

Arbeit mit EGO-States (inneren Akteuren) in der Verhaltenstherapie

G. Gatterer

In der Verhaltenstherapie wird auch öfter mit „inneren Akteuren“ oder der „hinteren Bühne“ gearbeitet. Vor allem dann, wenn über Kognitionen Veränderungen schwierig sind, da emotionale Prozesse automatisiert sind. Darauf basiert auch die Schema-Therapie (Schemata/Schema-Modi), ACT und die Arbeit mit ICH-Anteilen oder EGO-States bzw. der inneren Bühne. Diese finden sich in der Makro Analyse (Genesemodell) in der Persönlichkeitsstruktur bzw. im S-O-R-K-C-Modell in der O-Variable.

Im folgenden Artikel sind einige Aspekte der Arbeit mit EGO-States aus der Sicht der Verhaltenstherapie praktisch dargestellt.

Diese sind:

1. Sich einen Überblick über seine inneren Akteure (EGO-States) verschaffen (siehe Liste unten)
2. Problembearbeitung anhand dieser Liste
3. Problembearbeitung mit „inneren Akteuren“ (EGO-States), die selbst erarbeitet werden.

Ad 1. Bewerten sie jeden State nach folgenden Kriterien:

- **Wie groß ist der State bei ihnen? 0=gibt es nicht/6=sehr groß**
- **Wie oft tritt er auf? 0=nie/ 6=immer sehr dominant**

1) Selbstfürsorgliche	0	1	2	3	4	5	6
2) Fremdfürsorgliche	0	1	2	3	4	5	6
3) Genießer:in	0	1	2	3	4	5	6
4) Selbstkritiker:in	0	1	2	3	4	5	6
5) Fremdkritiker:in	0	1	2	3	4	5	6
6) „Faule“	0	1	2	3	4	5	6
7) Selbstantreiber:in	0	1	2	3	4	5	6

8) Fremdantreiber:in	0	1	2	3	4	5	6
9) Grantige	0	1	2	3	4	5	6
10) Emotional Bedürftige	0	1	2	3	4	5	6
11) Leistungsorientierte	0	1	2	3	4	5	6
12) Sensible	0	1	2	3	4	5	6
13) Ängstliche	0	1	2	3	4	5	6
14) Menschenfeind:in	0	1	2	3	4	5	6
15) Einzelgänger:In	0	1	2	3	4	5	6
16) Soziale	0	1	2	3	4	5	6
17) Tröster:in	0	1	2	3	4	5	6
18) Egoist:in	0	1	2	3	4	5	6
19) Jäger:in	0	1	2	3	4	5	6
20) Einsame	0	1	2	3	4	5	6
21) Verfolgte	0	1	2	3	4	5	6
22) Geliebte	0	1	2	3	4	5	6
23) Prinzess:in	0	1	2	3	4	5	6
24) Böse	0	1	2	3	4	5	6
25) Arme	0	1	2	3	4	5	6
26) Unverstandene	0	1	2	3	4	5	6
27) Sexuelle	0	1	2	3	4	5	6
28) Unzufriedene	0	1	2	3	4	5	6
29) Mächtige	0	1	2	3	4	5	6
30) Lustige	0	1	2	3	4	5	6
31) Ordentliche	0	1	2	3	4	5	6
32) Glückliche	0	1	2	3	4	5	6
33) Rationale	0	1	2	3	4	5	6
34) Vernünftige	0	1	2	3	4	5	6
35) Impulsive	0	1	2	3	4	5	6
36) Retter:in	0	1	2	3	4	5	6
37) Gute Mensch	0	1	2	3	4	5	6
38) Perfektionist:in	0	1	2	3	4	5	6
39) Harmoniebedürftige	0	1	2	3	4	5	6
40) Manipulative	0	1	2	3	4	5	6
41) Gerechte	0	1	2	3	4	5	6
42) Sensitive	0	1	2	3	4	5	6
43) Traditionelle	0	1	2	3	4	5	6

44)	Herrscher:in	0	1	2	3	4	5	6
45)	Sonstige	0	1	2	3	4	5	6
46)	0	1	2	3	4	5	6

Vorgehen:

Variante 1: Sich einen Überblick über die EGO-States schaffen, die das Leben beeinflussen

- Bewerten sie jeden State spontan nach den oben angegebenen Kriterien
- Welche Kompetenzen hat der State?
- Wie haben sie ihn gelernt?
- Welche sind hoch? Was bedeutet das für ihr Leben?
- Welche sind nieder? Was bedeutet das für ihr Leben?
- Welche beeinflussen sich gegenseitig mit welcher Konsequenz?
- Welche States möchten sie wie verändern, mit welchem Ziel?
- Was ist dann besser?

Zum besseren emotionalen Verständnis kann man auch noch folgendes ergänzen:

- Wie sieht der State aus (Beschreibung)? Hier kann man auch ein Bild entwickeln bzw. Schema-Modi-Karten verwenden
- Wie spürt er sich an (eckig, rund, weich, hart,)?
- Aus welchem Material ist er?
- Welche Farbe(n) würde ich ihm geben?
- Was würden sie dem State gerne sagen?
- Was würde er antworten?
- Weiters können sie auch alle Fragen unten (Variante 2 und 3) zu wichtigen States bearbeiten

Variante 2: Problembearbeitung anhand der Ego-States aus der Liste

- Starten sie mit der Problemsituation. Was genau ist passiert. Was spüre ich dabei? Was denke ich dabei? z.B. Ärgere mich über Partner:in, da schon wieder das Geschirr herumsteht.
- Welche Akteure/EGO-States verursachen das? Auswahl aus der Liste. (hier können auch mehrere als Verursacher auftreten, die dann einzeln nach dem Muster unten bearbeitet werden) z.B. Fremdkritiker:in; Fremdantrieber:in; Grantige; Arme; Unverständene; Herrscher:in;
- Wie stark ist jeder State?

- Wie oft tritt er generell auf?
- Was tut der State genau? Aktiviert er andere States?
- Wann tritt er auf? Was sagt er zu ihnen?
- Warum tritt er genau hier auf?
- Welche Bedürfnisse stecken dahinter (Bindung, Kontrolle, Selbstwert, Lustgewinn/Unlustvermeidung)?
- Mit welchen Gefühlen ist er verbunden?
- Wie gern haben sie den State?
- Seit wann gibt es diesen State? Wie alt ist er?
- Ist er männlich oder weiblich oder neutral?
- Wie wichtig ist er für sie? Wie gern haben sie ihn?
- Was bringt er? Was wäre, wenn es ihn nicht gibt?
- Welche Probleme macht er? Was bringt er ihnen?
- Mit welchen anderen arbeitet er zusammen? (Falls einer oder mehrere States fehlen – ergänzen)
- Wo haben sie ihn gelernt? (Modelle in Kindheit)
- An wen erinnert er sie (welche echte Person ist so)?
- Wie sozial erwünscht ist er in der Gesellschaft?
- In der Therapie sollen andere Strategien und „Helfer“ für das Problem erarbeitet werden.
- Was soll das positive Ziel sein?
- Was würde sich dann verändern?
- Dann diese neuen EGO-States im Rollenspiel üben!
- Sie können hier auch die Sesseltechnik verwenden wo sie mit dem/den State/s interagieren und kommunizieren?
- Unterstützung durch Memo-Karten mit den entsprechenden Hinweisen z.B. jetzt springt dieser Teil wieder an. Das kenne ich schon. Aber ich kann auch anders (hier den/die neuen States aktivieren) und sich loben.

