:

„Ich weiß es nicht!“

„Data“: die Künstliche Intelligenz <https://screenrant.com/star-trek-picard-data-tng-rights-reversed/>



SO-EST-Institut: Soester Institut für Ego-State-Therapie und Resilienz-Entfaltung

Ego-State-Coaching und Counselling (ESCC)

ESCC-Modul 2 Einstieg noch möglich **Hybrid**

Datum: 14.06.-15.06.2025 (2Tg.)

Online-Gruppensupervision ESCC:

Datum: 06.09.2025 (1Tag 8UE)

Präsenzseminar

Nichthypnotische Ansätze in der Ego-State-Arbeit:

Die Stuhltechnik nach Helen Watkins &
kreative Ego-State-Arbeit mit
„Karten/Bilder der inneren Anteile“

➤ Datum: 30.08.-31.08. 2025 (2 Tage)



Tel.: 0175/7891757

E-Mail: danmueller@arcor.de

Webseite: www.so-est-institut.com

(c) Dipl.-Psych. Adriana-Daniela Müller, „SO-EST“
Soester Institut für Ego-State-Therapie und Resilienz-Entfaltung

Ego-State-Therapie - Modul 6 **Hybrid**

Datum: 28.06.-29.06.2025 (2Tg.)

Ego-State-Therapie - Modul 1 **Hybrid**

Datum: 18.09.-20.09.2025 (3Tg.)

Ego-State-Therapie-Modul 2 **Hybrid**

Datum: 08.11.-09.11.2025 (2Tg.)

Online-Gruppensupervision EST:

Datum: 13.09.2025 (1Tag 8UE)

Wissenschaft trifft Wirkkraft: Inspirationsquellen & Studien

1. Achtsamkeit & Meditation

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). *Mechanisms of mindfulness*. Journal of Clinical Psychology, 62(3), 373–386.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation*. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–225.
- Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2023). *Enhancing Brain Networks and Emotional Regulation through Mindfulness Training*. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 152, 105169.
- Hölzel, B. K. et al. (2011). *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36–43.
- Brewer, J. A. et al. (2011). *Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity*. PNAS, 108(50), 20254–20259.

Wissenschaft trifft Wirkkraft: Inspirationsquellen & Studien

2. Yoga & Qigong

- Gothe, N. P., Khan, I., Hayes, J., Erlenbach, E., & Damoiseaux, J. S. (2022). *Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of Neuroimaging Findings*. *Brain Plasticity*, 7(1), 111–126.
- Huang, Y., Wang, W., Li, T., Zhang, Z., Xu, W., & Bai, F. (2022). *Effects of Qigong on Brain Functional Connectivity in Mild Cognitive Impairment: A Pilot Study*. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 14, 855263.

3. Metakognition & Innerer Beobachter

- Fleming, S. M., & Dolan, R. J. (2012). *The neural basis of metacognitive ability*. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 367(1594), 1338–1349.

Wissenschaft trifft Wirkkraft: Inspirationsquellen & Studien

4. Neurobiologische Netzwerke

- Raichle, M. E. (2015). *The Brain's Default Mode Network*. Annual Review of Neuroscience, 38, 433–447.
- Menon, V. (2015). *Salience Network*. In Brain Mapping: An Encyclopedic Reference (Vol. 2, pp. 597–611). Academic Press.
- Craig, A. D. (2009). *How Do You Feel—Now? The Anterior Insula and Human Awareness*. Nature Reviews Neuroscience, 10, 59–70.

Wissenschaft trifft Wirkkraft: Inspirationsquellen & Studien

5. Ego-State-Therapie & Dissoziation

- Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (1997). *Ego-States: Theory and Therapy*.
- Nijenhuis, E. R. S. (2015). *The Trinity of Trauma: Ignorance, Fragility, and Control*.
- Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S., & Steele, K. (2006). *The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*.
- Nijenhuis, E. R. S. (2017). *Theoretical and Practical Integration of Ego-State Therapy and Structural Dissociation Theory*. *Journal of Trauma & Dissociation*.

Wissenschaft trifft Wirkkraft: Inspirationsquellen & Studien

6. Weitere Quellen & Bildnachweise

- MacLean, P. D. (1990). *The Triune Brain in Evolution*.
- MICrONS Consortium et al. (2025). *Functional connectomics spanning multiple areas of mouse visual cortex*. Nature. <https://doi.org/10.1038/s41586-025-08790-w>
- scottzarcinas.com (Quelle zur Abbildung des Triune Brain).
- toonpool.com / JotKa (2017). "Neulich auf dem Hochsitz" (genutzt gemäß Plattformrichtlinien).