

---

Roland Kachler  
Dipl.-Psychologe u. Psycholog. Psychotherapeut  
Christofstr. 16  
71686 Remseck  
07146/990586  
[Roland.Kachler@t-online.de](mailto:Roland.Kachler@t-online.de)  
[www.kachler-roland.de](http://www.kachler-roland.de)

# Ego-State-Arbeit in der Paartherapie

**Teile-Tagung Rottweil 2025**

Nur für die TeilnehmerInnen der internen Fortbildung – Weitergabe nicht erlaubt – Copyright R. Kachler

## Literatur zum Seminar

### Für FachkollegInnen:



### Für interessierte Paare:



# I. Paarberatung als Ego-State-Arbeit

## Grundfragen für die Paarberatung als Ego-State-Arbeit:

- Welche Ego-States kommunizieren hier **eigentlich** mit wem?
- Was erhoffen sich die Ego-States der Partner von einander?
- Welchen unbewussten Vertrag haben die Ego-States miteinander?
- Wie wurde der unbewusste Vertrag zwischen den Ego-States enttäuscht/verletzt?
- Mit welchen alten Strategien kämpfen die enttäuschten Ego-States in der Paarbeziehung?



# I. Paarberatung als Ego-State-Arbeit

## In Paarkommunikation beteiligte Ego-States:

**ER-Ego-States:** gegenwärtige, erwachsene Ego-States

**KI-Ego-States:** frühere, aus eigener Erfahrung gebildete Ego-States,

**EL-Ego-States:** frühere, übernommene Innere Objekte und Introjekte

Mann:

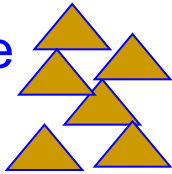
Frau:



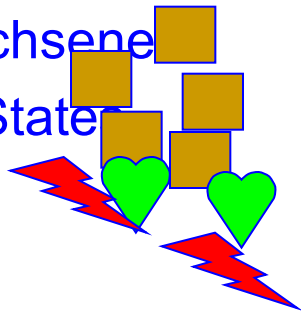
# I. Paarberatung als Ego-State-Arbeit

Frau

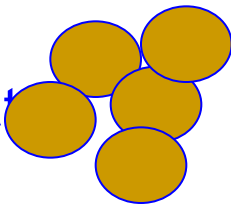
Elterliche  
Introjekte



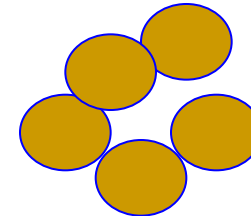
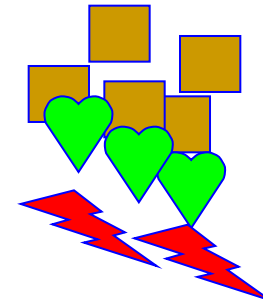
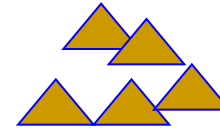
Erwachsene  
Ego-State



Kind-  
Ego-State



Mann



---

# I. Paarberatung als Ego-State-Arbeit

## Fallbeispiel: Ehepaar Berthold

**Beide** etwa 40, zwei Kinder, 5 und 9 Jahre alt

**Sie:** kleine Selbstständigkeit, schwerpunktmäßig für die Kinder zuständig

**Er:** sehr stark im Beruf engagiert, 2-3 Abende weg

**Sie** fühlt sich immer wieder im Stich gelassen, darüber sehr traurig, inzwischen auch vorwürfig.

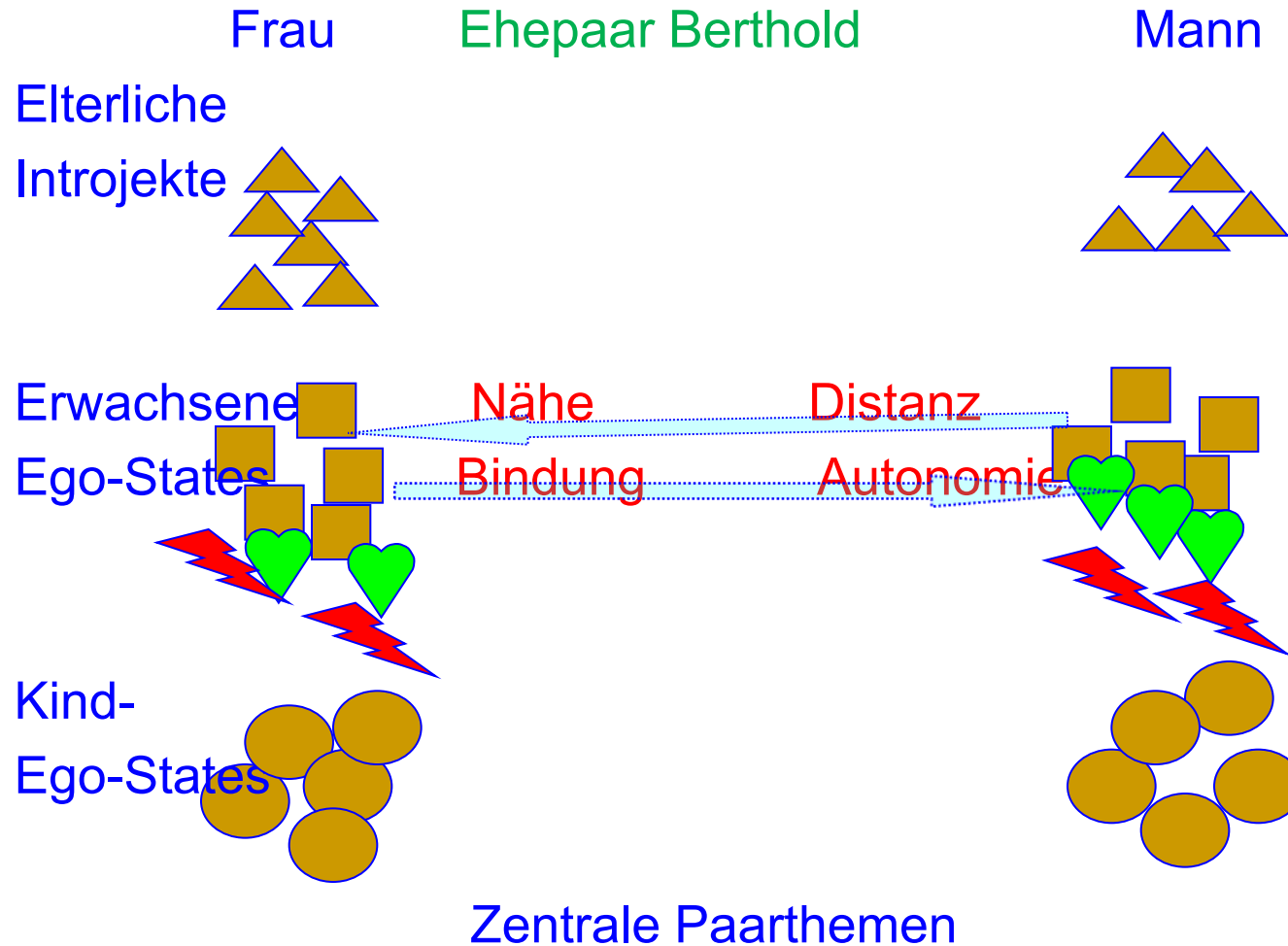
**Er** fühlt sich blockiert in seinem beruflichen Engagement, reagiert mit ärgerlichem Rückzug

