



INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie

Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

Abschlussarbeit

Ausbildung zum systemischen Coach

**Internal Family Systems (IFS) – Grundprinzipien und
Anwendung im Coaching**

Von: Manuela Stanica

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Was ist das IFS – Internal Family Systems Model?	4
Die Grundprinzipien von IFS	4
Teilpersönlichkeiten bilden das System der Inneren Familie	4
Nicht-pathologische Sichtweise	4
Selbstführung	5
Die Struktur der inneren Familie nach IFS	5
Rollen der Persönlichkeitsteile	5
Das Selbst	6
Die Beziehungen zwischen Persönlichkeitsteile	8
Die IFS-Methode in der Praxis	8
Ziele der Arbeit nach IFS	9
Die 6 F's – innere Teile kennenlernen	9
Was wäre, wenn...?	10
Haltung des Coaches in der Arbeit mit IFS	11
Fazit	11

Einleitung

In der Welt des Coachings ist die Anerkennung und Integration verschiedener Persönlichkeitsaspekte eine grundlegende Voraussetzung für das persönliche Wachstum und die Entwicklung der Klienten. Eine Methode, die in diesem Zusammenhang zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist die Internal Family Systems (IFS) Therapie. IFS basiert auf der Idee, dass das innere Selbst aus verschiedenen Teilen oder Aspekten besteht, die jeweils unterschiedliche Bedürfnisse, Gefühle und Überzeugungen repräsentieren. Diese Teile können sich harmonisch ergänzen oder auch in Konflikt miteinander stehen, was zu inneren Spannungen und emotionalen Herausforderungen führen kann.

Die Grundprinzipien von IFS bieten einen Rahmen für die Arbeit mit diesen inneren Teilen und fördern eine integrative und heilende Beziehung zu ihnen. Diese Abschlussarbeit wird sich mit den grundlegenden Prinzipien von Internal Family Systems (IFS) befassen und ihre Bedeutung für das Coaching untersuchen. Wir werden die Konzepte der Selbstführung, der nicht-pathologischen Sichtweise und der Selbsterforschung genauer betrachten und ihre Relevanz für den Coaching-Prozess herausarbeiten.

Im Rahmen dieser Arbeit wird die Struktur der inneren Familie nach IFS sowie die Dynamik zwischen den verschiedenen Persönlichkeitsteilen untersucht, deren Interaktionen und Rollen die Psyche eines Individuums maßgeblich beeinflussen. Grundsätzliche Ansätze und Interventionen werden vorgestellt, um innere Teile kennenzulernen und eine vertrauensvolle Beziehung mit ihnen zu fördern.

Abschließend werden die Bedeutung der inneren Familie nach IFS im Coaching, die Haltung des Coaches bei der IFS-Arbeit sowie die Potenziale dieses Modells für persönliches Wachstum und Heilung hervorgehoben.

Diese Abschlussarbeit verwendet im Nachfolgenden keine Genderbestimmung. Es wird durchgängig von dem Coach, dem Klienten o. ä. für die männliche, die weibliche sowie diverse Form gesprochen.

Was ist das IFS – Internal Family Systems Model?

*„Zwei Seelen wohnen – ach! – in meiner Brust.
Die eine will sich von der anderen trennen.“ (Goethe, Faust I)*

*„Faust beklagte, dass er zwei Seelen in seiner Brust habe.
Ich habe eine ganze sich zankende Menge.“ (Bismarck)*

Die Erfahrung, auf der Faust und Bismarck hier hinweisen, ist wahrscheinlich vielen von uns bekannt: Gelegentlich fühlen wir uns hin- und hergerissen zwischen verschiedenen Aspekten unserer Persönlichkeit oder Psyche. Doch in dieser Spannung liegt gleichzeitig eine enorme Gelegenheit für persönliches Wachstum und Heilung.

