

iSys-Arbeitspapier Nr. 1:

Du bist Viele

Die systemische Erforschung Deiner Inneren Personen
Teil 1





Inhalt

Die Oberfläche der Oberfläche	4
12 Schritte um Deine Inneren Personen aus dem vorderen Raum der Psyche zu finden und zu erforschen	5
Schritt 1: Wer bewacht die Tür zu Deiner Innenwelt?	5
Schritt 2: Wie <i>genau</i> ist Deine Vordere Person?	6
Schritt 3: Ganz bewusst zur Vorderen Person werden	7
Schritt 4: Direkt aus der Vordern Person sprechen	7
Schritt 5: Ich-Botschaften formulieren	9
Schritt 6: Kreativ mit der Vorderen Person umgehen	10
6.1 Malen	10
6.2 Schreiben	12
Schritt 7: Feedback einholen	12
Schritt 8: Das Innere Kind in Verbindung mit der Vorderen Person	13
Systemische Überlegungen	13
Schritt 9: Bewusste Beziehung zwischen Vorderer Person und dem Inneren Kind	14
Schritt 10: Deine Beziehung zu diesem Inneren Kind stärken	16
Schritt 11: Dein Empfangskomitee	17
Schritt 12: Eine Meta-Position zu Deinen inneren Bewohnern einnehmen	20



iSys-Arbeitspapier Nr. 1:

Du bist Viele - Systemische Erforschung Deiner Inneren Personen

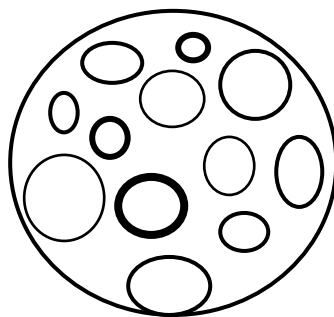
Teil 1

Die Vordere Person und das Kind

In jedem Menschen existiert eine bunte Ansammlung unterschiedlicher und eigenständiger Willenskräfte. Sie ringen alle um einen guten Platz im inneren Miteinander. Ohne dass wir etwas davon mitbekommen, organisieren sie sich und erschaffen dabei unsere menschliche Struktur.

Manche begeben sich ganz an die Oberfläche des Systems und bilden ein Empfangskomitee. Sie regeln den direkten Kontakt mit der Welt. Andere stehen in der zweiten oder dritten Reihe und beobachten das Geschehen aus einem sicheren Abstand. Sie zeigen sich nur wenn nötig. Manche andere ziehen sich ganz in die Tiefe der Innenwelt zurück und existieren heimlich, unbemerkt vom Rest. Sie wollen nur noch ihre Ruhe haben und sind nicht mehr bereit, noch einmal das Risiko einzugehen, mit Menschen und dem Leben direkt in Kontakt zu kommen. Wieder andere werden einfach an den Rand gedrängt und haben nicht viel zu melden. Und eine weitere Gruppe wird ganz aus dem Verkehr gezogen und ins Exil geschickt. Denn sie würden nur stören und Sand ins Getriebe streuen im Ablauf der inneren Ordnung.

Unsere inneren Willenskräfte verhalten sich sehr ähnlich, wie wir Menschen. Entschlossen, intelligent und trickreich setzen sie ihren Willen und ihre Fähigkeiten ein, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Deshalb nennen wir sie: *Innere Personen (IP)*.



Deine IP sind also ein Naturereignis. Sie sind ohne Dein Zutun, ohne Dein Wissen, ohne Deine bewusste Entscheidung entstanden. Jetzt sind sie einfach da. Sie machen Dich aus.

Du hast sie nicht nur alle, Du bist sie die ganze Zeit!



Du blickst durch ihre Augen in die Welt. Deswegen bemerkst Du sie nicht. Sie sind Dir zu nahe, zu selbstverständlich. Du bist mit Deinen IP identifiziert und weißt es nicht.



Wie kannst Du herausfinden, wer in Dir ist und was kannst Du tun, um sie zu erforschen? Das ist ganz einfach. Du suchst Deine IP einzeln auf und verbringst Zeit mit ihnen. Und mit welcher IP beginnst Du Deine innere Forschungsreise? Auch das ist einfach: mit der, die sich an der Oberfläche Deiner Psyche befindet. Sie ist die ganze Zeit anwesend, regelt den Kontakt mit der Welt und meistert den Alltag. Wir nennen sie: die *Vordere Person*.

