„Landkarte der Innenwelt – Einführung ins IFS-Modell“

10.6.2026

1. Das IFS-Modell in aller Kürze

Stell dir deine Innenwelt wie ein inneres Team oder eine Familie vor. Du bist nicht nur eine einzige Stimme, sondern ein ganzes System aus verschiedenen Teilen, die miteinander agieren – manche sind vertraut, andere eher im Hintergrund. Das Gute daran: Es gibt in uns allen einen Kern, der das SELBST genannt wird – eine Quelle von Ruhe, Klarheit und Mitgefühl.

Die drei Hauptrollen der Teile:

- **Manager**
  Vorausschauende Beschützer. Sie versuchen, uns zu organisieren, zu kontrollieren und vor Fehlern zu bewahren. Beispiele: der innere Kritiker, der Planer, der Perfektionist.
- **Feuerwehr**
  Reaktive Beschützer. Sie springen ein, wenn etwas Bedrohliches auftaucht oder ein verletztes Gefühl hochkommt. Oft impulsiv, ablenkend, betäubend (z.B. der wütende Ausbruch, der Essdrang, das Dauerscrollen am Handy).
- **Verbannte (Exiles)**
  Verletzte, sensible Teile. Sie tragen alte emotionale Wunden, Scham, Angst oder Einsamkeit. Sie werden von Managern und Feuerwehr oft tief im Inneren gehalten, damit wir nicht überwältigt werden.

Das Selbst
Mitten in diesem System gibt es eine innewohnende Instanz: das Selbst. Es ist kein Teil, sondern die Essenz unseres Bewusstseins. Wenn wir aus dem Selbst handeln, fühlen wir uns ruhig, verbunden, neugierig und mutig – auch im Kontakt mit schwierigen Teilen.

Feuerbekämpfer:in

Verbannte

Selbst

Manager:in