Das Modell der Internal Family Systems (IFS) ist ein integrativer therapeutischer Ansatz, der von Richard C. Schwartz, einem renommierten Familientherapeuten in den USA, in den 1980er Jahren entwickelt wurde. Inspiriert von Erkenntnissen aus seiner Arbeit mit Klienten, übertrug er die systemische Sichtweise aus der Familientherapie auf die innere Welt und begann, die Vielfalt unserer inneren Anteile als etwas Natürliches anzusehen, anstatt sie als Störung zu betrachten. Die entstandene IFS-Methode gehört heute zu einer der weltweit am schnellsten wachsenden Therapieformen und wird auch im Coaching mit großem Erfolg verwendet.

Die Grundprinzipien von IFS

Die Grundprinzipien von Internal Family Systems (IFS) bilden das Fundament dieses Ansatzes und bieten einen umfassenden Rahmen für die Arbeit mit den inneren Teilen eines Individuums. Diese Prinzipien sind von entscheidender Bedeutung, um ein tiefes Verständnis für die Funktionsweise der inneren Familie zu entwickeln und den Prozess der Selbstexploration und Integration zu unterstützen.

Teilpersönlichkeiten bilden das System der Inneren Familie

Ein Grundprinzip von IFS besteht aus der Annahme, dass jedes Individuum viele innere Teile hat (auch als Teil- oder Unterpersönlichkeiten bekannt), die miteinander in ihrer eigenen internen Gemeinschaft interagieren und ähnlich wie Familien und größere Gruppen funktionieren (Schwartz, 2020). Sie zeigen sich in einer Entwicklungssequenz im Laufe des Lebens, tauchen in verschiedenen Altersstufen und an verschiedenen Stellen im Körper auf. Jeder Teil drückt seine Gefühle und Überzeugungen auf seine eigene Weise aus.

Nicht-pathologische Sichtweise

"Jeder Aspekt des Selbst hat positive Absichten." (Schwartz, 2020)

Diese Perspektive betont, dass Teilpersönlichkeiten des Internal Family Systems nicht Ausdruck einer Geisteskrankheit sind und nichts mit einer Multiplen Persönlichkeitsstörung zu tun haben. Weiterhin hat jeder innere Teil positive Absichten für das System, auch wenn seine Handlungen kontraproduktiv sind und/oder Funktionsstörungen verursachen. Anstatt Teile als "gut" oder "schlecht" zu bewerten, werden sie als Ausdruck unterschiedlicher Bedürfnisse und Schutzmechanismen betrachtet, die darauf abzielen, das Wohlbefinden des gesamten Systems zu erhalten.

Es besteht keine Notwendigkeit, Teile zu bekämpfen, zu bezwingen oder loszuwerden. Die IFS-Methode fördert die innere Verbindung und Harmonie, um die Psyche wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Selbstführung

"Das Selbst ist die Kraft, die den Prozess der Heilung führt." (Schwarz, 2008)

Das Konzept des "Selbst" ist zentral für die Arbeit mit IFS im Coaching oder in der Psychotherapie. Das "Selbst" wird als eine zentrale, stabilisierende und weise Essenz innerhalb eines Klienten betrachtet, die die Fähigkeit besitzt, mitfühlend, authentisch und in Harmonie zu handeln. Im Gegensatz zu den verschiedenen Teilen oder Unterpersönlichkeiten, die im individuellen System existieren, repräsentiert das "Selbst" die gesunde und integrierte Essenz des Individuums.

Selbstführung bezieht sich auf die Fähigkeit eines Individuums, sein bewusstes und mitfühlendes Selbst zu stärken, das in der Lage ist, die verschiedenen Teile zu erkennen, zu verstehen und zu leiten. Selbstführung ermöglicht es einer Person, aus einer stabilen und zentrierten Position herauszuhandeln, anstatt von ihren inneren Teilen überwältigt zu werden.

Die Struktur der inneren Familie nach IFS

Im Rahmen von IFS hat jeder Persönlichkeitsteil aus der Inneren Familie eine eigene Sichtweise, eigene Gefühle, Bedürfnisse, Ziele und Erfahrungen.