Die Oberfläche der Oberfläche

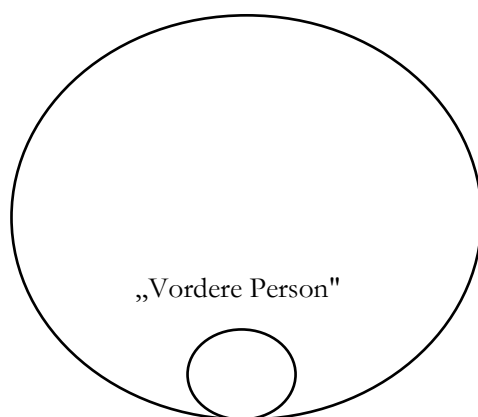
Oft übersehen wir die Vordere Person, denn sie ist uns zu selbstverständlich und ihr Tun ist uns so vertraut, dass wir nie darüber nachdenken. Wir haben keinen Abstand zu ihr. Wenn überhaupt, kennen wir nur ihre Oberfläche. Hier zeigt sie nur noch die Aspekte von sich, die sich im Umgang mit der Welt bewährt haben. Diese Auswahl ist das Ergebnis langjähriger Versuchsreihen. Wer sie wirklich ist, wissen wir aber noch lange nicht.

So beginnen wir unsere Forschungsreise an der Oberfläche der Oberfläche des inneren Systems.

Die Vordere Person hat eine besondere Bedeutung. Sie ist die Tür und hütet den Zugang zur Innenwelt. Welche IP für diese Aufgabe ausgewählt wird, ist ebenfalls das Ergebnis langer Versuchsreihen. So kann es sein, dass bei einem Menschen ein unbewegter Wächter ganz vorne steht; bei einem anderen eine herzliche Frau; beim nächsten ein impulsiver Abenteurer; und bei jemand anderen eine zarte Elfe.



Egal wie unterschiedlich diese Vorderen Personen sind, allen ist gemeinsam, dass sie die gleiche Aufgabe erfüllen: Sie bilden die Oberfläche des Systems und hüten seine Tiefe. Wir dürfen sie bei der Erforschung der Innenwelt keinesfalls übergehen, sonst wird sie uns unbemerkt den Zugang verwehren. Wenn wir sie aber ernst nehmen, wenn wir Zeit mit ihr verbringen und ihr Vertrauen gewinnen, wird sie uns bei dieser inneren Forschungsreise zur Seite stehen und wird uns zu einem Partner.



12 Schritte um Deine Inneren Personen aus dem vorderen Raum der Psyche zu finden und zu erforschen

Schritt 1: Wer bewacht die Tür zu Deiner Innenwelt?

Du findest in der folgenden Liste einige Beispiele von Vorderen Personen, wie wir sie in der Arbeit immer wieder finden. Wenn Du **eine oder zwei** findest, die auch in Deinem System ganz vorne stehen könnten, unterstreiche sie und gib ihr einen vorläufigen Namen.

Mögliche Vordere Person	mein Name für <i>meine</i> Vordere Person
Wächter, der aufpasst	
Rezeptionist, der Auskunft gibt	
Arbeiter, der die Pflichten erfüllt	
Forscher, der verstehen will	
Abenteurer, der Neues erleben will	
Krieger, bereit sich zu verteidigen	
Kämpfer, der sich für Gerechtigkeit einsetzt	
Aphrodite, die mit ihrem sinnlichen Tanz verführt	



Frau, die gerne für andere sorgt	
Elfe, die mit ihrer Zartheit verzaubert	
Kind, das Zuwendung braucht	
Jemand ganz anderes, nämlich:	

Schritt 2: Wie *genau* ist Deine Vordere Person?

Auch wenn sie ähnlich erscheinen und die gleichen Aufgaben erfüllen, so sind doch alle IP ganz individuell. So könnte z.B. ein Wächter in einem Menschen aufmerksam, misstrauisch und distanziert sein; in einem anderen Menschen aber entschlossen, feurig, kämpferisch. Eine Rezeptionistin: herzlich, hilfsbereit, fürsorglich - oder zurückhaltend, mürrisch, abweisend. Ein Abenteurer: impulsiv, ungeduldig, zielstrebig - oder entspannt, neugierig, offen. Eine Elfe: magisch, zart, still - oder scheu, unsicher, abwartend.

