



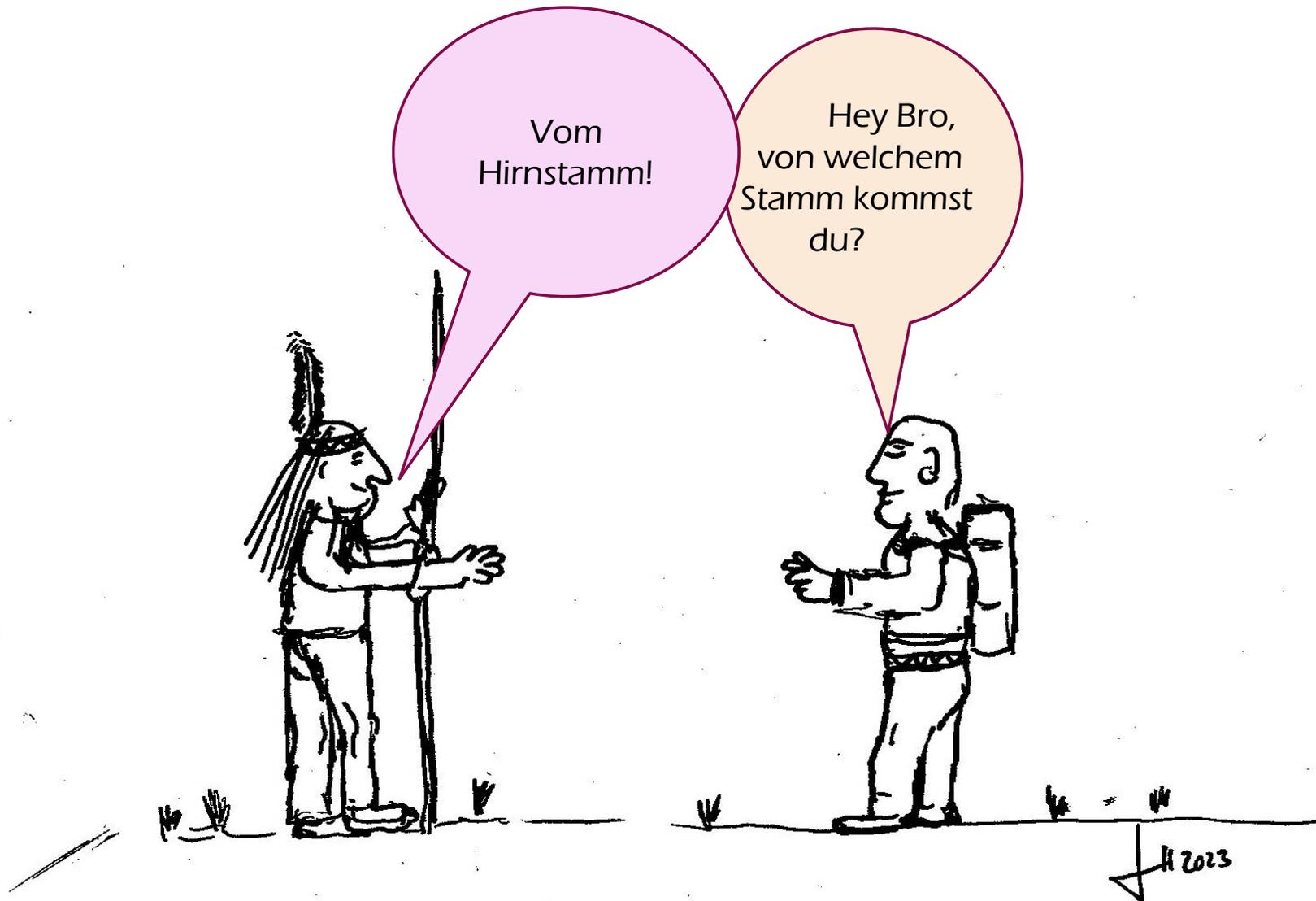
# EGO-STATE-COACHING

Die Kunst, die Klaviatur des  
Hirnstamms spielen zu können

DR. PHIL. FLORIAN HUBER / WÜRZBURG · MENTALES STÄRKEN · 3.11.2023

**“There is a voice that doesn't use words. Listen.”**

**Rumi**





# Polyvagal-Theorie

ARBEITEN MIT DEM AUTONOMEN NERVENSYSTEM

## Bottom Up (80%)

Atem

Bewegung

Berührung

Verlangsamung

Pendulierung

Haltung

Tönen

Spiel und Tanz...