Rollen der Persönlichkeitsteile

Im internen Familiensystem übernehmen die Teile Rollen, die in drei unterschiedliche Kategorien unterteilt werden können:

Manager (managers)

Die Manager-Teile sind *proaktiv, zielgerichtet und zukunftsorientiert*. Sie übernehmen die Funktion der Organisation und des Schutzes der inneren Welt und beeinflussen die Art und Weise, wie eine Person mit der Außenwelt interagiert. Weiterhin verhindern sie, dass schmerzhaft oder traumatische Erfahrungen die bewusste Wahrnehmung der Person überfluten.

Zu diesem Zweck verfolgen sie zwei unterschiedliche Ziele. Erstens kümmern sie sich um Grundlegendes, wie einen Job zu behalten, einen Wohnort zu haben und soziale Beziehungen zu pflegen. Zweitens fördern sie Fortschritt und persönlichen Erfolg. Zum Beispiel könnte ein strebsamer Manager einen Klienten dazu motivieren, sich am Arbeitsplatz zu verbessern, bessere Noten zu bekommen oder zu Hause neue Erziehungsfähigkeiten zu erlernen. Alternativ könnte ein beurteilender Manager einen Klienten davor warnen, zu wütend zu sein oder zu viel zu prokrastinieren.

Häufige Verhaltensweisen von Managern sind unter anderem: zielorientiert, perfektionistisch, rational, direktiv, unterscheidend, umsichtig, kritisch, organisiert, analytisch, ernsthaft, überstrebend, fürsorglich, auf Anerkennung bedacht, wachsam und aufmerksam. (Sweezy, 2023)

Feuerlöscher (firefighters)

Die Feuerlöscher-Teile, auch als Ablenkungs- oder Beruhigungsteile bekannt, sind *reaktiv, impulsiv, zwanghaft und gegenwärtig orientiert*. Sie greifen ein, wenn Unwohlsein oder schmerzhaft Gefühle und Erinnerungen ins Bewusstsein brechen, indem sie sofortige Ablenkung oder Linderung suchen. Dies kann zu impulsivem oder selbstzerstörerischem Verhalten führen, da sie nur an das hier und jetzt denken, ohne Rücksicht auf Konsequenzen.

Sie zeigen sich z.B. in Form von Zwängen, Essstörungen, Süchten, Wutanfälle, Phantasien, Verstörtheit oder Dissoziationen, sogar Selbstschädigung. Sie können eine Person auch von Schmerzen ablenken, indem sie den Fokus stark auf weniger auffällige Aktivitäten wie exzessives Arbeiten, Social-Media-Konsum oder übermäßige Medikamenteneinnahme richten.

Wenn wir allerdings deren Absichten genauer untersuchen, wollen selbst Feuerlöscher-Teile, die in extremen Rollen gefangen sind, dass wir uns im Leben mehr Freude, Ruhe, Erneuerung, Abenteuer und neue Perspektiven gönnen.

Verbannte (exiles)

Die dritte Kategorie von Teilen sind die jungen, sensiblen und am meisten verletzlichen Teile des inneren Systems. Wenn sie genährt und geschützt werden, verkörpern sie Unschuld, Vertrauen in andere und Offenherzigkeit. Ihre Abhängigkeit von anderen für Fürsorge macht diese zarten Teile jedoch anfällig für Verletzungen. Sie neigen dazu, die Beleidigung der Vernachlässigung oder den Schmerz sexueller, physischer oder emotionaler Verletzungen als Informationen über ihren eigenen inhärenten Wert zu interpretieren. Infolgedessen fühlen sie sich einsam und werden mit der Überzeugung belastet, dass sie wertlos, schwach, ungeliebt oder schlecht sind.

Zu den Emotionen und Empfindungen, die in den verbannten Persönlichkeitsteilen gespeichert sind, zählen u.a.: Scham, Trauer, Wut, Einsamkeit, Abhängigkeit, Angst, Kummer, Schmerz.