Wir müssen also genau hinsehen, wenn wir die Vordere Person wirklich verstehen wollen. Wie ist Deine Vordere Person, wenn Du genauer hinsiehst?
Benenne so präzise wie möglich zehn wichtige Qualitäten von ihr!

1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)
8)
9)
10)





Schritt 3: Ganz bewusst zur Vorderen Person werden

- Unterstreiche die drei aussagekräftigsten Qualitäten Deiner Vorderen Person.
- Lies sie laut vor und lass ihre Qualitäten in den Klang Deiner Stimme einfließen.
- Lass Dich in jede Qualität hineinsinken und Dich davon ausfüllen.
- Koste sie körperlich, emotional aus.
- Stell Dir diese Vordere Person bildhaft vor und schreibe Dein inneres Bild auf.

Wie sieht sie aus: _____

Wie ist sie angezogen: _____

In welcher Umgebung siehst Du sie: _____

- Werde jetzt zu dieser Vorderen Person. Lass Dich ganz auf ihre Art ein.
- Gehe auf ihre Weise durch Dein Zimmer bis sie einen Platz findet, an dem sie sich auf ihre ganz bestimmte Weise niederlassen will.
- Verweile darin und nimm wahr wie Du als diese Vordere Person bist.

Schritt 4: Direkt aus der Vordern Person sprechen

- Schau Dich als diese Vordere Person in Deinem Zimmer um und sprich aus, was Dir gefällt - und was nicht.
- Schau auf Dein Leben, in dem Du Dich als diese Vordere Person befindest und sprich aus, was Dir als Vordere Person gefällt - und was nicht.
- Gibt es bestimmte Menschen, denen Du etwas Bestimmtes zu sagen hast? Sprich sie an und sprich es aus.
- Betrachte die Menschen insgesamt. Sprich aus was Du als diese Vordere Person den Menschen sagen willst.
- Betrachte die ganze Welt und sprich aus was Du als diese Vordere Person darüber zu sagen hast.



- Verweile in Stille und horche und fühle Dir als Vordere Person nach.

Jetzt schreibe auf:

Was hat ihr in Deinem Zimmer gefallen und was nicht:

Ist das Zimmer von Deiner Vorderen Person eingerichtet, oder von einer anderen IP in Dir?
Weißt Du von wem:

Was gefällt ihr in Deinem Leben und was nicht:

Wem hatte sie etwas zu sagen und was:

Was hat sie den Menschen ganz generell mitzuteilen:

Was hält sie von der Welt im Allgemeinen:



Schritt 5: Ich-Botschaften formulieren

Verbinde Dich wieder mit der Realität Deiner Vorderen Person, lass Dich von ihrer Art ausfüllen und sprich direkt von ihr heraus:

- Ich möchte, dass....
- Mir ist wichtig, dass....
- Meine Aufgabe als Vordere Person ist....
- Wenn es mich nicht gäbe, dann....
- Sprich über den ganzen Menschen, in dem Du als Vordere Person lebst:
Ich sehe _____ als jemanden der/die....
- Ich möchte, dass er/sie _____ folgendes beachtet / in Angriff nimmt / in ihrem Leben verändert....

Nun löse Dich bewusst aus der Identifikation mit dieser Vorderen Person, indem Du etwas in Deinem Zimmer hin- und her gehst und dabei Deinen Körper bewegst.

Jetzt schreibe auf:

- Was sie für sich selbst will und was ihr wichtig ist:

- Welche Aufgabe sie in Deinem inneren System erfüllt und wie sie diese ausführt:

- Was sie Dir dadurch ermöglicht und was sie dadurch verhindert:



- Was sie von Dir hält und was sie gerne von Dir hätte:

Schritt 6: Kreativ mit der Vorderen Person umgehen

Alle Inneren Personen wollen ernst genommen werden. Zeige ihnen Dein ernstgemeintes Interesse in dem Du Dich ihnen regelmäßig zuwendest und einen sicheren Rahmen bietest, in dem sie sich zeigen können. So stärkst Du ihr Vertrauen in Euer Miteinander und kannst sie gleichzeitig besser kennenzulernen. Dafür musst Du Dir regelmäßig Zeit nehmen. Es ist eine Investition, die sich langfristig auszahlt. Denn Deine Innenweltbewohner werden auf Deine Zuwendung antworten und sich Dir öffnen und ihre Geheimnisse mitteilen.