ähnlich in Silvia Zanotta, 2019, Wieder ganz werden, S. 206

„MENTALES STÄRKEN“

## TOP DOWN (20%)

PSYCHOEDUKATION

HYPNOSE

EGO-STATE-ARBEIT

ACHTSAMKEIT

MEDITATION

GESCHICHTEN

AFFIRMATIONEN

KOGNITIVE PROZESSE...

# CHAOS

Verlust der Anpassungsfähigkeit

**Fluss der Integration** nach  
Daniel J. Siegel (Mind your brain)

# INTEGRATION

Fähigkeit zur Anpassung und Harmonie

Toleranzfenster

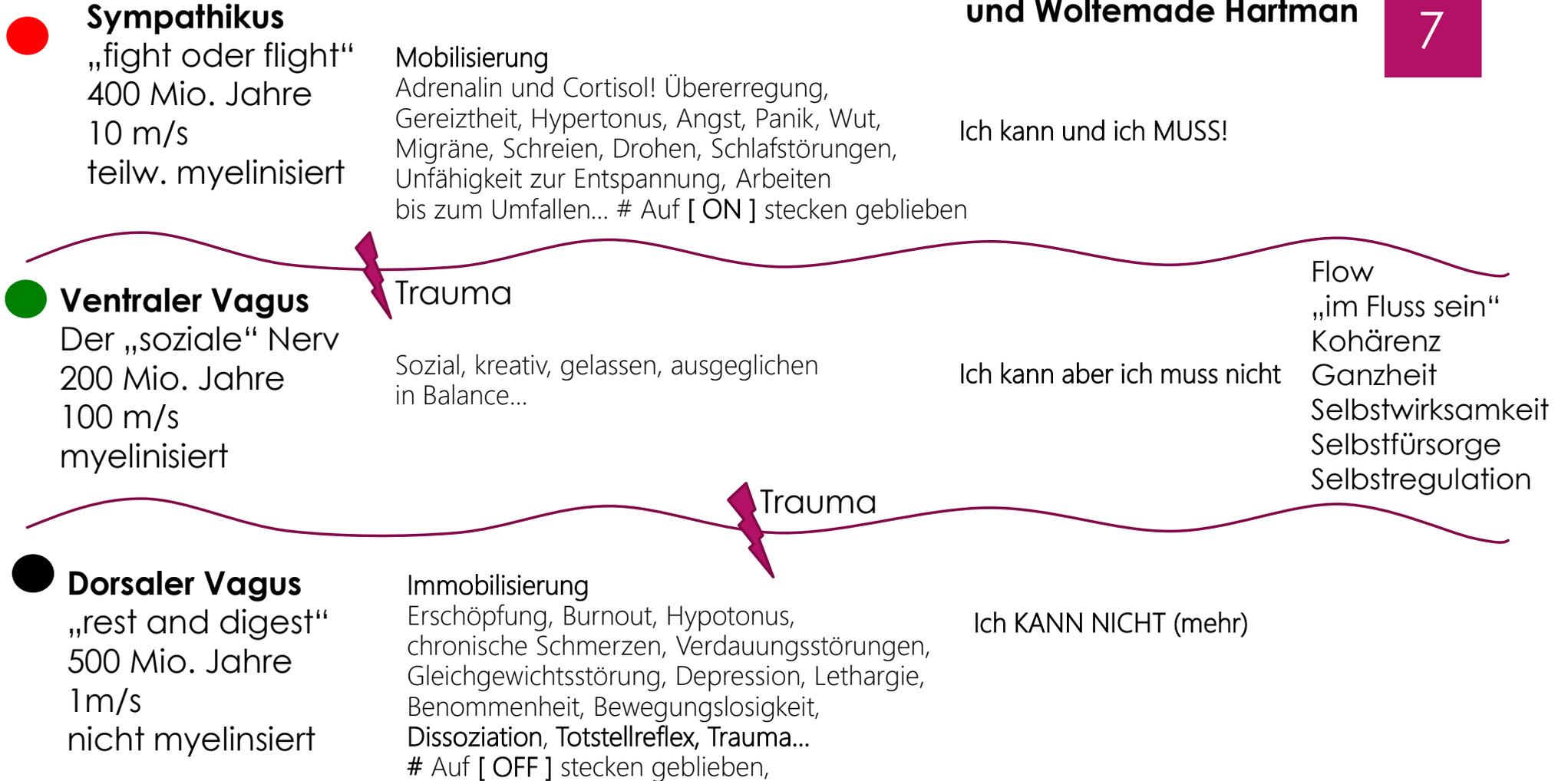
# ERSTARRUNG

Verlust der Anpassungsfähigkeit

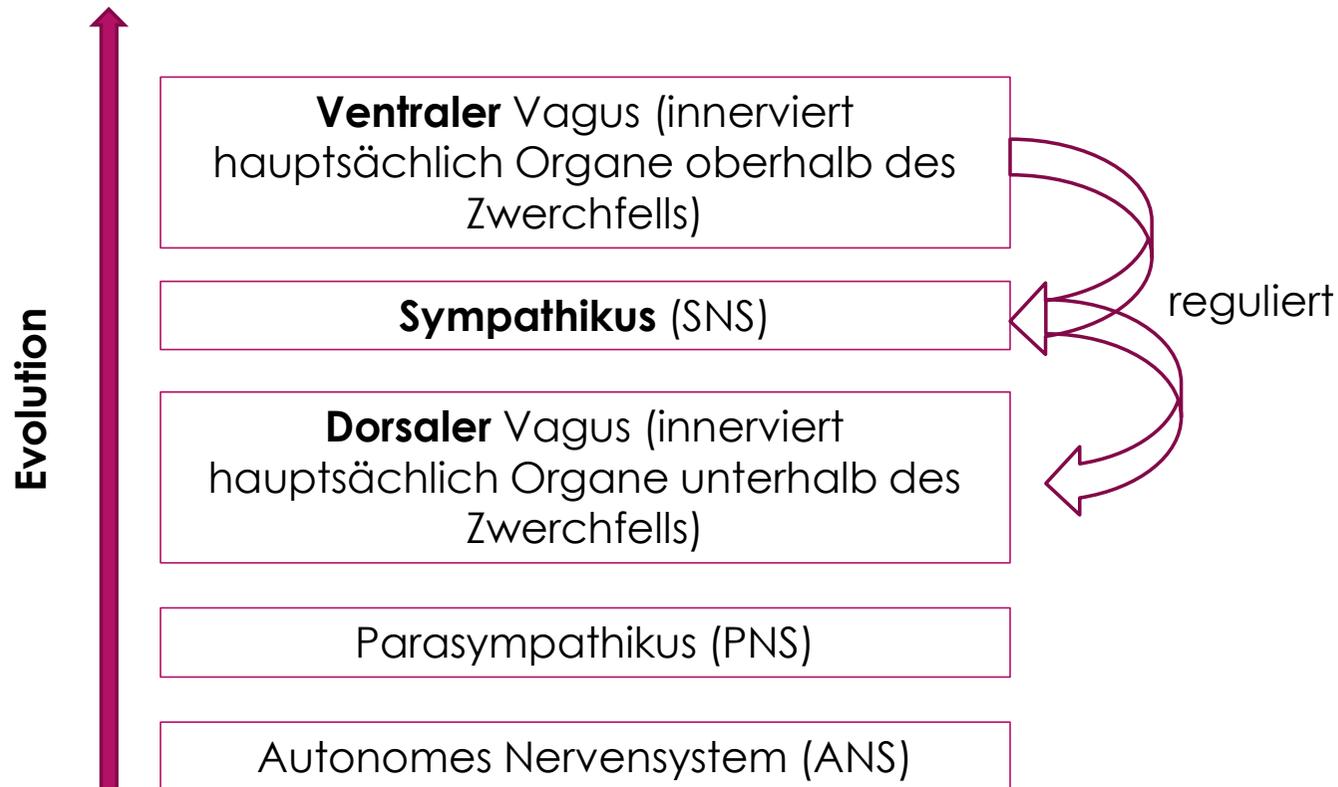
# „Lebensflussmodell“ nach Peter Levine, Stephen Porges und Woltemade Hartman