Obwohl einzelne Teile extreme oder destruktive Rollen einnehmen können, sind sie alle wesentlichen Bestandteile der Psyche, und jede hat eine unverzichtbare Funktion in unserem Leben. (Early, 2014) beschreibt, wenn das System der Teile gemeinsam gut koordiniert funktioniert und diese harmonisch miteinander umgehen, wird in einer Situation, in welcher ein bestimmtes Talent gebraucht wird, dieser Teil auftauchen, während andere zurücktreten. Dieses Zusammenspiel ermöglicht, im richtigen Moment auf die benötigten Ressourcen zuzugreifen.

Sobald Klienten mit dem internen System vertraut werden und den Fokus auf Selbstführung lenken, entdecken sie den Nutzen, alle Teile willkommen zu heißen, und erkennen die Stärken jedes einzelnen an.

Das Selbst

Als Schwartz damit experimentierte, verschiedene inneren Teile zu erforschen, denen zuzuhören bzw. sie zurücktreten zu lassen, veränderte sich oft das Verhalten der Klienten gegenüber ihren Teilen. Sie wurden ruhig und mitfühlend. Wenn er sie fragte, welche Stimme oder welcher Teil jetzt da sei, bekam er Antworten wie: *„Das ist kein Teil wie die anderen Stimmen, das ist eher, wer ich wirklich bin, das ist mein Selbst.“* (Schwarz, 2008)

Die Eigenschaften oder Qualitäten des Selbst werden im Rahmen von IFS auf Englisch mit den acht „C“-Wörtern (8 C's des Selbst) beschrieben:

„C“-Eigenschaft	Bedeutung
Gelassenheit/Ruhe (<i>Calm</i>):	Die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen stabil zu bleiben und aus einer ruhigen Basis heraus handeln zu können.
Interesse/Neugierde (<i>Curiosity</i>)	Die Offenheit und Bereitschaft, sich selbst und die inneren Teile zu erkunden, um ein tieferes Verständnis für ihre Bedürfnisse, Motivationen und Dynamiken zu entwickeln.
Vertrauen/Zuversicht (<i>Confidence</i>)	Das Vertrauen in die eigene innere Weisheit und Stärke sowie die Überzeugung, dass man die Herausforderungen des Lebens bewältigen kann.
Klarheit (<i>Clarity</i>)	Ein klares Verständnis von sich selbst und den inneren Teilen sowie der Zusammenhänge zwischen ihnen, um effektiv mit ihnen arbeiten zu können und Entscheidungen zu treffen.
Mitgefühl (<i>Compassion</i>)	Die Fähigkeit, sich selbst und anderen gegenüber mit Mitgefühl und Akzeptanz zu begegnen, auch in schwierigen oder schmerzhaften Situationen.
Kreativität (<i>Creativity</i>)	Die Fähigkeit, innovative Lösungen zu finden und kreative Wege zu gehen, um mit den inneren Teilen zu arbeiten und neue Perspektiven zu entwickeln.
Mut (<i>Courage</i>)	Die Bereitschaft, sich den Herausforderungen der inneren Arbeit zu stellen, auch wenn sie unangenehm oder herausfordernd sein können, und die Entschlossenheit, die notwendigen Schritte zur Heilung zu unternehmen.
Verbundenheit (<i>Connectedness</i>)	Das Gefühl der Einheit und Verbundenheit mit sich selbst, den inneren Teilen und anderen Menschen sowie der Welt um einen herum, das einen unterstützt und stärkt während des Prozesses der Selbstentdeckung und Heilung.

Tabelle 1: Die 8 C's des Selbst

Die 8 C's des Selbst bieten eine Art "Kompass" oder Leitfaden für die Arbeit mit IFS. Mit diesen Qualitäten lässt sich feststellen und unterscheiden, ob ein Teil im Vordergrund ist oder das Selbst. Wenn Klienten sich in der Selbstführung befinden, wissen sie intuitiv, was sie sagen oder tun können, um extremen oder verletzten Teilen zu helfen.