Im Folgenden bekommst Du Anregungen, wie Du diese Hinwendung aktiv und kreativ gestalten kannst.

6.1 Malen

Du brauchst dazu großflächiges Papier und entweder Wachsmalkreiden oder Acrylfarben und Pinsel. Versuche nicht, besonders schön oder „richtig“ zu malen.

Tipp: Du kannst an jedem Bild über mehrere Tage malen und Dein Werk feiner ausarbeiten und dabei tiefer in die Realität Deiner Vorderen Person eintauchen.

- Ein Stimmungsbild aus der Vorderen Person heraus malen

Stimme Dich auf die Vordere Person ein; werde ganz zu ihr. Empfinde die Stimmung, die entsteht, wenn sie Dich ausfüllt.

Wenn Du sie bist, greife intuitiv zu einer Farbe, Pinsel, Stift und male aus der Stimmung heraus. Folge Deinen Impulsen.



Betrachte Dein Bild und sprich laut aus, was dieses Bild über Deine Vordere Person erzählt.

Dann schreibe Dir die Geschichte auf:

Hänge Dein Bild für Dich gut sichtbar in Deiner Wohnung auf.

- Die Vordere Person figürlich und in voller Körpergröße malen

Stimme Dich auf Deine Vordere Person ein.

Nimm ein großes Blatt Papier – vielleicht eine Tapetenrolle. Zeichne die Umrisse Deiner Vorderen Person.

Gestalte sie mit Farben und Formen aus, die ihrer Art entsprechen.

Beziehe den Hintergrund Deines Bildes mit ein. Das ist das Umfeld, in dem Deine Vordere Person lebt.

Betrachte Dir Dein Bild in Ruhe.

Sprich alles aus, was es Dir erzählt.

Hänge das Bild für Dich gut sichtbar auf.

Trete Deiner Vorderen Person in den nächsten Tagen und Wochen immer wieder gegenüber und sprich mit ihr.

- Auf Deinem Bild weiterforschen

Stell Dich **auf** Dein Bild, lass Dich von der Energie Deiner Vorderen Person ausfüllen, folge den Impulsen, die daraus entstehen. Unterstütze Deine IP sich körperlich, emotional, sprachlich auszudrücken. Damit gibst Du ihr die Gelegenheit, sich selbst zu erfahren.

- Spiegel-Gespräch

Nimm Dein Bild, stell Dich damit vor einen Spiegel, betrachte es.

Sprich als die Vordere Person zu Deinem eigenen Spiegelbild.



6.2 Schreiben

- Du hast seit einiger Zeit Erfahrungen als Vorderen Person gemacht und über sie reflektiert. Jetzt kennst Du sie schon besser, weißt um ihre Themen, wie sie ist, in welchen Zusammenhängen sie existiert.



Schreibe ein Portrait über sie, in das Dein Wissen über Deine Vordere Person hineinfließen kann. Du kannst es als Kurzgeschichte, einen Roman-Ausschnitt oder in Gedichtform verfassen.
Trage es laut vor.

Schritt 7: Feedback einholen

Die eigenständige Selbsterforschung der IP hat natürliche Grenzen. Da wir sie ja selbst sind, fehlt uns der Abstand, um ihnen ganz ein Gegenüber zu sein. Deswegen braucht es zur Erforschung der IP immer wieder Kontakt mit Menschen, die sich direkt auf sie beziehen und neuen Input geben, auf den die IP antworten können.

