



Kreativität in der Ego-State-Therapie Die TIMES-Methode

Dipl.-Psych. Silke Großbach

Teile-Therapie-Tagung Rottweil 2025

Ablauf

Ego-State-Therapie und das Persönlichkeitsmodell

Übung

Meine inneren Seiten

TIMES-Methode

Theoretischer Hintergrund

Protokoll

Demo

Nachbesprechung

Anwendungsfelder



„Als Kind ist jeder ein Künstler. Die Schwierigkeit liegt darin, als Erwachsener einer zu bleiben.“
Pablo Picasso

Fallbeispiel. C. 21 Jahre „Es reichen Farben und Striche“

Was ist Ego-State-Therapie

Ego-State Persönlichkeitsmodell

- Die Persönlichkeit besteht aus verschiedenen Anteilen (Ego-States), die Persönlichkeit ist nicht ein homogenes Ganzes
- Ego-States sind entstanden, um die Bewältigungs- und Anpassungsfähigkeit der Person zu erhöhen
- Die Persönlichkeit besteht nicht nur aus belasteten oder belastenden Ego-States sondern auch aus ressourcenreichen Ego-States

Ego-State Interventionsmodell

Das Ego-State-Modell beinhaltet gezielte Interventionen um

- Spezifische Ego-States kennenzulernen die ein Problem, Symptom tragen oder verursachen und ressourcenreiche Ego-States
- Und mit diesen belasteten und belastenden Ego-States zu arbeiten
- Mit dem Ziel Integration und innere Kooperation zu fördern, Diplomatie anzuregen

Was ist ein Ego-State

“Ein Ich-Zustand kann definiert werden als ein organisiertes Verhaltens- und Erfahrungssystem, dessen Elemente durch ein gemeinsames Prinzip zusammengehalten werden und das von anderen Ich-Zuständen durch eine mehr oder weniger durchlässige Grenze getrennt ist”
(Watkins, 1997)

Ego-States sind „komplexe neuronale Netzwerke, die Gefühle, Körpergefühle, Überzeugungen und Verhaltensweisen in einem bestimmten Augenblick oder über einen bestimmten Zeitraum festhalten.“ Peichl (2015)

„Ego- States sind neurophysiologische und psychische Manifestationen der autonomen Nervensystemreaktion auf positive- und / oder negative Lebensreize.“
(Hartman, 2017)

Selbst-Zustände, Persönlichkeitsanteile und Ego-States sind synonym zu verstehen

Übung: Meine inneren Seiten

1. Erstes Transparentpapier:

MALEN: „Wenn Du an deine inneren Seiten denkst, nimm dir bitte einen Moment Zeit wahrzunehmen, was in dir als erstes auftaucht. Stelle dies bitte kurz z.B. mit einer Farbe, mit einem Symbol, einem Gesicht oder mit einer Skizze dar.“

NAME/BESCHREIBUNG: „Betrachte das Bild und nimm dir bitte noch einen Moment Zeit. Welcher kurze Satz oder Name taucht auf, der dazu passend ist und schreibe diesen bitte auf das Blatt.“

2. Zweites Transparentpapier: Lege ein weiteres Transparentpapier über das Bild.

MALEN: „Wenn Du noch einmal an deine inneren Seiten denkst, nimm dir bitte einen Moment Zeit wahrzunehmen, was in dir nun auftaucht, neben dem was Du schon gemalt hast. Male auch das.“

NAME/BESCHREIBUNG: Schreibe auch bei dieser Seite einen kurzen Satz oder einen Namen darauf.

3. Weitere Bilder MALEN

4. SPÜREN + REIHENFOLGE: Schaue dir deine inneren Seiten an, spüre deine Körperempfindungen und bringe diese Bilder in eine für dich passende Reihenfolge, wie sie heute für das Seminar aufeinander liegen sollen.

Geschichte der Ego-State-Therapie

Einflüsse der Psychoanalyse

Dissoziationstheorie

Pierre Janet (erste Anfänge der Dissoziationstheorie 1889)

und **Paul Federn** (1923)

„Das Ich ist ein realer, erfahrbarer Gefühlszustand (Ich-Gefühl) und kein theoretisches Konstrukt. Das Ich besteht aus einer Anzahl von Ich-Zuständen, zusammengehalten durch ein Identitätsgefühl, die in der früheren Kindheit entstehen. Das Ich formt sich in der Beziehung zur Umwelt. Ein Ich-Zustand kann verdrängt und in Hypnose wiedererweckt werden.“

Grundlagen der Ego-State-Therapie

Dissoziationstheorie

Dissoziation ist ein Notfallmechanismus des Gehirns bei überwältigendem Stress/Trauma/Gefahr, das die individuelle Integrationskapazität sprengt.