Schwartz erklärt: "Wenn wir uns auf das Selbst als den Heiler verlassen, kann es uns durch die Integration unserer Teile zu einem Zustand der Ganzheit führen." (Schwartz, 2020)

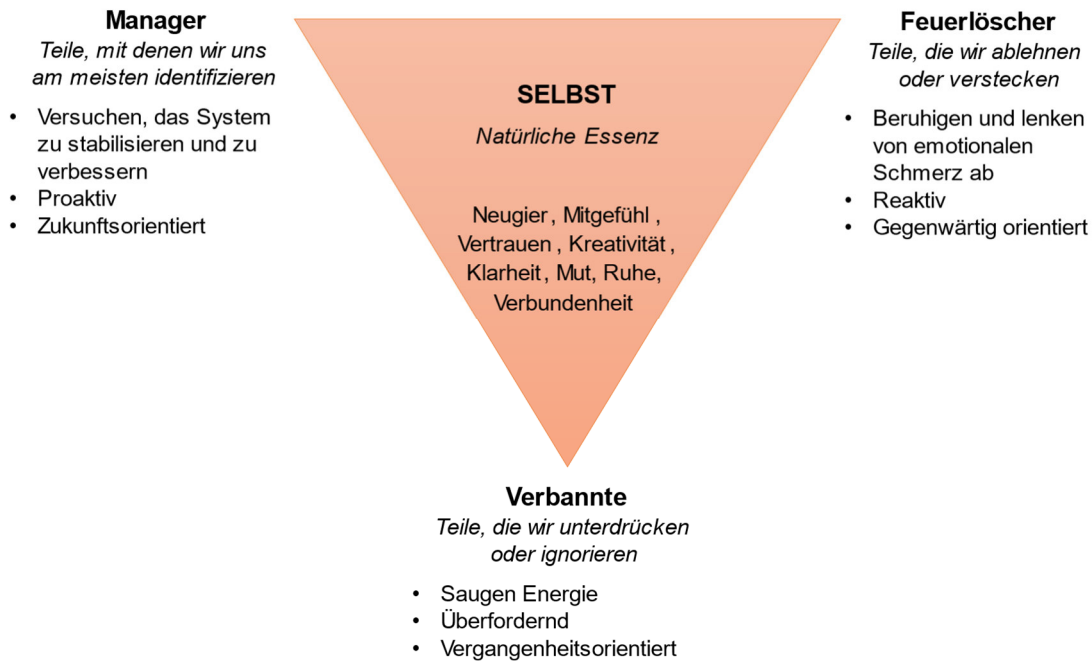


Abbildung 1: Das System der inneren Familie

Die Beziehungen zwischen Persönlichkeitsteile

Die Interaktion zwischen den verschiedenen Teilen der inneren Familie ist dynamisch und kann das Verhalten und die Emotionen eines Individuums erheblich beeinflussen. Die inneren Teile treten in Beziehung zueinander auf drei verschiedenen Weisen:

- **Schutz** wird von Managern und Feuerlöscher (Beschützern) gewährt, um Verbannte vor Schaden zu bewahren und die Person vor dem Schmerz der Verbannten zu schützen.
- **Polarisierung** findet zwischen zwei Teilen statt, die in gegensätzlichen Richtungen ziehen bzw. gegeneinander kämpfen, um ein Gleichgewicht im System zu schaffen. Jeder Teil glaubt, dass er so handeln muss, wie er es tut, um dem extremen Verhalten des anderen Teils entgegenzuwirken.
- **Allianz** entsteht zwischen zwei verschiedenen Teilen, wenn sie zusammenarbeiten, um dasselbe Ziel zu erreichen.

Im Coaching- oder Therapie-Prozess fokussiert IFS auf die Beziehungen zwischen Teilen und dem Kern-Selbst. Entsprechend des Selbstführung-Konzeptes ist das Ziel, eine kooperative und vertrauensvolle Beziehung zwischen dem Selbst und jedem der inneren Teile des Klienten herzustellen.

