



Leseprobe

Dr. Jochen Peichl

Jedes Ich ist viele Teile

Die inneren Selbst-Anteile
als Ressource nutzen -
Aktualisierte und erweiterte
Neuauflage

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 27. Juni 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Abgespaltene Selbst-Anteile integrieren und Verletzungen heilen

Jochen Peichl zeigt mit **vielen Beispielen**, wie und warum verschiedene Selbst-Anteile entstehen und wie mit diesen Anteilen kreativ gearbeitet werden kann. Menschen, die unter ihren inneren Widersprüchen, Zwiespältigkeiten, unterschiedlichen Meinungen und Handlungstendenzen leiden, wird dabei verständlich, dass hinter diesen Phänomenen verschiedene Persönlichkeits-Anteile stehen, die sich über die Jahre herausgebildet haben. Die Auseinandersetzung mit diesen Inneren Kindern hilft dabei, sich selbst besser zu verstehen, mögliche abgespaltene Teile zu integrieren und damit Verletzungen der Seele zu lindern.

Die **Neuausgabe dieses erfolgreichen Longsellers** wurde komplett aktualisiert, mit einem neuen Vorwort versehen und erweitert um das Kapitel »Die Verletzung zentraler Grundbedürfnisse oder: Wie verletzte Innere Kinder entstehen«.



Autor

Dr. Jochen Peichl

Dr. med. Jochen Peichl, geboren 1950, ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie sowie für Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik. Verschiedene psychotherapeutische Weiterbildungen, u. a. in Ego-State-Therapie. Der Autor vieler Fachbücher und populärer Publikationen

Jochen Peichl
Jedes Ich ist viele Teile

Jochen Peichl

Jedes Ich ist viele Teile

Die inneren
Selbst-Anteile
als Ressource
nutzen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Randomhouse Verlagsgruppe FSC® No01967
11., aktualisierte und erweiterte Auflage 2022
Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © Olga W Boeva / Shutterstock.com
Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34783-4
www.koesel.de

Alles ist eins,
und alles ist verschieden.

Blaise Pascal: Gedanken

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	9
Einleitung	11
Warum-Fragen	17
Probleme sind nicht alle gleich	19
1	
Wer bin ich, und wenn ja ... wie viele?	25
Das Selbst – ein geschlossenes Ganzes oder ein Bündel von Anteilen?	26
Unsere verschiedenen Teile	30
2	
Wie und warum entstehen Selbst-Anteile?	37
Die normale Differenzierung unserer Persönlichkeit	37
Einige Informationen über unser Gehirn	41
Gedanken zur normalen Selbst-Entwicklung	43
Unsere neurotischen Seiten	45
Die Entstehung des Selbst-Bildes	47
Dissoziation I	51
Wie entsteht »Erleben«?	54
Die Bildung von Selbst-Anteilen während des Trauma- erlebens	57

3

Die Regulation unangenehmer Gefühle	61
Die Entwicklung von Selbstregulation und Selbstfürsorge	64
Selbstverantwortung übernehmen	67
Achtsamkeit, Selbstachtung und positive Gefühle im Alltag	69
Auf der Suche nach mehr Selbstwert	73
Was tun bei erhöhter Stressbelastung?	75

4

Innere Kinder	79
Wie entstehen »Innere Kinder«?	81
Schöne innere Kind-Erinnerungen	83
Wenn es an schönen inneren Kind-Erinnerungen mangelt	92

5

Die Verletzung zentraler Grundbedürfnisse oder: Wie verletzte Innere Kinder entstehen	101
Problembereiche der Kindheitsentwicklung	102
Die Auswirkungen von frühen Bindungsstörungen	103
Die neurotisierten inneren Kind-Anteile	106
Traumatisierte innere Kind-Anteile	109

6

Schwierige Innere Kinder und Innere Jugendliche	113
Dissoziation II	114
Die drei Grundprinzipien der Teile-Arbeit	116
Was braucht mein innerer Kind-Zustand?	122
Innere Kinder und ihre Grenzen	124

7

Die idealen Eltern	129
Die verinnerlichte Mutter	130
Selbstliebe	135

8

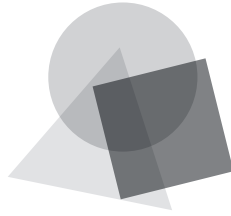
Der Tanz von Gegenwart und Vergangenheit	141
Mieses Karma heute oder: Man sollte sich seine Eltern besser aussuchen	145
Wie die Gegenwart die Vergangenheit beeinflusst	148
Traumatische Netzwerke: wie Raubtiere, immer sprung- bereit auf der Lauer liegend	153

9

Hilfe, ein Teil von mir ist süchtig	157
Wenn etwas aufhört, muss etwas anderes beginnen	158
Wie könnte Veränderung passieren?	160
Eine kleine Selbstübung	164