Bedeutungsebenen Dissoziation (Cardena, 1994)

- Dissoziation als nicht bewusste oder nicht integrierte mentale Module oder Systeme
- Dissoziation als verändertes Bewusstsein mit einer Entfremdung von Selbst und Umwelt
- Dissoziation als Abwehrmechanismus (Abtrennen und Ausklammern bestimmter Inhalte des inneren oder äußeren Erlebens aus dem Bewusstsein)

Dissoziation ist nicht grundsätzlich pathologisch

Wie entstehen Ego-States?

Die Rolle der Physiologie und der Entwicklung des Gehirns

Ego-States entstehen aus:

- Normaler Entwicklung im Lebenslauf
- Introjektion bedeutsamer anderer Personen
- Traumatisierung

Kategorien Ego-States

Ressourcenreiche Ego-States

Problemassoziierte Ego-States:

Symptom-assoziierte Ego-States

Traumatisierte oder trauma-assoziierte Ego-States

Destruktiv-wirkende Ego-States oder verletzende Ego-States

TIMES Methode

Transparent Imaginary Mapping of Ego-States

Entwickelt von Dipl.-Psych. Silke Grossbach

TIMES ermöglicht den Zugang zu inneren Seiten, inneren Anteilen und zu implizit gespeicherten Ego-States. Diese psychodynamische Innenwelt wird mit TIMES auf Transparentpapier dargestellt.

Transparent

- TIMES nutzt Transparentpapier um diese inneren Anteile, Ego-States darzustellen.

Imaginary

- Eine Methode Ego States mithilfe von Farben, Symbolen oder Skizzen darzustellen

Mapping of Ego States

- Arbeitet mit konkreten Fragestellungen um Zugang zu schaffen, welche inneren Anteile darauf bezogen wirksam sind. Es ist keine offene Methode im Sinne z.B. von Ausdrucksmalen.
- TIMES ermöglicht den Zugang zu verschiedenen inneren Anteilen, benennt diese Anteile mit Namen, Alter und Geschlecht.

Das Progressiv therapeutische Spiegelbild

Benedetti und Peciccia

Intensive und subtil psychodynamische, kunsttherapeutische
Behandlungsmethode

Entwickelt für PatientInnen mit schweren strukturellen psychischen Störungen:

- Spaltung zwischen Symbiose und Autismus
- Verlust der normalen Symbolisierungsfähigkeit
- Dilemma, menschliche Anteilnahme und Verstandenwerden dringend zu benötigen, Beziehungsangebote und Versuche der Kontaktaufnahme kaum ertragen zu können.

Angebot einen zeichnerischen Dialog auf Transparentpapier zu führen.

Materialien

TIMES



Nutzung von Transparentpapier

- Ego-States bleiben psychodynamisch gleichzeitig sichtbar. (Niemand wird „zur Seite gelegt“)
- Dominante Ego-States, die sich zuerst zeigen, bleiben im weiteren Prozess immer sichtbar, „verschwimmen“ jedoch auch, so dass weitere Ego-States „auftauchen“ können
- Ego-States können in ihrer Wirkung einzeln betrachtet werden
- Ego-States können in ihrer Wirkung in Gruppen betrachtet werden
- Veränderung des Körperempfinden erfahrbar bei Betrachtung einzelner Ego-States oder in Kombination.
- Systemisch bietet das Transparentpapier die Möglichkeit, dass Anteile im Raum verortet werden können, um Beziehungen untereinander zu erforschen
- Fördert Integration

Selbsterfahrung „Meine persönliche Neugierde“

Ressourcenübung

„Meine persönliche Neugierde“

MALEN: „Wenn Du an deine Neugierde denkst, nimm dir bitte einen Moment Zeit wahrzunehmen, was in dir auftaucht. Stelle dies bitte kurz z.B. mit einer Farbe, mit einem Symbol oder mit einer Skizze dar.“

NAME/BESCHREIBUNG: „Betrachte dein Bild und nimm dir bitte noch einen Moment Zeit. Welcher kurze Satz oder Name taucht auf, der dazu passend ist und schreibe diesen bitte auf das Blatt.“

KÖRPEREMPFINDUNG: Wenn Du nun dein Bild anschaugst, was spürst Du jetzt im Körper. Nimm dir einen Moment Zeit dieses Körperempfinden bewusst wahrzunehmen und erlaube dir dieses noch genauer zu erforschen. Wo im Körper spürst Du deine Neugierde besonders.