Die IFS-Methode in der Praxis

Die IFS-Methode ist erlebnis- und prozessorientiert und wird in verschiedenen Bereichen angewendet. Sie wird sowohl von Therapeuten und Coaches in der Arbeit mit ihren Klienten als auch von Menschen in der Arbeit mit sich selbst genutzt, um Mitgefühl und Handlungsfähigkeit im Umgang mit sich und den eigenen Anteilen zu entwickeln. Bei der Arbeit mit Klienten wird zwischen IFS-Therapie (bedingt eine universitäre psychologische oder therapeutische Vorbildung) und IFS-Coaching/Beratung unterschieden.

Ziele der Arbeit nach IFS

Grundsätzlich werden im Prozess die folgenden Ziele verfolgt (Orinski, 2020):

- Im inneren System mehr Balance und Harmonie herzustellen.
- Den inneren Teilen helfen, sich zu entwickeln und sich zu transformieren (nicht, sie zu eliminieren).
- Die Teile vom Selbst zu unterscheiden und demselben dadurch zu ermöglichen, das innere System zu führen.
- Vertrauen in die Führung des Selbst zu entwickeln.
- Den Umgang mit anderen Menschen zu verbessern.

Um diese Ziele zu erreichen, bietet IFS verschiedene Ansätze für die Arbeit mit Beschützern (z.B. die 6 F's Methode) und mit Verbannten (z.B. der Entlastungsprozess) an. Damit verbannte Teile erfolgreich entlastet und im System integriert werden können, bedarf es allerdings an einem hohen Maß an Vertrauen von Seite der beschützenden Teile in das Selbst des Klienten. Manager und Feuerlöscher befürchten, dass Verbannte weiterem Urteil und Verletzungen ausgesetzt werden könnten und brauchen Beweise über die stabile Selbstführung des Klienten, bevor sie eine vollständige Verbindung zwischen verbannten Teilen und dem Selbst zulassen.

Dementsprechend wird der Fokus in erster Linie auf die Stärkung der Verbindung zum Selbst durch die Etablierung einer wertschätzenden und respektvollen Begegnung mit den inneren beschützenden Teilen gesetzt.

Die 6 F's – innere Teile kennenlernen

Die Methode der 6 F's beinhaltet Fragen und Interventionen für die Arbeit mit Beschützern, um eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Selbst und diesen Teilen zu unterstützen. Diese wurden in sechs Schritte gebündelt, deren genauen Reihenfolge intuitiv durch den Coach oder den Therapeuten angepasst werden kann.

„F“-Schritt	Mögliche Fragen / Interventionen
Finden (<i>Find</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Welcher Teil braucht deine Aufmerksamkeit heute?• Wie nimmst du diesen Teil wahr?
Fokussieren (<i>Focus</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Bringe dein Fokus auf diesen Teil.• Wo nimmst du ihn körperlich wahr, in oder um deinen Körper herum?• Wie fühlt sich das genau an?
Gegenüber Fühlen (<i>Feel toward</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Was fühlst du diesen Teil gegenüber?• Beobachte deine Reaktionen und prüfe die Präsenz des Selbst durch die 8 C's.• Wenn die Antwort darauf nicht aus dem Selbst, sondern von einem anderen Teil kommt (z.B. Kritik, Ablehnung), bitte diesen Teil, etwas beiseitezutreten.• Wenn dies nicht möglich ist, dann wird dieser neue beschützende Teil, der sich gemeldet hat, zum Ziel-Teil und wir beginnen von vorne. Der andere Teil kommt später dran. Bei IFS kümmert man sich schrittweise immer wieder um einen weiteren Teil.