- Triff Dich mit einem guten Freund / einer guten Freundin und stelle ihr Deine Vordere Person vor. Frage sie, ob sie diese IP von Dir kennt und wie sie sie erlebt.
- Trage dieser Person Dein Porträt über die Vordere Person vor.
- Schließe Dich einer iSys-Netzwerkgruppe an, um Dich mit gleichgesinnten Innenweltforschern auszutauschen und mit diesem Arbeitspapier zu üben.
netzwerk@individualsystemics.com



Schritt 8: Das Innere Kind in Verbindung mit der Vorderen Person

Systemische Überlegungen

Wir brauchen Zeit und Geduld bei der Erforschung der einzelnen Inneren Personen. Der Weg in ihre Tiefe hat sein eigenes Tempo. Jede IP durchläuft dabei einen organischen Prozess der Selbstreflexion.

Sobald Deine Vordere Person wieder weiß wer sie eigentlich ist, kannst Du mit ihr nach dem Inneren Kind suchen, das von ihr beschützt wird.

Wahrscheinlich ist das ein Kind, das darauf angewiesen war, von Deiner Ursprungsfamilie angenommen zu werden und dazuzugehören, so wie es ist. Für diese Bedürfnisse Deines Inneren Kindes setzt sich Deine Vordere Person die ganze Zeit ein.

Kommt dieses Innere Kind wieder in den Blick, kann sich Deine Vordere Person noch mehr entspannen. Erlebt sie dann, dass Du Dich zusammen mit ihr um dieses Innere Kind kümmerst, kann sie noch tiefer loslassen und ihren Zusammenhang zum inneren System betrachten. Dann öffnet sie Dir auch die Tür in die tieferen Räume Deiner Innenwelt und steht Dir als unterstützender Forschungspartner zur Seite.

In der nachfolgenden Untersuchung kannst Du anfangen, das Innere Kind zu entdecken, das mit Deiner Vorderen Person verbunden ist.

- Warum war es in Deiner Ursprungsfamilie wichtig, dass genau diese Vordere Person den Platz ganz vorne eingenommen hat?

- Wie wäre es Dir als Kind ergangen, wenn sie das nicht getan hätte?

- Wie alt warst Du, als sie angefangen hat, für Dich zu sorgen? _____

- Schau Dir dieses Kind in diesem Alter an. Was für ein Kind ist es?



- Was hat es durch den Einsatz der Vorderen Person bekommen?

- Was wurde ihm dadurch verwehrt?

- Wie geht es ihm jetzt?

- Was kannst Du für dieses Innere Kind tun, damit es ihm noch besser geht?

- Was hält die Vordere Person davon, dass Du Dich direkt auf dieses Kind beziehen willst?

Schritt 9: Bewusste Beziehung zwischen Vorderer Person und dem Inneren Kind

Wenn Ihr alle drei – Du als ganzer Mensch, Deine Vordere Person und das zu ihr gehörige Kind – ein entspanntes, vertrauensvolles Verhältnis habt, geht es Euch allen drei gut.

Mit den nachfolgenden Anregungen kannst Du dieses Miteinander fördern:

- Beziehe Dich aus der Vorderen Person auf dieses Innere Kind. Sprich als Vordere Person direkt zu ihm. Folge dabei Deinen Impulsen.
- Begib Dich auf den Platz dieses Inneren Kindes, antworte als dieses Kind der Vorderen Person.



- Schreibe Dir anschließend auf, was sie zueinander gesagt haben.

Die Vordere Person zum Inneren Kind:

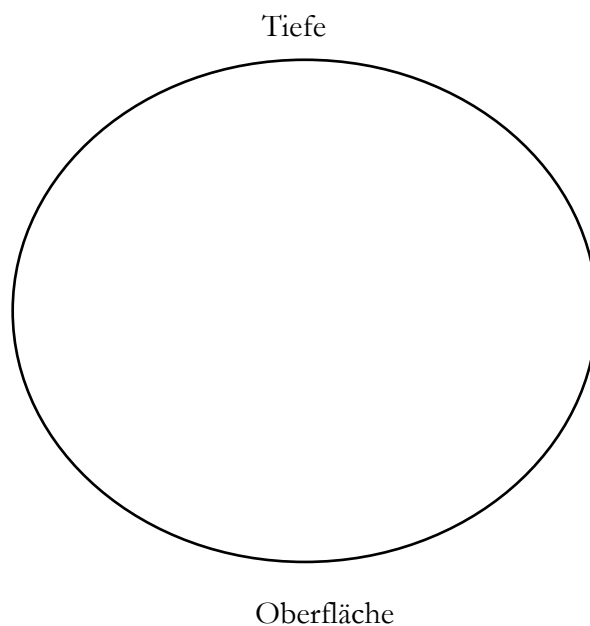
Das Innere Kind zur Vorderen Person:

- Überprüfe die Namen der Vorderen Person und des Inneren Kindes. Vielleicht ist es an der Zeit ihnen einen neuen Namen zu geben.