7

Neurozeption



## Evolutionäre Hierarchie des ANS nach der Polyvagaltheorie (Porges)



Bei Überforderung wie Krankheit, Trauma, zu viel „Stress“, problematische Beziehungen, Einsamkeit etc. kann der ventrale Vagus-Nerv zuerst in den Sympathikus und – wenn der Stress noch höher ist – in den dorsalen Zustand rutschen.

Alle Zustände können daher auch als Schutzmechanismen verstanden werden.

## Neurozeption und Co-Regulation

### Neurozeption

Der „Bodyguard“. Er wirkt von innen und entscheidet zu jedem Zeitpunkt, ob die Situation sicher ist und aktiviert dementsprechend das autonome Nervensystem: „Hand reichen, Faust ballen, Weglaufen oder gar nichts tun und warten bis die Gefahr vorüber ist?“



**Sympathikus**  
**Gefahr**  
**Von (der Gefahr)-weg-Bewegung**  
**oder auf den „Angreifer“**  
**Hin-zu-Bewegung**



**Ventraler Vagus**  
**Hin-zu-Bewegung**



**Dorsaler Vagus**  
**Lebensgefahr**  
**Von-weg-Bewegung**  
**(nach innen oder in die Starre)**

### Co-Regulation

wirkt von außen auf das Nervensystem und kann den ventralen Vagus stimulieren. Wir lernen von klein auf Sicherheit durch Co-Regulation.

## Spiegelneuronen

10



## Woran erkennt man, ob ein Mensch in einem ventralen Zustand ist?

An seiner Atmung  
Am Schlucken  
Am Gähnen  
Gesichts- und Kiefermuskeln sind entspannt  
Seine Augen sind freundlich & einladend  
Er ist gelassen  
Er kann lächeln/lachen  
Er ist kommunikativ  
Er ist aufmerksam & präsent  
Er ist neugierig  
Er ist sozial & verbunden  
Er hat Mitgefühl & Selbstmitgefühl  
Er kann um Hilfe bitten, wenn nötig  
Er kann sich gut selbst regulieren  
und gibt Co-Regulation...





## Aspekte, die den ventralen Vagus unterstützen

- Sicherheit
- Regelmäßige, tiefe Atmung z.B. Übung nach Rosenberg
- Erdungsübungen
- Co-Regulation
- Prosodie (eine angenehme Stimme)
- Ressourcen
- Gerader, aufrechter Kopf (ca. 6kg; bei 15° Neigung ca. 13 kg)
- Schultern in die hintere Hosentasche „fallen“ lassen
- Kalte Dusche z.B. an den Füßen (Kneipp)
- Lächeln: „Eine Minute lächeln verlängert das Leben um eine Stunde“ (chin. Sprichwort)





# Ego-States

THEORIE UND PRAXIS



„Wir bestehen alle nur aus buntscheckigen Fetzen, die so locker und lose aneinander hängen, dass jeder von ihnen jeden Augenblick flattert, wie er will: Daher gibt es ebenso viele Unterschiede zwischen uns und uns selbst wie zwischen uns und den anderen.“