Heraus Finden (Flesh out)	<ul style="list-style-type: none"> • Versuche, durch alle Sinneskanäle mehr über den Teil zu erfahren. Lass dich den Teil sehen, fühlen, wahrnehmen. Wie sieht er aus? Was sagt er? Was tut er? • Was sind seine Absichten für das System? • Was sind seine typischen Verhaltensweisen?
AnFreunden (BeFriend)	<ul style="list-style-type: none"> • Zeige dem Teil dein Interesse, dein Wohlwollen, dein Mitgefühl. Was möchtest du von dem Teil verstehen/wissen? • Was möchte der Teil über seine Geschichte erzählen will. (Wie alt warst du da? Was ist damals passiert?) • Was er möchte, dass du verstehst? • Was würde er von dir brauchen, um dir zu vertrauen?
BeFürchtungen (Fears)	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahre was die Ängste des Teils sind, die ihn zwingen das zu tun, was er tut. Was befürchtet er, was passieren könnte, wenn er dich nicht auf die Weise, wie er es macht, beschützen würde? • Was wäre daran so schlimm? Wo könnte es schlimmstenfalls enden? • Was würden andere Beschützer tun, wenn er sein Verhalten aufgeben würde? • Was würde dann mit den Verbannten passieren?
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegele dem Teil, was du von ihm verstehst, und zeige ihm, dass du seine gute Absicht und seine Anstrengung wertschätzt. • Lass es wissen, dass du in Kontakt bleiben und helfen möchtest, damit er nicht allein ist. • Erkenne an, dass Beziehungen Zeit brauchen, und vergewissere ihn, dass du bereit bist, geduldig zu sein. • Schließlich beachte, wie der Teil auf deine Unterstützung reagiert und biete an, in Verbindung zu bleiben.

Tabelle 2: Fragen und Interventionen nach der 6F's-Methode

Was wäre, wenn...?

Sobald proaktive (Manager) und reaktive (Feuerlöscher) Beschützer anfangen, dem Selbst des Klienten zu vertrauen, können wir als Coaches einen neuen Weg vorschlagen, indem wir optimistische von "Was-wäre-wenn"-Fragen stellen (Sweezy, 2023). Diese können den Beschützenden Anteilen helfen, sich zu entspannen und neuen Möglichkeiten zu öffnen:

- Was wäre, wenn es einen anderen Weg gäbe, mit dieser Verletzlichkeit umzugehen?
- Was wäre, wenn isolierte, verwundete Teile in Beziehung zum Selbst heilen könnten?
- Was wäre, wenn wir den Feuerlöschern helfen könnten, damit sie die verwundbaren Teile nicht mehr allein bewältigen müssten?
- Was wäre, wenn wir den Managern helfen könnten, damit sie nicht mehr die gesamte Verantwortung allein tragen müssten?
- Was wäre, wenn du Unterstützung hättest?

Nachdem der Klient über eine oder mehrere dieser hypothetischen Fragen nachgedacht hat, kann er seinen Manager- und Feuerlöscher-Teile die Frage stellen: „Wärt ihr bereit, eine Pause einzulegen, wenn ihr sehen würdet, dass das Selbst diesen verwundbaren Teilen hilft?“

Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen dem Selbst und Beschützern öffnet den Weg für die anspruchsvolle Arbeit mit Verbannten. Wenn ihre Anstrengungen anerkannt und wertgeschätzt werden, sind diese Teile oft zugänglich dafür, zurückzutreten und die Arbeit mit dem Verbannten, welchen sie beschützen, zu ermöglichen.

Haltung des Coaches in der Arbeit mit IFS

Coaches, die die IFS-Methode anwenden, brauchen viel Selbsterfahrung und Zugang zum eigenen Selbst, damit es nicht zu einer Gegenübertragung kommt. Sie lernen, aus einem Selbst-Zustand heraus zu arbeiten, der von Qualitäten wie Ruhe, Klarheit, Gelassenheit, Mitgefühl, Mut und Zuversicht bestimmt ist.

Die Haltung eines Coaches in der Arbeit mit IFS zeichnet sich durch Empathie, Sensibilität und eine tiefe Anerkennung der inneren Vielfalt des Klienten aus. Einige wichtige Elemente dieser Haltung sind:

- **Mitgefühl** gegenüber dem Klienten und seinen inneren Teilen. Der Coach versteht, dass jede innere Stimme oder Teil gute Absichten hat und aus einem Schutzinstinkt handelt, selbst wenn das Verhalten des Klienten problematisch erscheint.
- **Achtsamkeit** gegenüber den inneren Prozessen des Klienten und seinen eigenen Reaktionen während der Sitzung. Er beobachtet die Dynamik zwischen den inneren Teilen des Klienten und unterstützt den Klienten dabei, sich seiner eigenen inneren Welt bewusst zu werden.
- **Neugierde** und **Interesse** für die inneren Teile des Klienten und deren Bedürfnisse. Er stellt offene Fragen, um mehr über die Motivationen, Ängste und Ziele der inneren Teile zu erfahren.
- **Respekt** für die Autonomie und Würde des Klienten sowie seiner inneren Teile. Er erkennt an, dass der Klient der Experte für sein eigenes Leben ist und unterstützt ihn dabei, seine eigenen Entscheidungen zu treffen und Veränderungen auf seine eigene Weise anzugehen.
- **Geduld** und **Akzeptanz** gegenüber dem Prozess des Klienten, seines Tempos und Bedürfnisse sowie Anerkennung dafür, dass Veränderungen Zeit brauchen.

Der Coach schafft einen sicheren und unterstützenden Raum, in dem der Klient seine inneren Teile erkunden, verstehen und integrieren kann, um persönliches Wachstum und Heilung zu fördern.

Fazit

Das Verständnis der inneren Familie spielt eine bedeutende Rolle in einem Coaching-Prozess. Diese Konzeptualisierung der Psyche als eine Gemeinschaft oder Familie von inneren Teilen ermöglicht es den Klienten, ihre inneren Konflikte und Dynamiken besser zu verstehen und zu transformieren.

Das IFS-Modell unterstützt sowohl Coaches als auch Klienten, Selbstführung zu entwickeln und ein tieferes Verständnis für ihre innere Welt zu gewinnen. Die Methode überrascht durch kreative Wege und Entwicklungen und bietet Raum für Erfahrungen von Spiritualität und tiefer Verbundenheit.

Die Arbeit mit IFS ist ein erlebnisorientierter Verlauf mit bestimmten grundsätzlichen Schritten. Dieser Verlauf ist allerdings nicht geradlinig, und hängt vom inneren Prozess des Klienten ab. Um diesen sensiblen Prozess zu navigieren, spielt die achtsame, empathische und respektvolle Haltung des Coaches eine entscheidende Rolle.

Die Integration von IFS-Prinzipien im Coaching kann zu weitreichenden positiven Veränderungen in dem Wohlbefinden, in der Lebensqualität und in den zwischenmenschlichen Beziehungen der Klienten beitragen.

Literaturverzeichnis

Early, J. (2014). *Meine innere Welt verstehen. Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen.* Mit. E-Books der Verlagsgruppe Random House GmbH.

IFS-Methode - IFS-Institut München. (06. 03 2024). Von <https://institut-ifs.de/ifs-methode/> abgerufen

Luechem, D. (02. 03 2023). *IFS - Das innere Familiensystem.* Von <https://diana-luechem.de/ifs-das-innere-familiensystem-the-internal-family-system/> abgerufen

Orinski, E. (2020). *Einführung in die Systemische Therapie mit der Inneren Familie. Online-Workshop. nach der Methode von Richard C. Schwartz.*

Schwartz, R. C. (2020). *Internal family systems therapy (Second edition).* New York: Guilford Publications.

Schwarz, R. (2008). *Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung.* Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Schwarz, R. (2008). *You Are the One You've Been Waiting For (Internal Family Systems).* Center for Self Leadership.

Stuber, M. (28. 02 2023). *Masterarbeit - Internal Family Systems (IFS) und deren Bedeutung für die Heilpädagogik.* Von Zenodo: <https://zenodo.org> abgerufen

Sweezy, M. &. (2023). *Internal Family Systems Therapy for Addictions: Trauma-Informed, Compassion-Based Interventions for Substance Use, Eating, Gambling and More.* Eau Claire, WI: PESI Publishing, Inc. .

Wikipedia - Modell der inneren Familiensysteme. (01. 03 2024). Von https://de.wikipedia.org/wiki/Modell_der_innere_n_Familiensysteme abgerufen

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Die 8 C's des Selbst.....	7
Tabelle 2: Fragen und Interventionen nach der 6F's-Methode.....	10