

Innere Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen nach Tom Holmes



Thomas Holmes, PHD, emeritierter Psychologie Professor der Western Michigan Universität (WMU), ist seit 35 Jahren als Psychotherapeut tätig. Er forscht und publiziert im Bereich Spiritualität, Psychotherapie und Heilen und praktiziert seit 30 Jahren Meditation aus verschiedenen spirituellen Traditionen. Daraus entwickelte er eine hilfreiche Methode, mit der wir uns selbst besser kennenlernen können und die zugleich Wege aufzeigt, wie unser eigentliches Selbst die »Leitung« in unserer Innenwelt übernehmen kann. Sie entstand aus dem systemischen IFS Ansatz, den Richard Schwartz in den 1980er Jahren entwickelt hatte und wandelte sich zu einer eigenen Version der inneren Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen, IIST. Sie wird heute in Vorträgen und Seminaren in Deutschland und inzwischen auch in arabischen Ländern vermittelt. Die Besonderheit liegt in der Verbindung von Spiritualität mit dem therapeutischen Prozess. Das innere Kind, der innere Kritiker, der innere Antreiber: Selten ist uns bewusst, wie stark unterschiedliche Persönlichkeitsanteile unser Leben beeinflussen. Menschen haben ganz bestimmte Gefühle und Verhaltensmuster, wenn sie sich in einem bestimmten Bewusstseinszustand befinden, während sie in anderen Bewusstseinszuständen ganz andere haben. Tom Holmes zeigt, wie wir unsere Persönlichkeitsanteile besser verstehen und dadurch problematische Verhaltensmuster auflösen können. Aktuell bietet das neugegründete Institut für Integrale Innere Systemische Therapie (IIST) in Deutschland eine Weiterbildung in drei Modulen, sowie Seminare für Therapeuten zum Thema Burnout Prävention und Heilung des Heilers an. Die Workshops verbinden westliche mit buddhistischer Psychologie, dem Herzensweg der Sufis und anderen spirituellen Lehren aus dem christlichen, jüdischen und taoistischen Hintergrund. Die Methode kann zudem leicht in kognitive, psychodynamische und jungianische Therapieansätze integriert werden.

Publikationen: Reisen in die Innenwelt: Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen. 2013. Kösel Verlag. Kempten.

Website: <http://wingedheart.org> **Email:** tomholmes42@gmail.com