„Alle Gegensätzlichkeiten lassen sich abwechselnd irgendwie in mir entdecken: Ich bin schüchtern und auch frech; keusch und geil; geschwätzig und schweigsam; schwerfällig und fein; ideenreich und stumpf; grämlich und freundlich; verlogen und wahrhaftig; gelehrt und unwissend; freigiebig und auch geizig und verschwenderisch: alles das sehe ich irgendwie in mir, je nachdem ich mich drehe; und jeder, der sich aufmerksam studiert, findet in sich, und gerade auch in dieser Art seiner Selbstbeurteilung, diese Unbeständigkeit und diese Widersprüche. Ich kann nichts im Ganzen von mir sagen, nichts einfach und eindeutig, nichts ohne Unbestimmtheit und ohne Beimischung. „Je nachdem“ ist der Gesichtspunkt, der in meiner Logik am häufigsten vorkommt.“



Zitate 2 Seiten vorher:  
**Die Essais, 1580.**  
**Michel de Montaigne**

## Die Ego-State-Theorie. Ihre Ursprünge.

1580: Michel de Montaigne

1856-1939: Sigmund Freud. Theoretische Beschreibung der Psyche als Konstrukt von Über-Ich, Ich und Es, die in einer Co-Existenz existieren.

1871-1950: **Paul Federn** // Erste Beschreibung von Identitätsgefühl als Zusammenhalt verschiedener *Ich-Zustände*. Ich-Zustände können verdrängt werden und in der Hypnose wiedererweckt werden. Federn war einer von Freuds ersten Schülern.

1913-2012: **John G. Watkins** // hat zusammen mit seiner Frau Helen die Ego-State-Theorie formuliert und die Therapie geprägt.

**Woltemade Hartman** (Südafrika) war der letzte Schüler von John und Helen Watkins und hat die Ego-State-Therapie und -Theorie zur **psychosomatischen Ego-State-Therapie** weiterentwickelt und auch das **Ego-State-Coaching** federführend mitgeprägt.



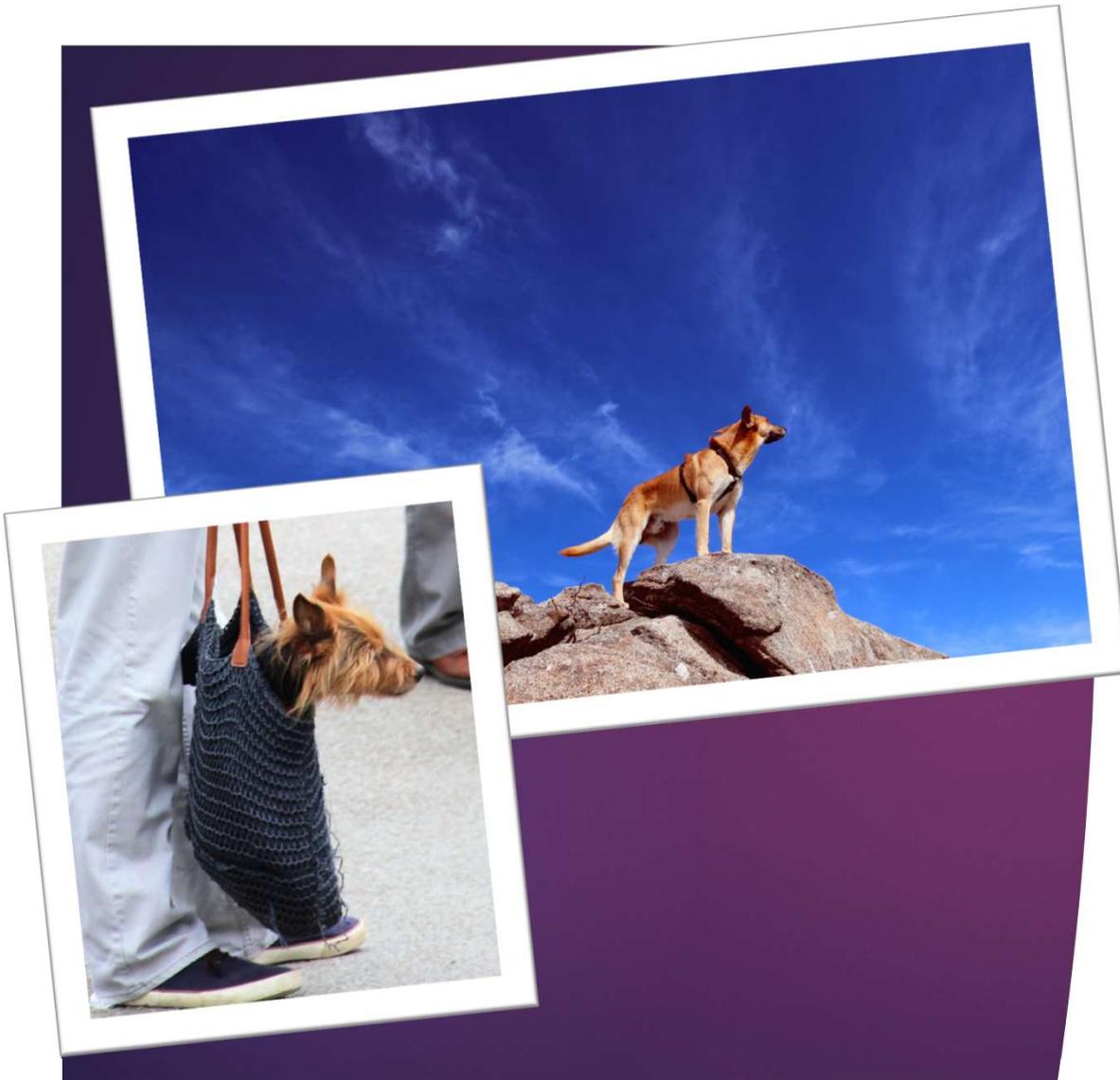
# Was sind Ego-States?