**Sie:** Vater verließ Familie als sie 2 Jahre alt war; Vater später nur kurz kennengelernt

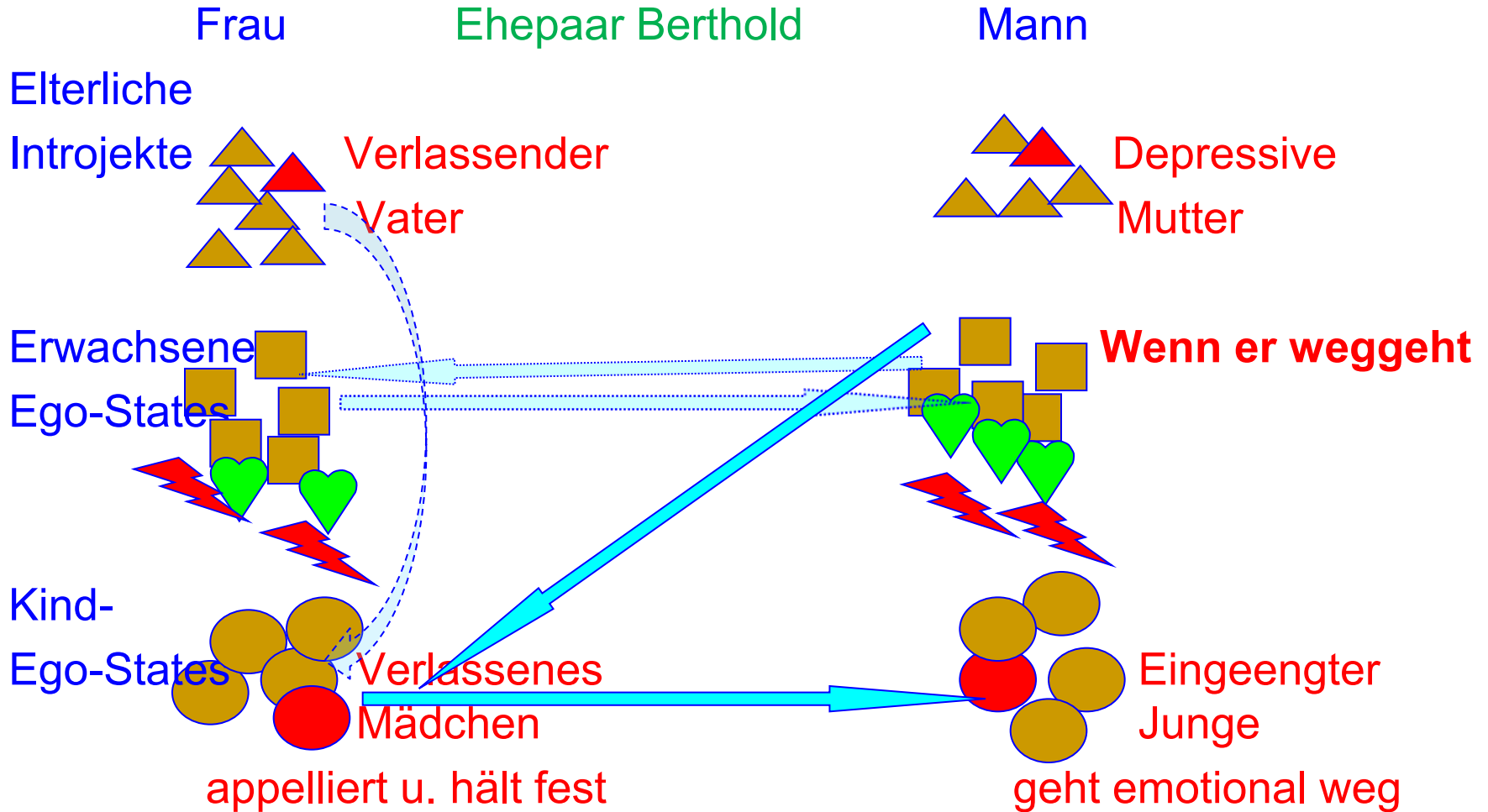
**Er:** ganz „normale“ Familie, Mutter depressiv und einengend

