



Richard Schwartz

Das System der Inneren Familie. Einführung in die IFS-Therapie - Ein Weg zu mehr Selbstführung

Ungekürzte Lesung mit Olaf Pessler

Download · ca. 5 h 26 min

21,95 €

ISBN 978-3-7424-3137-0

Buchvorlage: Kösel Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Erscheinungstermin: 22.04.2024

Richard C. Schwartz, der Begründer des Systems der Inneren Familie (IFS), führt leicht verständlich in die grundlegenden Konzepte und Methoden seines therapeutischen Modells ein. Der Durchbruch von IFS besteht in der Erkenntnis, dass jeder Mensch aus unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen, einer »inneren Familie« besteht. Wenn wir diesen inneren Teilen mit Wertschätzung, Neugier, Respekt, Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen begegnen, erweitert das unsere Fähigkeit zur Selbstheilung enorm und ermöglicht uns nachhaltige, positive Veränderungen. Fallbeispiele und praktische Tools zeigen, wie jeder einen Weg zu mehr Selbstführung finden kann. Dieses Buch hilft Therapeut:innen, ihr professionelles Verständnis zu vertiefen, und Laien, ihren eigenen therapeutischen Prozess besser zu verstehen.

Richard Schwartz

Richard C. Schwartz, Ph.D., ist internationaler Bestsellerautor und Begründer des IFS-Ansatzes (Internal Family Systems). Er entwickelte dieses effektive, evidenzbasierte therapeutische Modell Ende der 1990er-Jahre und schuf damit einen Ansatz, der die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen bereicherte. Das von ihm gegründete IFS Institute und seine internationalen Dependancen (u.a. in München und Berlin) bieten weltweit Ausbildungen und Workshops sowohl für die berufliche Fortbildung als auch zur Selbsterfahrung an. Schwartz ist gefragter Experte und Redner, der an der Harvard Medical School, der University of Illinois und an der Northwestern University in Chicago lehrte und forschte.

Olaf Pessler

Olaf Pessler ist eine der bekanntesten Stimmen Deutschlands. Für ARD, ZDF, Arte und 3Sat hat er unzählige Dokus, Features und Reportagen gesprochen. Besonders beliebt ist seine Arbeit für die ARD-Reihe "Giraffe, Erdmännchen und Co". Mit großer Leidenschaft spricht er auch Hörbücher und Hörspiele.