„Ego-States sind manifeste Reaktionen des autonomen Nervensystems“  
(Woltemade Hartman, Herv. F.H.)

Sie haben sich gebildet, um das Leben an die inneren und äußeren Herausforderung(en) anzupassen.

Sie sind also Anpassungsversuche (Lösungsversuche) und damit auch Ressourcen.

Die Frage ist: Wie hilfreich sind einzelne Ego-States heute noch? Und in welcher Weise brauchen Sie ein Update?



Ego-States sind damit

- **höchst individuell**
- & definitiv **etwas anderes als soziale Rollen**
- Sie haben eine **Geschichte**
- Sie haben einen **Charakter**
- Sie haben ein **Geschlecht**
- Sie haben ein **Alter**
- Sie haben ein **eigenes „Anfühlen“** (Autonomes Nervensystem)
- Sie haben **Bedürfnisse** und ihre ganz eigene Weise und **Fähigkeiten** auf Dinge im Innen und Außen zu reagieren





Und:

**Jeder hat Ego-States und  
kennt sie. Zumindest an  
anderen :-)**

# State of Mind

Ein Geisteszustand, der vorübergehend auftaucht und ganz normal ist. Unsere States of Mind wechseln je nach inneren und äußeren Herausforderungen. Man kann sie als Stimmungslagen beschreiben.

Bsp.:

*»Im antiken Persien wurde eine Idee nüchtern und betrunken von Männern diskutiert. Sie musste in beiden Zuständen überzeugend klingen.«*



V

S

## EGO-STATE

Ein Zustand, der sich neuronal in Clustern manifestiert hat, die dann immer gleich feuern; Sie sind die Antwort des autonomen Nervensystems. Sie prägen die Persönlichkeit.