---

# I. Paarberatung als Ego-State-Arbeit

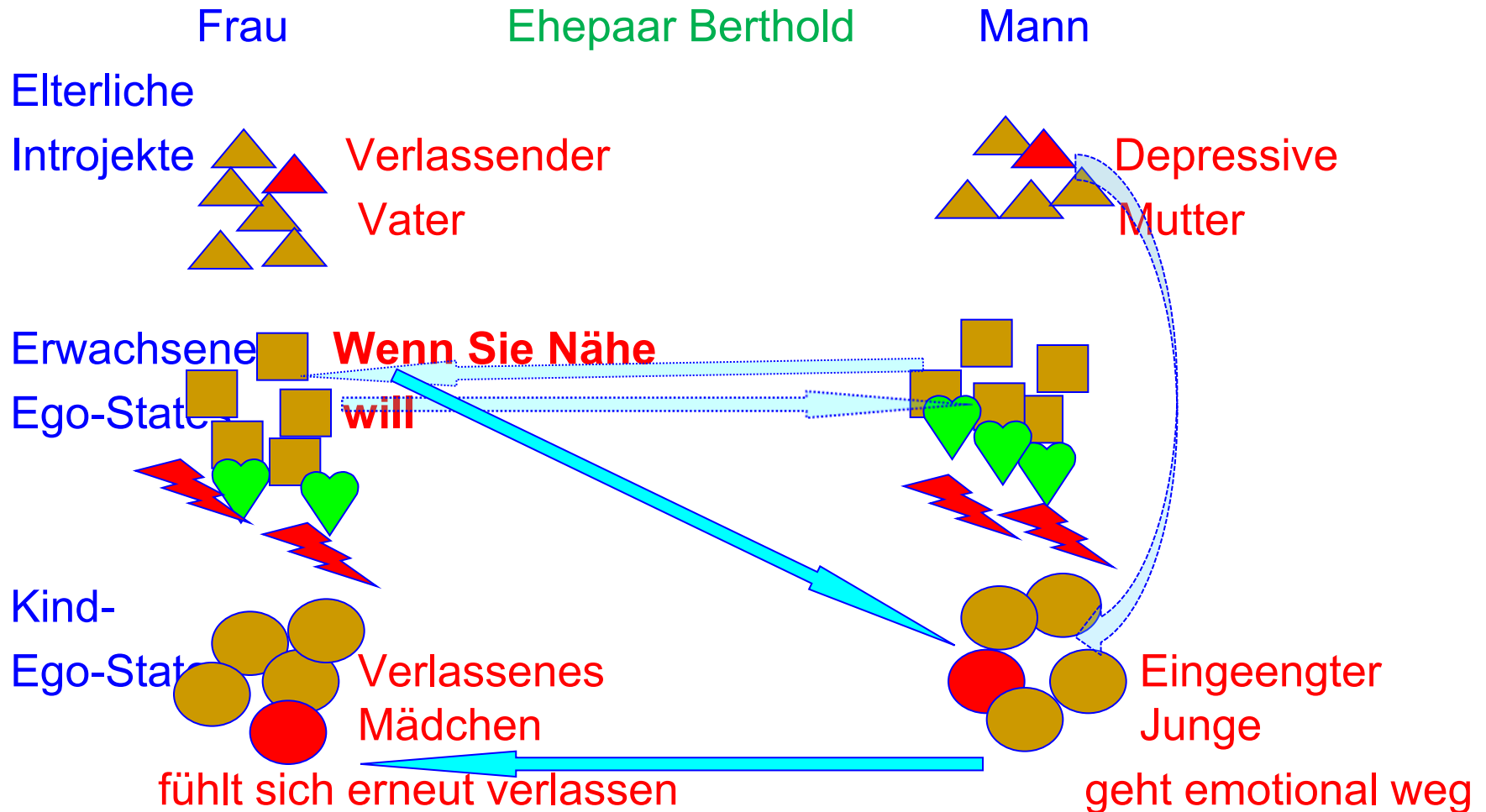


# I. Paarberatung als Ego-State-Arbeit

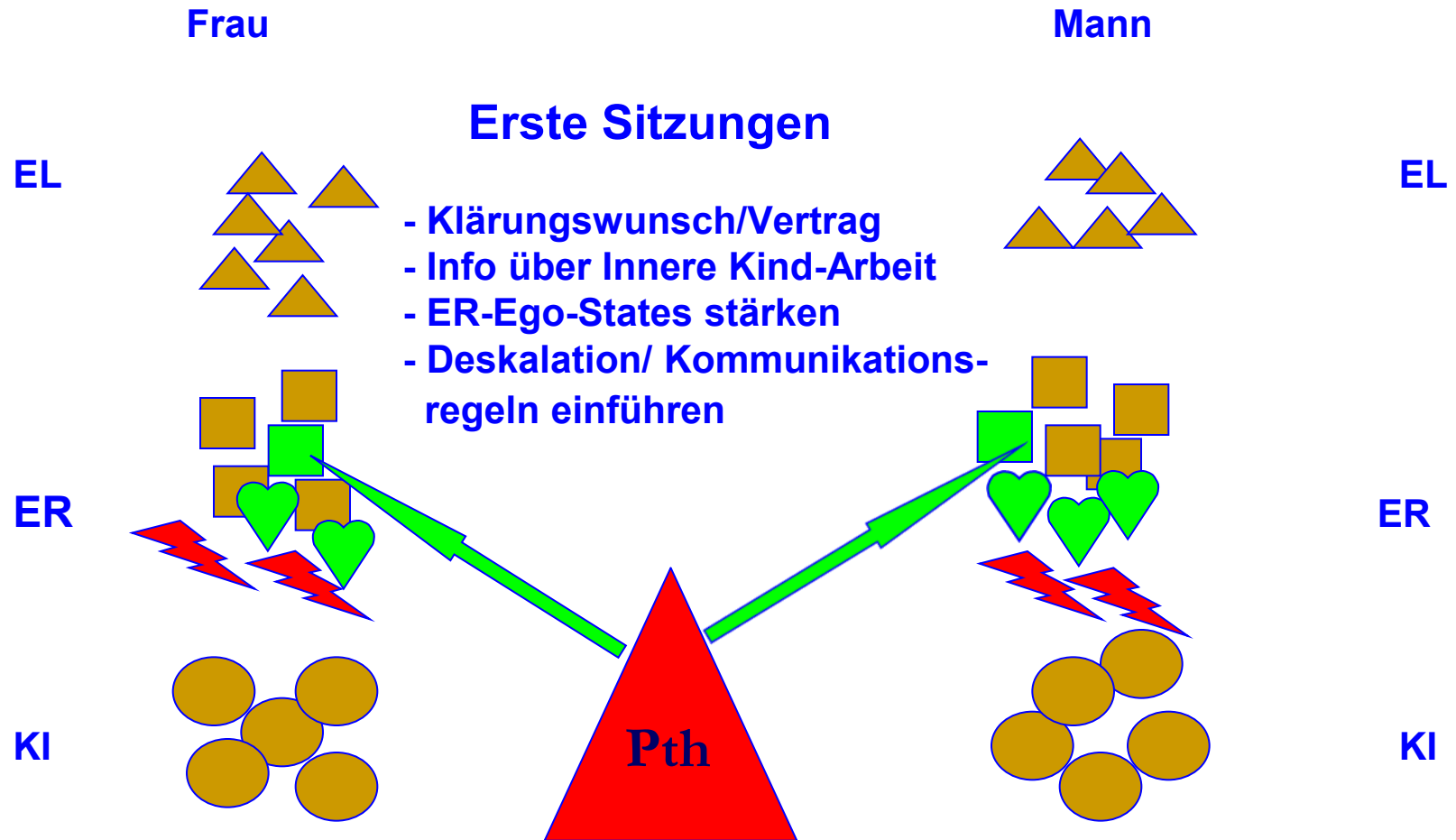




# I. Paarberatung als Ego-State-Arbeit



## II. Vertrags- und Klärungsarbeit mit ER-Ego-States



## II. Vertrags- und Klärungsarbeit mit ER-Ego-States

### Therapieplanung:

- **Erstgespräch:** Vertrag – Info über Ansatz/Ego-States
- Event. **Deeskalation** bzw. **Krisenintervention**
- Arbeit an destruktiven **Kommunikationsstrukturen**
- **Diagnostische Phase:** Partnerwahl, Paargeschichte, fokussierte biografische Arbeit, Paar-Ressourcen
- Analysieren des **ubw. Paarvertrages** und der Ego-States
- **Arbeit mit und an den Ego-States**
- Reflektierende Paargespräche
- Beobachtungs- und Handlungsimpulse für das Paar

# III. Rekonstruktion der relevanten KI/EL-Ego-States

## 1. Ego-State-Arbeit durch Analyse der Partnerwahl

Welche KI-Ego-States sind unbewusst bei der Partnerwahl beteiligt?  
Welche EL-Ego-States sind unbewusst bei der Partnerwahl beteiligt?  
Welche Erlösung/Heilung erhoffen sich die KI-Ego-States?  
Was verheißen die EL-Ego-States?  
Welche Nähe spüren die beiden KI-Ego-States zueinander?

**= unbewusste Paarverträge**

**= unbewusste Beziehungs-  
arrangements**



# III. Rekonstruktion der relevanten KI/EL-Ego-States

## 2. Ego-State-Arbeit durch Analyse der Paargeschichte:

Wie realisiert sich ubw. Paarvertrag in der Paargeschichte, wie scheitert er und welche Ego-States werden nun getriggert?

Welche Paarkrisen zeigen das Scheitern des ubw. Paarvertrages und welche Ego-States werden aktualisiert?



- Imagination: Paarkrise – wie ubw. Paarvertrag unerfüllt
- Timelines der Paargeschichte und aktivierte Ego-States malen lassen

# III. Rekonstruktion der relevanten KI/EL-Ego-States

## 3. Ego-State-Arbeit an Herkunftsfamilie

Woher kommen die Paarthemen und die getriggerten Ego-States aus der Herkunftsfamilie?

Was haben die KI-Ego-States der Partner erlebt und wie bringen sie das nun in die Paarbeziehung?

Welche EL-Ego-States der Eltern importieren die Partner?

- Systemische Fragen zu Herkunftsfamilie (bes. Eltern) und zu Erleben des Kindes
- Arbeit mit Genogramm, Familienbrett etc.
- Imaginative Familienaufstellung in Trance (gleichzeitig)



[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

# III. Rekonstruktion der relevanten KI/EL-Ego-States

## 4. Aktualkonflikte des Paares aus Ausgangspunkt

Welche Gefühle sind im Konflikt sichtbar?

In welche Kindheitssituation führen diese Gefühle?

**= Affektbrücke**

Welche Bedürfnisse versuchen die KI-Ego-States im Konflikt zu realisieren? Mit welchen Strategien versuchen die KI-Ego-States dieses?

Welche EL-Ego-States sind am Konflikt beteiligt?