Ausklang	167
---------------------------	-----

Anhang	169
Dank	169
Anmerkungen	170
Literatur	172

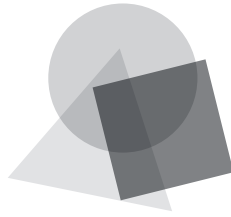


Vorwort zur Neuauflage

Als ich mich nach Bitte meines Lektors, Herrn Plachta vom Kösel-Verlag, an meinen Schreibtisch setzte – er war der gleiche wie bei der Erstausgabe dieses Buches 2010 mit dem gleichen Blick aus dem Fenster – und mich entschloss, den Text von damals danach zu befragen, was ich verändern oder ergänzen wollte, war mir etwas bange und ich zögerte. Was würde ich da lesen können – wäre das noch mein Text, wären das noch meine Ideen und Überzeugungen von heute? Je mehr ich mich aber auf mein altes Buch von 2010 einließ, umso zufriedener wurde ich: Ja, das, was da steht, ist die Basis der Idee, dass wir alle vielfältig und aus verschiedenen Selbst-Anteilen kreativ zusammengesetzt sind. Das, was ich damals aus den vielen Gesprächen mit meinen Patienten und Patientinnen in der Traumaabteilung der Klinik gelernt, ausgesprochen und auf Papier gebracht hatte, ist auch heute ein guter, verständlicher Einstieg in dieses faszinierende Thema: Wer bin ich, und wenn ja ... wie viele? Ich möchte Sie mit diesem Buch neugierig machen auf sich selbst, auf Ihre innere Mannschaft der Selbst-Zustände, der Seiten, der Ambivalenzen und der Persönlichkeits-Anteile.

Natürlich ist die Zeit vorangeschritten, ich habe noch viel über das Thema nachgedacht, habe viel dazu geschrieben und weiter mit Menschen an ihren inneren Konflikten in meiner Praxis gearbeitet. Mein Blick auf das Teile-Konzept wurde immer differenzierter und spezieller, vor allem auch durch die Sicht von Kolleg*innen, die sich ebenfalls wie ich für dieses Thema begeisterten – auf Tagungen, in Workshops und in vielen neuen und interessanten Büchern, die dazu erschienen sind. Deshalb habe ich für die jetzt vorliegende 11. Auflage dieses Buches noch ein Kapitel hinzugefügt und an einigen Stellen etwas ergänzt. Ich finde, es ist jetzt wieder eine runde Sache – und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Jochen Peichl
Frühjahr 2022



Einleitung

»Der erste Satz in einem Buch ist der wichtigste, habe ich irgendwo gelesen, er darf nichts Langweiliges und Überflüssiges enthalten. Gut gelungene Anfangssätze sollen den Leser anregen, ihn neugierig machen und in das Buch hineinziehen; er soll an den Sätzen wie an Widerhaken hängen bleiben, es sich zwischen den Zeilen bequem machen oder geschockt den Atem anhalten, bis er fast platzt, und dann weiterlesen bis zum bitteren Ende.«

So spricht mit einem etwas fordernden und antreibenden Ton seit Wochen eine innere Stimme in mir, immer wenn ich zu den ersten Seiten meines Buches zurückkehre und über *die* richtige Einleitung nachdenke. Dieser Teil meines Selbst ist ein guter alter Bekannter, den ich jetzt nach Jahren der Auseinandersetzung meist etwas scherzhaft »Meinen Perfektionisten-Jochen« nenne.

Es gibt aber noch ganz andere Stimmen, die sich ungefragt zum Buchanfang äußern wollen und die ganze Szene auf meiner inneren Bühne dramatisch, aber auch abwechslungsreich gestalten.

»Schön, schön – aber das hier ist kein Roman, keine Sammlung von Kurzgeschichten oder gar ein Krimi. Es ist eine Art Sachbuch über die Verletzungen der Seele, über

das, was Menschen Menschen antun können, oder ganz einfach ausgedrückt: eine Art Ratgeber für Menschen mit schwierigen Inneren Kindern. Verschnörkelte Anfänge sind hier völlig fehl am Platze«, sagt ein anderer Teil in mir, der sich »Der große Realist« nennt.

Unterschlagen möchte ich Ihnen, liebe Leser*innen, aber nicht meinen Teil »Jochen: berufsmäßiger Dauerskeptiker« mit markanten Bedenkenfalten auf der Stirn, der jammert, das ganze Projekt »wird eh niemand interessieren und ist die Mühe und das Papier nicht wert, auf dem es geschrieben ist – finanziell der Superflop«.

Nicht gerade ermutigend, denke ich und lausche auf eine weitere Stimme, die, vom totalen Gegenteil überzeugt, mit etwas theatralischer, silberheller Tonlage Marke »Désirée Nick« versucht, mich wieder aufzubauen. Sie meint, ich werde »es mit dem Buch ganz bestimmt in die *Spiegel*-Bestsellerliste schaffen. Das Haus auf den Palm Jumeirah Islands in Dubai und die Jacht gleich neben Boris Becker können wir eigentlich unbedenklich jetzt schon vorbestellen«.

Oh Gott, kennen Sie das auch, das ständige Gequatsche im Kopf, die inneren Dialoge und das Hin und Her der Meinungen und diese kränklichen Empfindlichkeiten der zu kurz gekommenen Inneren Kinder? Dann sind Sie hier richtig!

Ich hoffe, ich habe Sie mit diesem kurzen Einblick in mein Seelenleben nicht verschreckt. Aber das mit den inneren Dialogen, mit den inneren Stimmen ist ganz normal und nichts Verrücktes. Vielleicht ist es Ihnen auch schon einmal aufgefallen: Wir sprechen innerlich ständig mit uns selbst – und häufig sind wir auch gar nicht unserer Meinung, wenn anscheinend immer zwei oder mehr Herzen in unserer Brust schlagen. Manchmal mahnt uns eine innere