Ego-State-Therapie

Klinische Hypnose
Trance

TIMES

Kreativität und
Kunsttherapie

Körperfokussiertes
Arbeiten

Körperfokussiertes Arbeiten

- Selbstregulation
- Verlangsamung (Kampf)
- Atmung
- Körperempfinden als Resonanz/Orientierung nutzen bei korrigierenden Erfahrungen
- Beweglichkeit ermöglichen (Flucht und Freeze)
- Co-Regulation
- Ventrale Einschaltung

Klinische Hypnotherapie

- Ziele der modernen Hypnotherapie: Dem Klienten einen Zugang und Kontakt zu den eigenen Ressourcen zu ermöglichen, um das unwillkürliche, autonome und unbewusste Wissen für sich nutzbar zu machen
- Hypnotherapie nach Milton H. Erickson: Hohe Klientenzentriertheit und Abwendung von der Pathologisierung. In der Person vorhandene und noch nicht zugängliche Ressourcen, inneres Wissen und unbewusste Fähigkeiten werden in den Fokus gesetzt. Die Symptome von heute werden als bestmöglicher Lösungsversuch der Vergangenheit und somit als Ressource angesehen.
- Humanistisches Weltbild, dass der Mensch grundsätzlich alles in sich trägt, was er zur Lösung seiner Probleme benötigt. Ebenso werden aber auch psychodynamische Zusammenhänge und die Funktion der Symptome berücksichtigt

Hypnotherapie fördert das Selbstwirksamkeitserleben

Problemtrance

Die Überzeugung, keine Kontrolle über die psychischen und/oder psychosomatischen Symptome zu haben, ist ein Mangel an Selbstwirksamkeitserleben. Das führt dazu die Heilung im Außen und nicht in sich selbst zu suchen.

Das Symptom taucht auf, ich bemerke es, habe aber keinen Einfluss darauf.

Das „Wie“ der Veränderung: Erickson war mehr am praktischen Tun und Erleben, an Zielen und Lösungen, der Zukunft interessiert, als an Einsicht in Ursachen.

Trance / INNERE FOKUSSIERUNG

- Durch die Induktion einer therapeutischen Trance wird ein veränderter Bewusstseinszustand erreicht, in dem der Zugang zum Unbewussten und damit zu Bildern, Gefühlen und zu aktuell (bewusst) nicht zugänglichen Ressourcen erleichtert ist
- Trance nutzen als einen Zeitabschnitt, während dem die Beschränkungen des eigenen gewohnten Bezugsrahmens und Überzeugungen vorübergehend aufgehoben werden, sodass der Mensch für andere Assoziationsmuster und psychische Funktionsweisen empfänglich ist, die der Problemlösung näher bringen.

Kreativität

- Die Fähigkeit zu gestalten
- Erfahrungen neu zu kombinieren
- Bestehendes zu verändern
- Neue Ideen finden
- Probleme lösen

Kreativität

Kreativität ist immer eingebettet:

- Nutzt die Kenntnis des Alten, Bewährten
- Öffnet sich gleichzeitig durch neuartige Kombinationen von bekanntem Wissen für das Unbekannte, das Neue

Ermöglicht wird dies durch ein Denken gegen Regeln, ein Ausbrechen aus verfestigten Strukturen.

In der Kreativität verbinden sich Fantasie und Logik, Vorstellungskraft und folgerichtiges Denken. Erfolgt unter ganzheitlichem Einsatz des Gehirns und beider Gehirnhälften, integriert die Körperebene

Sich selbst kreativ erleben – Kunst als schöpferischer Prozess

Es scheint im Wesen des Menschen zu liegen sich ein Bild von sich und der Welt machen zu wollen

- Erkenntnisse weitergeben, Erfahrungen und Wünsche abbilden.
- Über das Gestalten dem Seelenzustand Ausdruck verleihen, sich aus der Isolation zu lösen, seine Identität finden und formen.
- Kreativität ist gefordert, um neue Anpassungen im Leben zu erreichen

Therapeutische Bedeutung von Bildern

- **Bilder wirken direkt und mächtig**, sie vermitteln atmosphärisch verdichtete Energie.
- **Bilder als Stabilisierung:** Harmlose Bilder der Kinder aus dem Konzentrationslager Theresienstadt waren Erinnerungsbilder, die eine große Kraft ausstrahlen, und ihnen trotz äußerster Not vielleicht auch einen Ort der Stabilisierung und Zuflucht boten.
- **Bilder bieten den Schutz**, ein **unerträgliches Erleben aus sich „auszulagern“** und sich davon zu distanzieren.
- **Bilder sind Stellvertreter:** Ein Bild bleibt anwesend. Es verkörpert mit der Zeit seines Entstehungsprozesses zugleich einen Zeitabschnitt des Gedächtnisses. Diese sinnliche, begreifbare Verlässlichkeit des Bildes in seiner Präsenz ist ein wichtiger Wert.