[www.detail.de](http://www.detail.de)

**Imagination: Paarkonflikt und Affektbrücke in Kindheit zu KI-Ego-States**

# IV. Analyse der unbewussten Paar-Verträge zwischen den Ego-States

## Struktur der ubw. Paarverträge/Arrangements:

### KI-EL-Vertrag – Heilungs- und Rettungsauftrag

KI: Erfülle mir meine Bedürfnisse/Rette/Erlöse/Stille mich

EL: Wenn du tust/bist, was ich von dir will

### EL-KI-Vertrag – Bedingtes Heilungs- und Rettungsversprechen

EL: Ich gebe dir das Ersehnte, wenn du bist/tust wie/was ich will

KI: Ich will es versuchen/wehre mich dagegen

### KI-KI-Vertrag – Nähe- und Verbundenheitsvertrag = Hänsel- und Gretel Vertrag

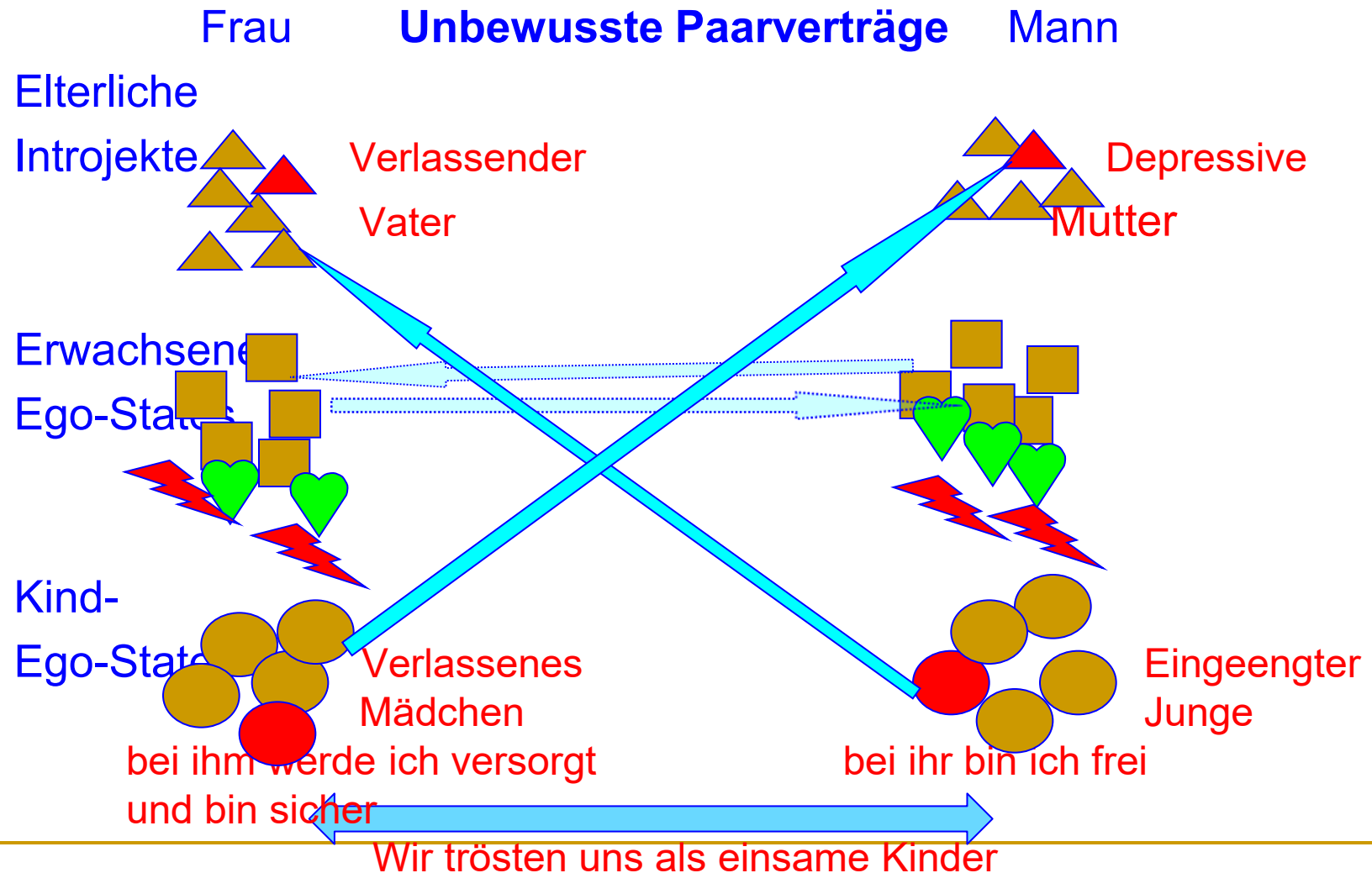
KI zu KI:

Wir trösten uns gegenseitig/Wir sind uns in unserem Leid und Alleinsein nahe und verbunden/Wir halten aneinander fest/Wir verlassen uns niemals, sonst sind wir verloren

**Ziel: Lösung dieser Paarverträge zwischen den KI/EL-Ego-States und neuer Paarvertrag auf zwischen ER-Ego-States**

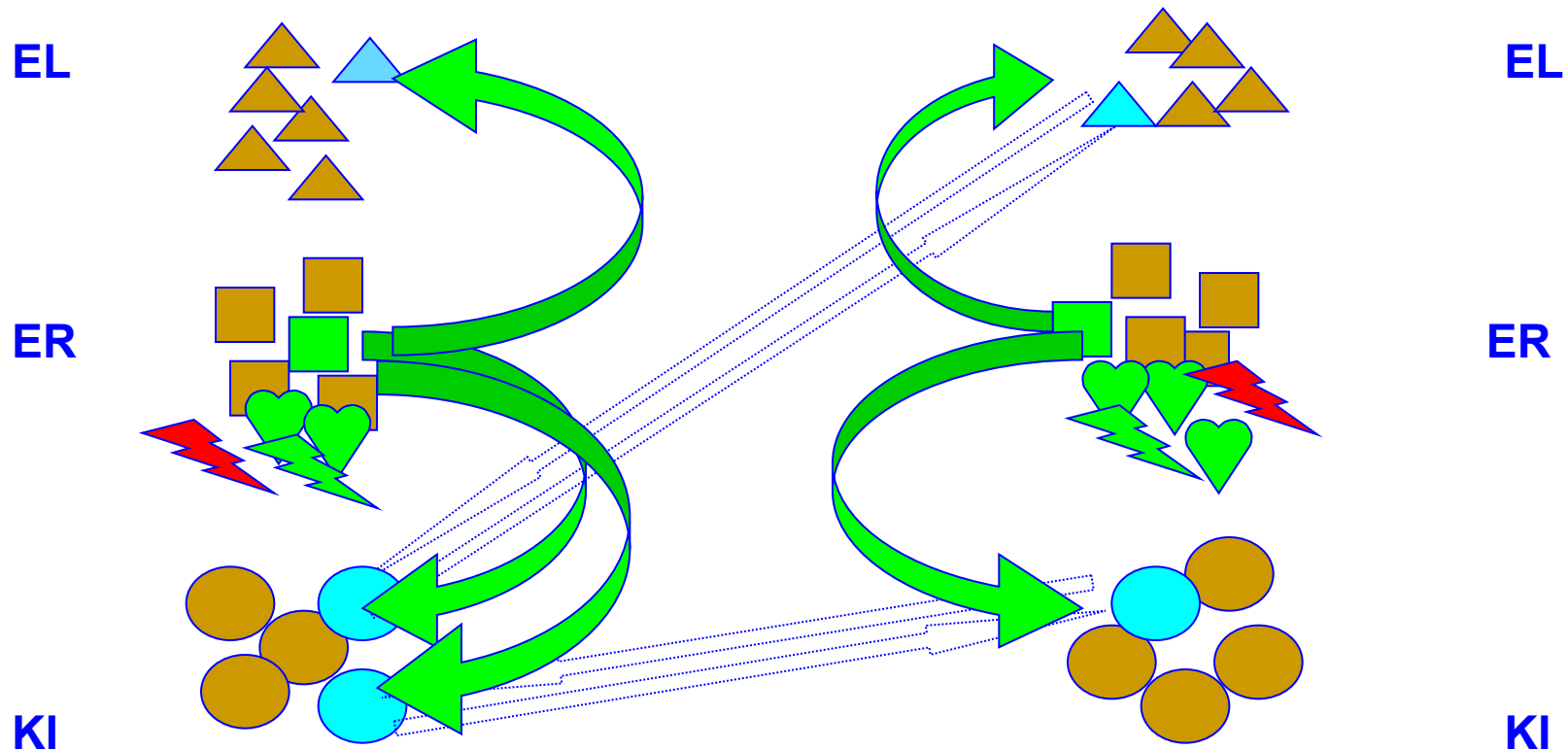


# IV. Analyse der unbewussten Paar-Verträge zwischen den Ego-States



# IV. Analyse der unbewussten Paar-Verträge zwischen den Ego-States

## Ziele und Grundprozesse einer hypnosystemische Ego-State-Paartherapie



= Arbeit an bezogener Individuation und individuierter Bezogenheit: Jeder sorgt für sein KI/EL-State selbst