## Wie entstehen Ego-States?

23

### ✓ **Normale Differenzierung**

Als Antwort auf die Erfüllung vier möglicher Grundbedürfnisse (nach Klaus Grawe):

- ✓ Orientierung und Kontrolle
- ✓ Lustgewinn und Unlustvermeidung
- ✓ Bedürfnis nach Bindung
- ✓ Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung

### ✓ **Introjektion bedeutsamer Menschen**

Passive (unbewusste) Aufnahme von Werten und Normen bedeutsamer Anderer

### ✓ **Traumatisierung**

Als Anpassungsversuch (Überlebensstrategie) auf ein überlastendes Ereignis. Dieses kann 40 Sek. dauern oder über längere Zeit hinweg gehen.  
**Diese Ego-States können sehr dissoziativ sein.**



## Kontaktaufnahme von Ego-States

- Durch die Aktivierungsfrage
- Über die Affektbrücke/“Symptomsprache“
- Über Körpererfahrungen des ANS
- Über leere Stuhltechnik
- Über Aufstellungsarbeit
- Über Sprachmuster der Klienten
- Über die Emotionen zu einem Thema
- Durch einfaches, im Prozess Ansprechen
- Über Symbole, Metaphern, Geschichten
- Über Kunst, Gestaltung
- Über Psychoedukation
- ...



Das **Ziel** der Ego-State-Arbeit ist weder die Verschmelzung, noch die Exmatrikulation oder Elimination eines Ego-States. Das Ziel ist die **Integration** mit einer wachsenden Zusammenarbeit in Richtung Co-Bewusstheit von allen Seiten im Sinne einer „Inneren Diplomatie“ (W. Hartman).

Im Idealfall entwickeln sich dabei innere Bündnisse – ein inneres Team oder eine innere Familie – bei der Entwicklungsunterstützung und gemeinsame Projekte entstehen.

# Das „SARIA“-Modell

Phillips & Frederick (1995), Ergänzung W. Hartman (2014)

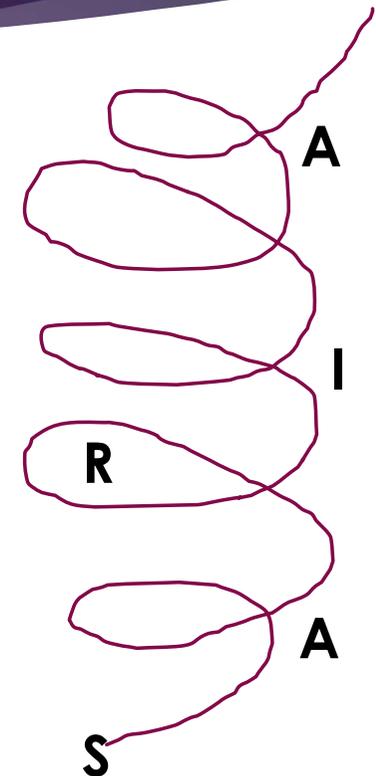
**Stabilisierung**  
Sicherheit  
Settling  
Psycho-  
edukation

**Aktivierung und**  
Interview von  
Ego-States,  
Kennenlernen,  
Wertschätzen

**Reorganisation**  
„Einladung“  
Zur Trans-  
formation

**Integration**  
Zurück in den  
Flow  
begleiten;  
Wieder  
Kohärenz und  
Ganzheit  
erleben  
Selbst-  
Regulation  
aktivieren

**Anpassung**  
an das  
Alltagsleben;  
Sinnhafte  
Neuausrichtung  
Zukunftsplanung



## DAS ROSE-MODELL

W. Hartman (2022)

Was man als Coach in einer Sitzung tun kann:

**RESONANZ** // Seinen eigenen Körper zur Beobachtung des Klienten zu nutzen und die innere Erfahrung des Klienten zu spüren.

**OBSERVATION** // Dem Klienten mit allen Sinnen folgen („tracking“).

**SELBST-REPORT** // Hilf dem Klienten eine Sprache für sein Erleben zu finden.

**EDUKATION** // Hilf dem Klienten die Prozesse in Körper und Psyche zu verstehen und Anzeichen für Dysregulation/Regulation zu erkennen.





# Live-Demonstration

THEORIE UND PRAXIS

**“Erst Empfindung, dann Gedanken,  
Erst ins Weite, dann zu Schranken;  
Aus dem Wilden, hold und mild,  
Zeigt sich dir das wahre Bild”**

**Johann Wolfgang von Goethe**

**Vielen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit!**