Name der Vorderen Person: _____

Name des Inneren Kindes: _____

- Trage die Vordere Person und dieses Innere Kind in Deine innere Landkarte ein. Finde für beide jeweils ein passendes Symbol, benutze passende Farben und die passenden Namen.





Schritt 10: Deine Beziehung zu diesem Inneren Kind stärken

Innere Kinder brauchen – wie alle Kinder dieser Welt – regelmäßige, ernst gemeinte Zuwendung. Die Erfahrung, dass sie eine Rolle spielen, gibt ihnen Vertrauen in die Erwachsenen und fördert gleichzeitig ihr eigenes Selbstvertrauen. Dein Inneres Kind muss erleben können, dass Du es in seinem So-Sein liebst, es schützt, seine Bedürfnisse versorgst und es in seinen Neigungen förderst.

Nutze die Schritte 2-8, um mit ihm vertraut zu werden. Je mehr Du über es weißt, umso besser kannst Du ein guter Vater und eine gute Mutter für es sein. Geht es ihm gut mit Dir, geht es Dir als ganzer Mensch auch gut. So gesehen ist der Spruch also wahr, dass es „nie zu spät ist eine glückliche Kindheit zu haben“ – und ein guter Vater oder eine gute Mutter zu sein.

Du hast Deine Vordere Person und das dazugehörige Innere Kind verstanden, wenn:

- Das Innere Kind darauf vertraut, dass ihr Euch beide gut um es kümmert.



Jetzt kannst Du nach weiteren Inneren Personen suchen, die sich im vorderen Raum Deiner Innenwelt befinden.



Schritt 11: Dein Empfangskomitee

Nur in seltenen Fällen existiert die *Vordere Person* alleine im vorderen Raum der Psyche. Meist befindet sie sich in einem Team von IP. Dieses Team bildet das Empfangskomitee in der Innenwelt. Es sorgt dafür, dass wir einerseits annehmbare Menschen sind und andererseits unsere Eigenständigkeit bewahren. Je nach ihren Fähigkeiten wechseln sich diese Komitee-Mitglieder in ihrem Einsatz ab. Einige von ihnen sind für bestimmte Lebensbereiche zuständig, andere tauchen in bestimmten Lebenssituationen auf und wieder andere springen dann ein, wenn Stresssituationen zu bewältigen sind.

Mit der nachfolgenden Anleitung kannst Du Mitglieder aus Deinem Empfangskomitee kennenlernen.

Betrachte verschiedene Lebensbereiche und Lebenssituationen und benenne jeweils drei Qualitäten, wie Du darin normalerweise bist.

- In Deiner Arbeit:

- In der Öffentlichkeit:

- Alleine zu Hause:

- Alleine mit Deiner Partnerin/Deinem Partner:

- Mit Deinen (äußeren) Kindern:



- Im Urlaub:

- Welche Hobbys hast Du und wie bist Du dabei:

Hobby 1: _____

Hobby 2: _____

Hobby 3: _____

- Wie wirst Du in Stress-Situationen:

Wenn Du in allen Bereichen die gleichen Qualitäten vorfindest, bedeutet das, dass sich nur eine einzige IP in Deinem vorderen Raum befindet, Deine Vordere Person.

Findest Du verschiedenen Qualitäten in Deinen Antworten, bedeutet das, dass Dein Empfangskomitee aus mehreren IP besteht.

