

## Innere Anteile

Auch innere Anteile zu benennen (z. B. „innerer Kritiker“, „innere Antreiberin“, „Perfektionist“ ...) kann Patient\*innen helfen, Abstand zu den eigenen Gedanken zu gewinnen. Bei der Benennung der inneren Anteile sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die Namen können je nach Patient\*innen individuell gewählt werden.

Für innere Anteile gibt es vielfältige Anwendungsfelder. Sie können in der Therapie benannt bzw. markiert werden: „Ah, vielleicht meldet sich da Ihr innerer Kritiker ...?“ oder „Sagen Sie das oder sagt das Ihre innere Perfektionistin?“. So können Patient\*innen Abstand zu ihren eigenen Gedanken gewinnen und sie neu betrachten. Innere Anteile können auch miteinander in Diskussion treten (z. B. „innere Kritikerin“ mit „innerer Genießerin“ o. Ä.). Dies ist auch im Sinne eines Stuhldialoges denkbar (s. AB „Stühlearbeit“). Patient\*innen können auch zwischen den Therapiestunden üben, diese „inneren Stimmen“ wahrzunehmen und zu benennen.