# V. Ego-State-Paartherapie: Therapeutische Arbeit mit den relevanten KI-Ego-States

Verclinchtes Paar mit zwei streitenden Kindern:



**Schlüsselfragen bei Streit und Eskalationen bis zur Gewalt:**

- Um welches Bedürfnisse kämpfen die KI-Ego-States?
- Mit welchen untauglichen Kind-Strategien von Abwehr und Angriff kämpfen die Partner um die Bedürfnisse?

➔ **in den kämpfenden KI die verletzten und bedürftigen KI sehen!**

**Imagination: Enttäushtes/verletztes/übersehenes KI-Ich in PS**

# V. Ego-State-Paartherapie: Therapeutische Arbeit mit den relevanten KI-Ego-States



# V. Ego-State-Paartherapie: Therapeutische Arbeit mit den relevanten KI-Ego-States

**!!! Gleichrangige Einzelarbeit an KI-Ego-States der beiden Partner (parallel oder nacheinander):**

## 1. Aktualisierung/Imaginieren des verletzten KI

- ER-Ego-State aktivieren und stärken; evtl. sicherer Ort für KI konstruieren = **!!!**Voraussetzung und Basis der Inneren-Kind-Arbeit
- Das aktualisierte KI visualisieren in einer repräsentativen Kindheits-szene oder als Einzelbild des KI: „Ich sehe/spüre das verletzte/bedürftige Kind in mir.“
- Das Kind achtsam und einfühlsam in seinen Gefühlen wahrnehmen
- **!!!**Auch PartnerIn das Kind wahrnehmen/sehen lassen: „Ich sehe das verletzte/bedürftige Kind in dir.“

**!!! bei Traumatisierung des KI: keine Imagination, nur Gespräch!**



# V. Ego-State-Paartherapie: Therapeutische Arbeit mit den relevanten KI-Ego-States

## 2. Bedürfnisse des verletzten KI wahrnehmen

- Sich im ER vom KI berühren lassen: Was braucht das KI-Ego-State?
- Welcher Impuls aus ER ist da, für das Kind zu sorgen, es zu schützen ...



# V. Ego-State-Paartherapie: Therapeutische Arbeit mit den relevanten KI-Ego-States

## 3. Das eigene verletzte/bedürftige KI nachbeeltern

- Dem Kind das jetzt sagen und geben, was es braucht

## 4. Das KI bergen und an heilsamen Entwicklungsort bringen

- Kind-Ego-State aus destruktiver Situation herausholen und an heilsamen Entwicklungsort bringen – dort es heilend versorgen!



Aus: Gedankenwelt.de

# V. Ego-State-Paartherapie: Therapeutische Arbeit mit den relevanten KI-Ego-States

## 5. Neuinstallation der ER-Ebene in Paarbeziehung

- Das Paar setzt sich gegenüber! und schaut sich an
- Zusage des ER-Ego-States: „Ich bin jetzt dein erwachsener Mann/deine erwachsene Frau und nicht mehr der Junge/das Mädchen.“...
- Verantwortung für KI-Ego-State: „Und deshalb Sorge ich auf in Zukunft für das Kind in mir selbst“
- Konkrete Auswirkungen: „Du wirst das daran merken, dass ich für meine Kind-Bedürfnisse selbst Sorge.“
- Klären beim Gegenüber, wie es bei Gegenüber wirkt
- Bitte um Unterstützung: „Ich bitte dich um Unterstützung, wenn ich für das Kind in mir Sorge.“ = **Unterstützungsvertrag**

---

Imagination: Verletztes Kind an heilsamen Ort bringen – danach mit verändertem Kind Begegnung mit Partner



## VI. Ego-State-Paartherapie: Therapeutische Arbeit mit den relevanten EL-Ego-States

**!!! Gleichrangige, parallele Einzelarbeit an EL-Ego-States der beiden Partner**

**Ziel:**

- **Einsicht und Entschuldigung durch EL- Ego**
- **!!! Bei traumatisierenden EL-Ego: Begrenzung, Depotenzierung und Distanzierung des EL-Ego durch starkes ER**

**!!!Keine Einzeltherapie des EL-Ego-State**

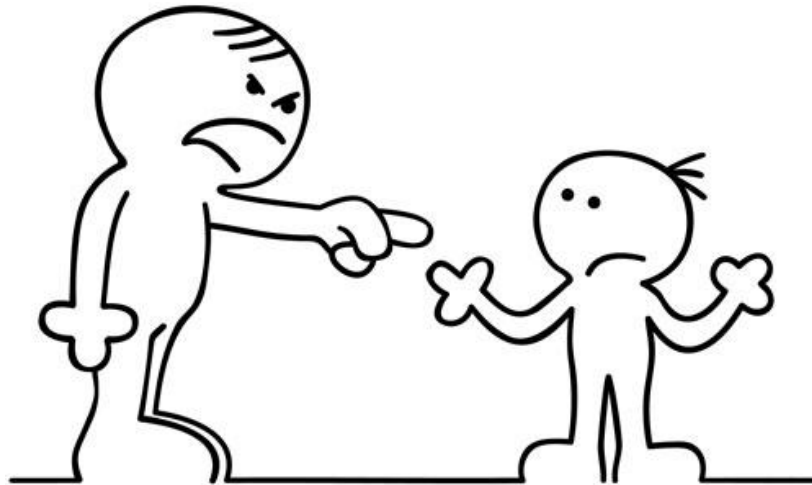
**Achtung!** Wenn nicht mit den EL-Ego-States gearbeitet wird, ist die Arbeit mit den KI-Ego-States nicht hilfreich bzw. destruktiv, EL weiter destruktiv wirkt gegen KI und PartnerIn

# VI. Ego-State-Paartherapie: Therapeutische Arbeit mit den relevanten EL-Ego-States

## 1. Stärkung des ER fürklärungsarbeit mit EL

- Guter Kontakt zum **ER** und Stärkung des **ER** (erst dann!!!  
Imaginieren des EL-Ego-State **aus ER**)

Bei sehr destruktiven EL: der betroffene KI-Ego-State an sicheren Ort bringen und Helferfiguren für ER



# VI. Ego-State-Paartherapie: Therapeutische Arbeit mit den relevanten EL-Ego-States

## 2. Aktualisierung und Imaginieren des EL-Ego-States

- Visualisierung des EL neben den Partnern auf Stuhl (= **Stuhlarbeit**) oder auf innerer Bühne (= **Innere Bühnenarbeit**)
- Kontaktaufnahme aus **ER** zu EL-Ego-State

## 3. Klärungs- und Konfliktarbeit mit EL:

- Respekt vor der Geschichte des EL-Ego-States, aus der sein Verhalten gegenüber KI-Ego-State verstehbar wird
- Konfrontation des EL mit seinem Verhalten gegenüber KI-Ego-State
- Benennung der Verantwortung des EL für dessen Verhalten
- Bei Einsicht, Empathie und Bedauern: Entschuldigung annehmen