Ziele der Kunsttherapie

Kunsttherapie bringt den Menschen auf verschiedenen Ebenen mit sich selbst in Kontakt:

- Psychisches Erleben
- Körperliche Reaktionen
- Kognitionen

Kunsttherapie ermöglicht die Erinnerung an bisherige Erfahrungen, hilft eine neue Erfahrung und eine neue Bewertung der Sinneseindrücke anzubieten.

Kunsttherapie ermöglicht Erfahrungen auszuweiten, verändern, korrigieren.

TIMES Protokoll

Material:

Klemmbrett, Transparent-/Pauspapier, Wachsmalstifte Buntstifte, Bleistifte, Kohlestifte

Ablauf:

Jeder Ego-State bekommt ein eigenes Transparentpapier. Jede Hinzufügung wird auf einem neuen Transparentpapier gemalt, geschrieben.

TIMES – Drei Phasen Protokoll

Erarbeitung eines Arbeitssatzes

Zunächst wird ein Arbeitssatz mit dem/der KlientIn erarbeitet. Das Problem, der Konflikt an dem gearbeitet werden soll, in einem Satz formulieren.

Der kreative Prozess

- 1. Aktivierung der Ego-States:** Die inneren Anteile werden mithilfe von Transparentpapier sichtbar gemacht. Jeder Ego-State wird skizziert und beschrieben, ohne zu interpretieren.
- 2. Benennung der Ego-States:** Jeder Anteil erhält einen Namen, ein Alter und ein Geschlecht, so wird er in seiner Existenz gewürdigt und seine Funktion, Aufgabe, Bedeutung erforscht.
- 3. Kooperation und Integration fördern:** Durch Kombinationen der Bilder werden korrigierende Erfahrungen initiiert, die Bewältigungsbemühungen anregen und die innere Zusammenarbeit fördern.

1. Phase: Aktivierung der Ego-States

Erstes Transparentpapier

Aktivierungsfrage:

„Wenn Sie an (hier den Arbeitssatz einfügen) denken, nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit wahrzunehmen, was in Ihnen auftaucht. Stellen Sie dies bitte kurz z.B. mit einer Farbe, mit einem Symbol oder mit einer Skizze dar.“

„Es braucht nicht das ganze Papier bemalt werden, es ist aber möglich.“

Wenn der/die KlientIn dies dargestellt hat:

„Vielen Dank. Wenn Sie nun diese Farbe, dieses Symbol oder die Skizze betrachten, nehmen Sie sich bitte noch einen Moment Zeit. Welcher kurze Satz taucht auf, der dazu passend ist und schreiben Sie diesen bitte auf das Blatt. Es kann eine Aussage, eine Beschreibung, Frage oder ein Gefühl sein.“

1. Phase: Aktivierung weiterer Ego-States

Zweites Transparentpapier: Zugang zum zweiten Ego-State

Es wird ein zweites Transparentpapier über das erste Blatt gelegt.

„Wenn Sie wieder an (hier den Arbeitssatz einfügen) denken, nehmen Sie sich bitte einen weiteren Moment Zeit wahrzunehmen, **was neben dem, was Sie in dem ersten Bild ausgedrückt haben, noch zusätzlich in Ihnen auftaucht**. Stellen Sie dies bitte auch kurz z.B. mit einer Farbe, mit einem Symbol oder mit einer Skizze dar.“

Wenn der/die KlientIn dies dargestellt hat:

„Vielen Dank. Wenn Sie nun dieses zweite Bild betrachten, welcher kurze Satz taucht auf, der hierzu passend ist und schreiben Sie diesen bitte auf das Blatt. Es kann eine Aussage, eine Beschreibung, Frage oder ein Gefühl sein.“

1. Phase: Weitere Ego-States

Der Ablauf wird weitergeführt, **es werden bis zu sechs Blätter angeboten**

„Wenn Sie wieder an (hier den Arbeitssatz einfügen) denken, nehmen Sie sich bitte einen weiteren Moment Zeit wahrzunehmen, **was neben dem, was Sie in dem ersten zweiten und dritten Bild ausgedrückt haben, noch zusätzlich in Ihnen auftaucht. Wenn es keinen weiteren Anteil gibt, werden Sie dies merken und wir werden mit den Anteilen weiterarbeiten, die Sie bereits dargestellt haben.** Sollte es einen weiteren Anteil geben, stellen Sie dies bitte auch kurz z.B. mit einer Farbe, mit einem Symbol oder mit einer Skizze dar.“

Auch bei den folgenden bis zu sechs Ego-States einen Satz dazu schreiben. Sollte es wichtig für den/die KlientIn sein einen weiteren Ego-State zu zeichnen, ist dies natürlich möglich.