Variante 3: Bearbeitung von Problemen anhand selbst definierter Ego States

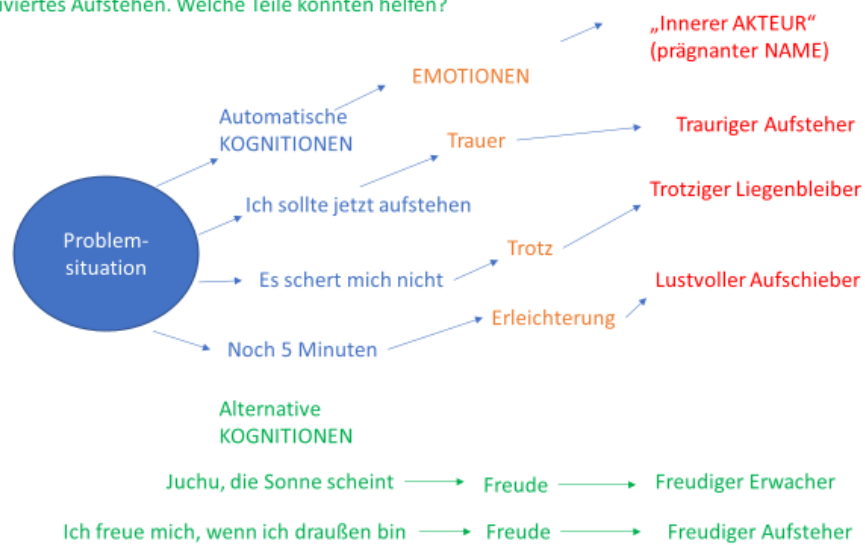
- Starten sie mit der Problemsituation z.B. Sehe herumstehende Kaffeetasse und ärgere mich über Partner:in.
- Was denke ich/Patient:in dabei?
 - z.B. Warum steht schon wieder eine Kaffeetasse herum?
 - Ich bin immer der Trottel der wegräumt

- Jetzt lasse ich es stehen
-
- **Welche Gefühle sind damit verbunden? Hier hilft es oft die Augen zu schließen und sich in die Situation und die Gedanken hinein zu versetzen.**
 - z.B. Unverständnis
 - Ärger
 - Trotz
 -
- **Welche Akteure/EGO-States stehen dahinter? z.B. der/die**
 - Irritierte
 - Verärgerte
 - Trotzige
 -
- **Wie stark sind dieser States?**
- **Wie oft treten sie auf?**
- **Was tun die States genau?**
- **Aktiviert einer andere States?**
- **Für jeden State einzeln:**
- **Wann tritt er sonst noch auf? Was sagt er in diesen Situationen?**
- **Welche Bedürfnisse stecken dahinter?**
- **Wie gern haben sie ihn?**
- **Seit wann gibt es diesen State? Wie alt ist er?**
- **Ist er männlich oder weiblich oder neutral?**
- **Wie wichtig ist er für sie? Wie gern haben sie ihn?**
- **Was bringt er? Welche Kompetenzen hat er? Was wäre, wenn es ihn nicht gäbe?**
- **Welche Probleme macht er?**
- **Mit welchen anderen States arbeitet er zusammen? (Falls einer fehlt – ergänzen)**
- **Wo haben sie ihn gelernt? (Modelle in Kindheit)**
- **An wen erinnert er sie (welche echte Person ist so)?**
- **Wie soziale erwünscht ist er in der Gesellschaft?**
- **Wie sieht er aus? Hier kann man auch ein Bild entwickeln bzw. Schema-Modi-Karten verwenden**
- **Wie möchten sie die Situation positiv verändern?**
- **Welche States (Kompetenzen) würden sie dafür benötigen?**

- Wie würden diese aussehen?
- Hier können sie auch die Sesseltechnik verwenden wo sie mit dem/den State/s interagieren und kommunizieren?
- Diese dann ebenfalls im Rollenspiel bzw. mit Therapiekarten etc. eintrainieren

Möglichkeit der Darstellung:

SPEZIFISCHE PROBLEMSITUATION: Patient wacht am Morgen auf und hat immer Schwierigkeiten aufzustehen
 ZIEL: Leichteres, motiviertes Aufstehen. Welche Teile könnten helfen?



Literatur:

Literatur zu Arbeit mit EGO-States <https://www.egostates.ch/ego-states/>

Graaf P (2016) Schematherapie: Mit Bedürfnissen, Emotionen und Modi arbeiten. Kartenset mit 56 Bildkarten (Beltz Therapiekarten). Beltz-Verlag.

Wengenroth M (2017) Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Beltz-Verlag.