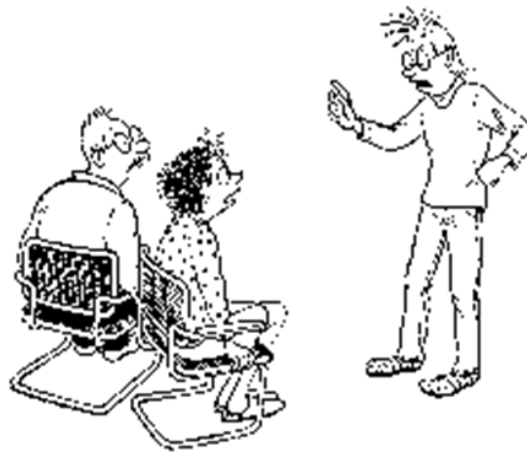
**!!!Bei traumatisierenden EL:** Klar und eindeutig Begrenzen und Depotenzieren des EL

**!!! Kein Stuhlwechsel:** KlientIn bleibt im ER-Stuhl, EL als Gegenüber

## VI. Ego-State-Paartherapie: Therapeutische Arbeit mit den relevanten EL-Ego-States

- Rückgabe der destruktiven Botschaften/Verhaltens an EL
- Wahr-Nehmen was beim EL-geschieht – Veränderung bei EL lassen
- Abschied von EL oder Distanzieren des EL

!!!Bei sehr destruktiven EL-Ego-States: Sichere Grenze gegenüber EL und Containment an „Verwahrort“



Aus: Kooperation-mediation.de

Imagination: Klärungsarbeit mit EL-State aus ER

# VI. Ego-State-Paartherapie: Therapeutische Arbeit mit den relevanten EL-Ego-States

## 4. Neuinstallation der ER- Ebene in Paarbeziehung

- Kontakt zum anderen Partner: „Ich bin jetzt dein Mann/deine Frau ...
- Erklärung gegenüber dem Partner: „und begrenze den Einfluss meiner Mutter/Vaters, so dass sie nicht in unsere Beziehung wirken.“
- Konkrete Auswirkungen benennen: „Du wirst das daran merken, dass ich z. B. dich respektiere/schätze.“
- Klären beim Gegenüber, ob PartnerIn, das so annehmen kann
- Bitte an Partner: „Unterstütze mich bitte, wenn ich mich mit meiner Mutter/Vater auseinandersetze.“ (= **Unterstützungsvertrag!**)



Aus: fotolia.de

# VII. Ego-State-Paartherapie: Komplexe Paar-situationen

## Unbewusste Einbeziehung eines Dritten: Triangulierung

- Eigenen Eltern/Schwiegereltern
- Eigene Kinder
- Suchtmittel
- Erkrankung, z. B. chron. Erkrankung
- Geliebte/Geliebter
- Arbeit
- ...
- **!!!PaartherapeutIn**



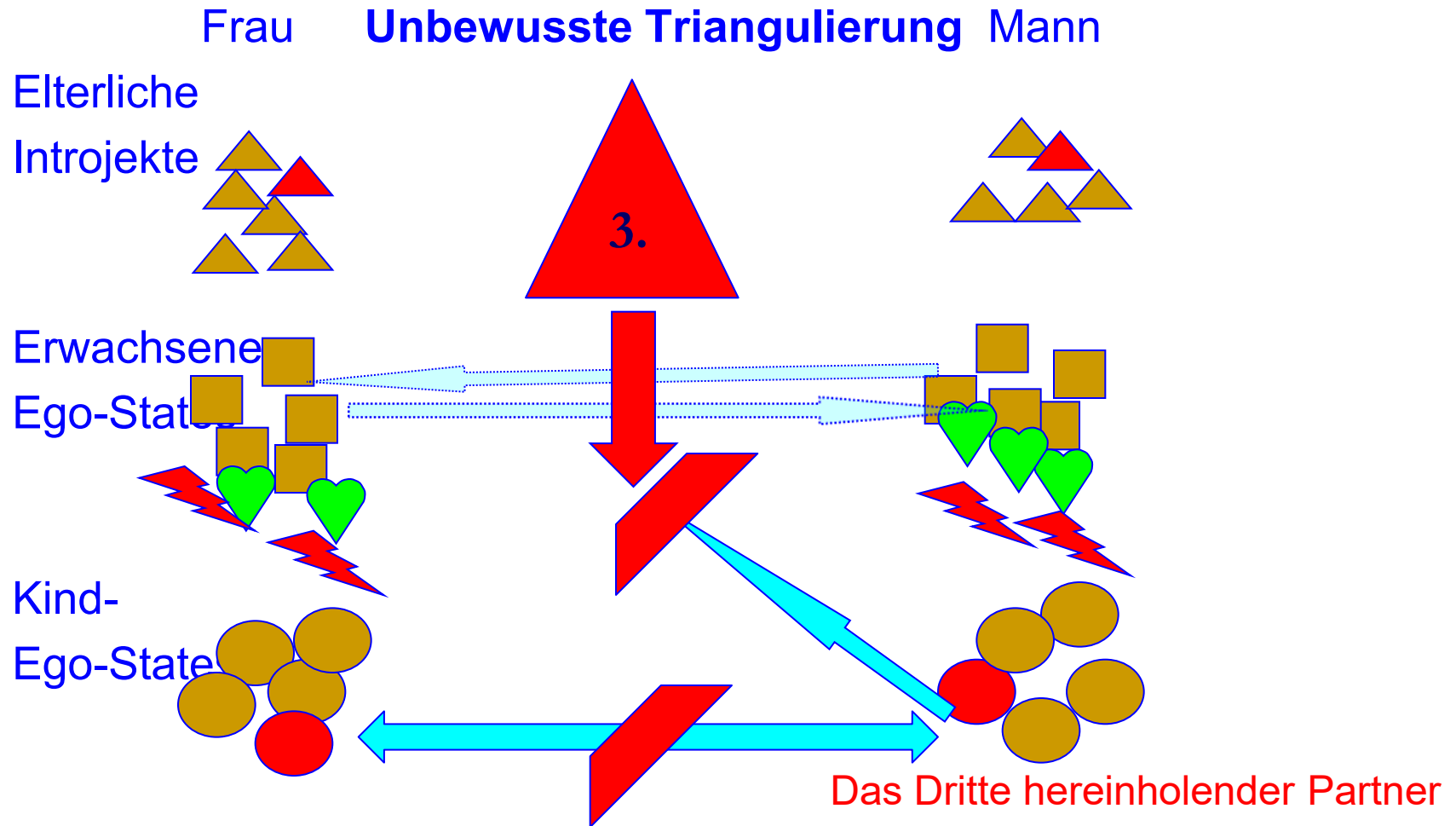
Bild: Thomas Weiss Pixelio.de

**Ursprünglicher Paarvertrag wird enttäuscht oder gestört:** „Mein KI bekommt von deinem EL/deinem KI nicht (mehr) das im Verlieben Ersehnte“