2. Phase Ego-States Benennen

TherapeutIn nimmt die Bilder und gibt dem/der KlientIn das erste Bild:

„Wenn Sie sich dieses erste Bild anschauen, geben Sie bitte diesem Anteil, der aufgetaucht ist, als Sie an (hier den Arbeitssatz einfügen) gedacht haben, einen Namen. Der Name kann auch eine Beschreibung, ein Gefühl sein.“

„Wie alt ist dieser Anteil?

„Ist dieser Anteil männlich, weiblich, divers, neutral?“

Bitten Sie KlientIn den Namen, Alter, Geschlecht auf das Papier zu schreiben. Dies mit allen Ego-States, Bildern fortführen, so dass alle einen Namen, ein Alter und ein Geschlecht haben.

3. Phase Korrigierende Erfahrungen ermöglichen Kombinationen erforschen

Ego-States werden in Zweier-Kombinationen miteinander in Kontakt gebracht und korrigierende Erfahrungen ermöglicht.

Alle Bilder auslegen.

Die erste Kombination schlägt der/die TherapeutIn vor. Zuerst ressourcenreiche Ego-States und/oder weniger belastete Ego-States nutzen, ggf. auch ressourcenreiche Bilder, die zuvor gemalt wurden.

Therapeutin legt ein neues Transparentpapier über die zwei Bilder.

Geben Sie diese Blätter an KlientIn: „Was taucht auf, wenn Sie diese beiden Seiten, Anteile betrachten? Stellen Sie auch dies bitte kurz z.B. mit einer Farbe, mit einem Symbol oder mit einer Skizze dar.“

3. Phase Korrigierende Erfahrung Fokus auf die Körperempfindung nach dem Malen

Lassen Sie sich kurz das neue Bild zeigen. Fragen Sie: „**Was spüren Sie jetzt im Körper, wenn Sie auf das Bild schauen?**“

Die Körperempfindung ist der Anzeiger, welche Veränderung durch das Malen stattgefunden hat.

Ist das Körperempfinden angenehm oder verbessert, ist diese Kombination beendet.

Ist das Körperempfinden stark angespannt, unangenehm oder noch nicht ausreichend verbessert, wird ein neues Transparentpapier auf die gemalten Blätter gelegt und Sie bitten wieder: „**Was taucht auf, wenn Sie die Bilder betrachten? Stellen Sie auch dies bitte kurz z.B. mit einer Farbe, mit einem Symbol oder mit einer Skizze dar.**“

3. Phase Weitere Kombinationen wählen lassen

Bitten Sie den/die KlientIn nun eigene Kombinationen zu wählen.

Die neuen Bilder, die entstanden sind, werden auch mit ausgelegt und können in die Kombinationen mit einbezogen werden.

Dies sind nicht neue Ego-States, sondern sie stellen Bewältigungsressourcen dar, die im Prozess entstanden sind.

Meist werden in dieser Phase zwei bis drei Kombinationen durchgeführt.

Beendigung der Sitzung

Am Ende der Stunde bitten Sie den/die KlientIn die Bilder in eine Reihenfolge zu bringen.

Vielen Dank für
deine
Aufmerksamkeit

Materialien:

OSDUE 100 Blatt Transparentpapier, 53g
DIN A4 Pauspapier weiß & Bedruckbar

Tracing Paper, Bastelpapier Laternenpapier
Transparent für Skizzieren, DIY -Karten, Verpacken,
Zeichnen (210 *297mm) Amazon

Caran D'Ache Wachsmalstifte

Neocolor II Aquarelle

Weitere Informationen:

www.hit-traumatherapie-hamburg.de

info@hit-traumatherapie-hamburg.de

Fortbildungen von Silke Großbach Hamburg

Seminare Ego-State-Therapie und Kreativität

Online-Seminare:

Freitag, 28.11.2025 (14-20:30 Uhr)

Freitag, 26.06.2026 (14-20:30 Uhr)

Präsenzseminar in Hamburg

Samstag, 07.11. – Sonntag, 08.11.2026 (10-18 Uhr)

Curricula:

Ego-State-Coaching & Counselling Start Januar 2026

Ego-State-Therapie: Start September 2026

www.hit-traumatherapie-hamburg.de