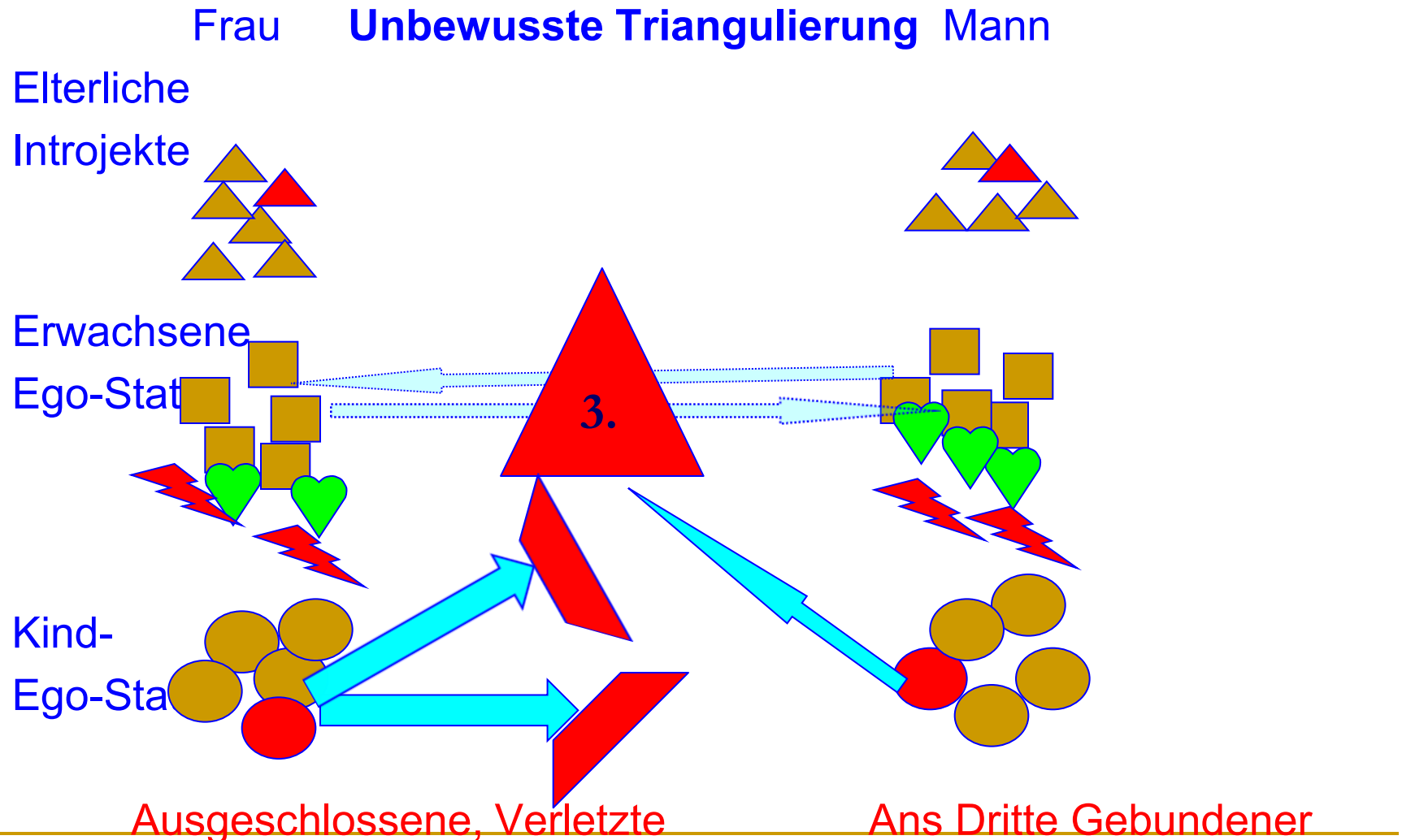
Arbeit am eigenen Fall: Welche Triangulierungen gibt es?

Oder: Imagination des Paares auf Innere Bühne mit einem Dritten

## VII. Ego-State-Paartherapie: Komplexe Paar-situationen



# VII. Ego-State-Paartherapie: Komplexe Paar-situationen



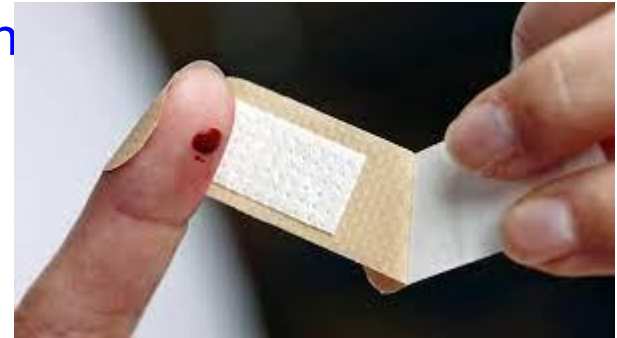


# VII. Ego-State-Paartherapie: Komplexe Paar-situationen

## Lösungsschritte bei ubw Triangulierung:

### 1. Arbeit mit dem Ausgeschlossenen/Verletzten

- Klären, welche ER-Enttäuschungen/Verletzungen es gibt
- Klären, welche KI-Ego-States getriggert wurden
- Die ER-Verletzungen/Enttäuschung versorgen
- Verletzte KI versorgen (heilsamer Ort)
- Klären, ob und wann ein Verzeihen aus ER möglich ist



Aus: ndr.de

### 2. Arbeit mit dem ans Dritte Gebundenen

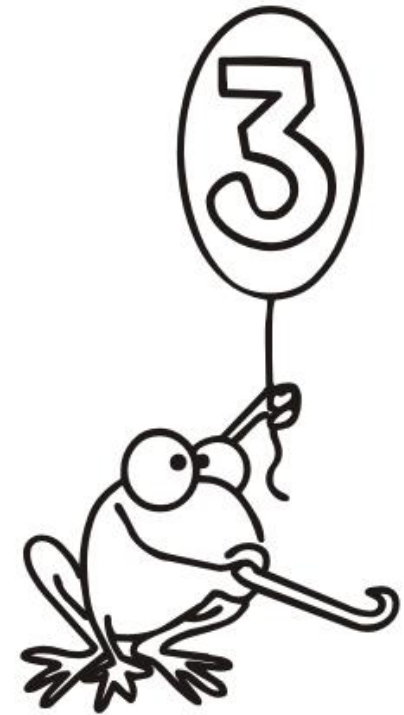
- Klären, welche ER- und bes. welche KI-Bedürfnisse an das Dritte gerichtet werden
- Klären, welche ER- und KI-Bedürfnisse nun selbst erfüllt werden

## VII. Ego-State-Paartherapie: Komplexe Paarsituationen

- Klären, welche ER- und KI-Bedürfnisse unerfüllt bleiben und verabschiedet werden müssen.
- Verabschiedung des Dritten auf ER- und bes. auf KI-Ebene

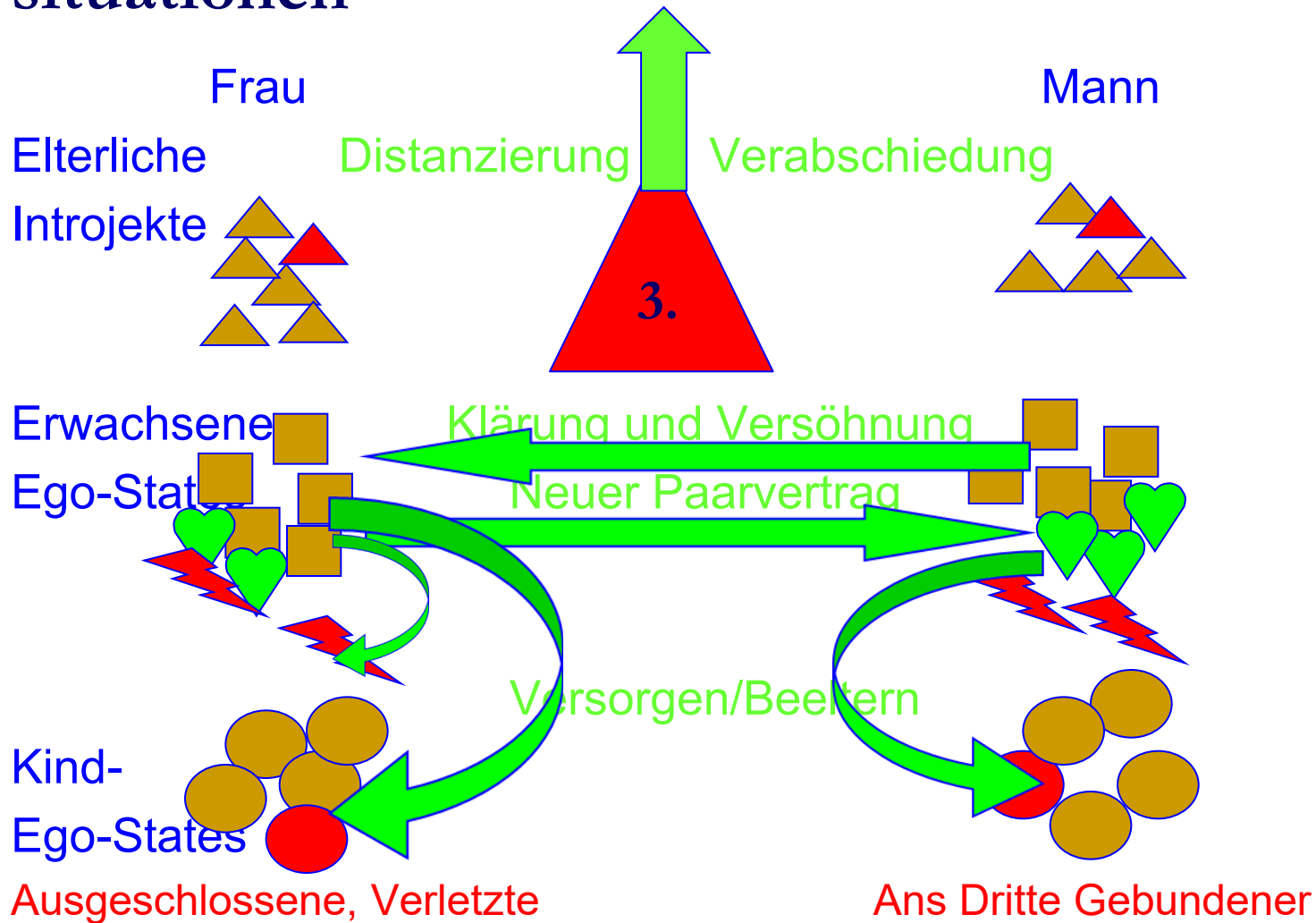
### 3. Arbeit auf der Paarebene

- Klären, wann und wozu das Dritte nötig wurde
- Klären, wie beide Partner daran beteiligt waren
- Entlassung des Dritten aus Paarebene
  - von beiden!
- Verabschiedung des Dritten (z. B. Geliebte/r) oder neue Beziehung zum Dritten als getrenntes!!! Gegenüber!!! (z. B. Eltern, eigene Kinder)

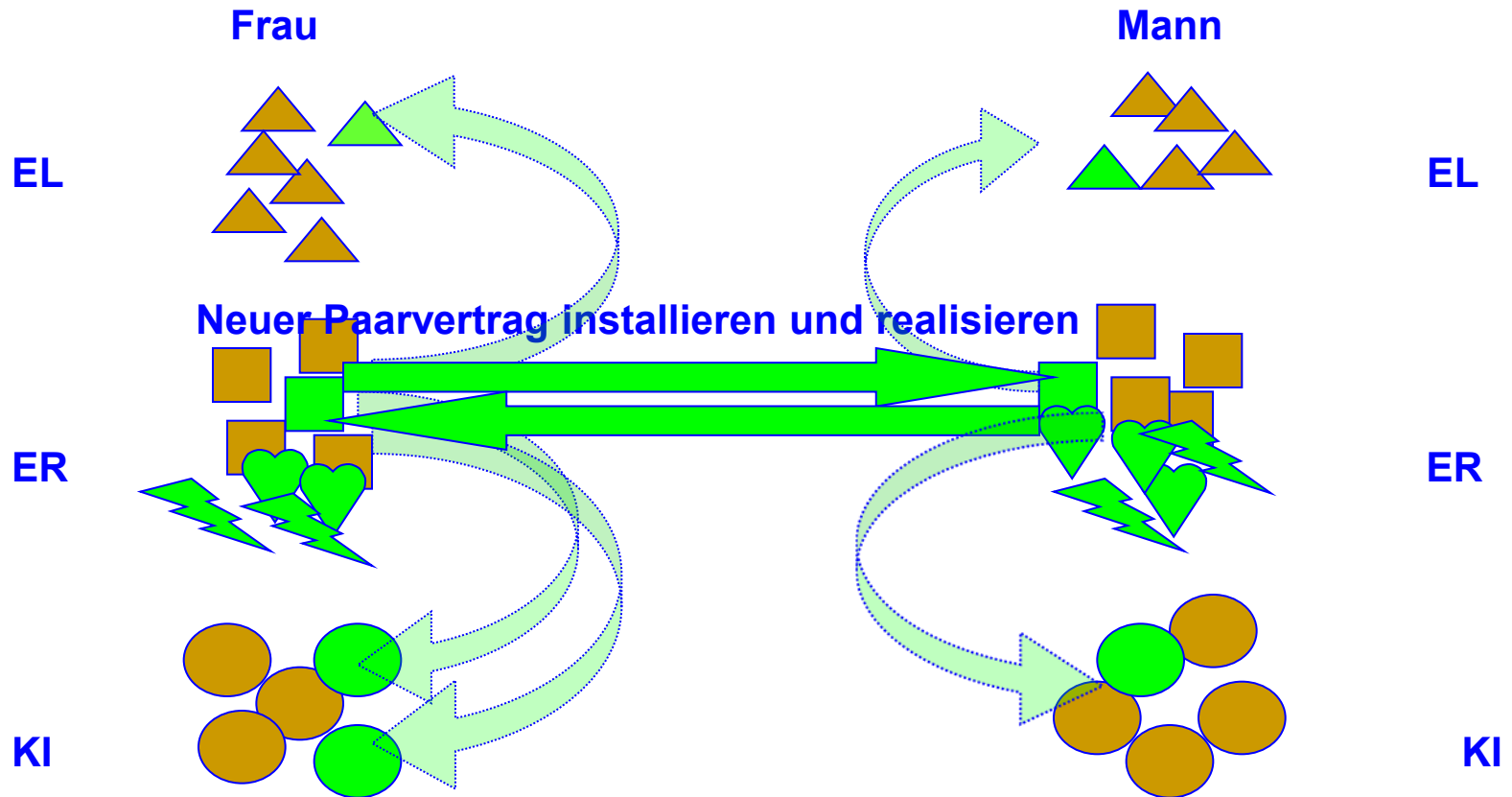


[www.Ausmalbilder.eu](http://www.Ausmalbilder.eu)

# VII. Ego-State-Paartherapie: Komplexe Paar-situationen



# VIII. Installation und Realisierung eines neuen Paarvertrages



Imagination: Symbol für neuen Paarvertrag

# VIII. Installation und Realisierung eines neuen Paarvertrages

- **Lösen und Verabschieden des bisherigen Paarvertrages/ Kollusion**
- **Finden eines neuen Paarvertrages auf ER-Ebene:**
  - Ich Sorge für die Anliegen/Bedürfnisse meiner KI-Ego-States
  - Ich konfrontiere, begrenze und verändere meine EL-Ego-States
  - Ich unterstütze den anderen darin, wenn er mir den Auftrag dazu gibt
  - Ich bin dir dein Mann und du bist mir meine Frau – und umgekehrt
  - Ich gebe für unsere Liebe das, was mir möglich ist
  - Ich nehme von unserer Liebe das, was mir geschenkt wird



Imagination: Gemeinsamer „guter“ Paarort

[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

# Werbeblock