Gib diesen verschiedenen IP einen Namen und notiere Dir alle Qualitäten, die zu ihr gehören:

- Name Deines zweiten Mitglieds: _____

Ihre Qualitäten sind:

- Name Deines dritten Mitglieds: _____

Ihre Qualitäten sind:



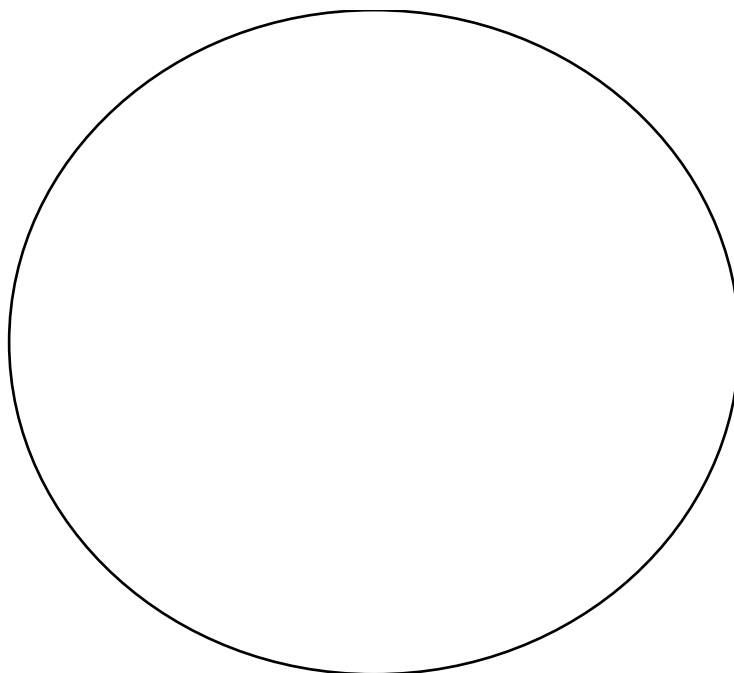
- Name Deines vierten Mitglieds: _____
Ihre Qualitäten sind: _____

- Weitere Mitglieder Deines Empfangskomitees und ihre Qualitäten: _____

Nutze die Schritte 2 – 10 und erforsche Deine Empfangs-Crew. Untersuche dabei auch, ob es noch andere Innere Kinder in Verbindung zu diesen Komitee-Mitgliedern gibt. Lerne sie alle kennen.

Trage alle IP, die Du bisher gefunden hast, in Deine innere Landkarte ein.

Deine Inneren Personen aus dem Vorderen Raum





Schritt 12: Eine Meta-Position zu Deinen inneren Bewohnern einnehmen

Um IP zu erforschen, identifizieren wir uns bewusst mit ihnen und unterstützen sie darin, sich in Bewegung zu setzen und sich auszudrücken. Dabei tauchen wir jeweils ganz in die Lebenssicht der IP ein, die subjektiv und einseitig ist. Damit wir aber auch eine untersuchende und objektive Betrachtung beibehalten können, brauchen wir immer wieder einen Abstand zu ihnen.

So kannst Du eine Meta-Position zu Deinen IP einnehmen:

- Hänge Dir Deine innere Landkarte gut sichtbar auf. Betrachte sie regelmäßig und schaue Dir die Positionen und die Verbindungen Deiner IP aus dem Abstand heraus an.
- Setze dich in die Mitte Deines Zimmers, schließe Deine Augen und spüre Dich, als der ganze Mensch. Du bist die Plattform für Deine IP. Dann erweitere Deine Wahrnehmung in das Energiefeld, das Dich umgibt. Visualisiere Deine IP in diesem Feld, so wie Du sie auf Deiner Landkarte eingezeichnet hast. Schaue Dir jede einzelne in Ruhe an; dann spüre ihren Verbindungen nach. Richte zum Abschluss Deine Aufmerksamkeit wieder ganz auf Dich, den Menschen, der hier sitzt und weiß, dass er aus vielen inneren Quellen besteht. Mache Dir bewusst, dass Du jede einzelne dieser IP bist, alle zusammen und noch etwas mehr.

Wenn Du das Empfangskomitee und die dazugehörigen Kinder gut kennst und sie sich ihres Miteinanders bewusst sind, kannst Du Deine innere Forschungsreise fortsetzen.

Dazu mehr im Teil 2 des iSys-Arbeitspapiers „Systemische Erforschung Deiner Inneren Personen“.

Es ist ab Mitte November auf unserer Website zu einem günstigen Preis als Download erhältlich und behandelt:

- *Die Gesetzgeber der Innenwelt und ihre Werte*
- *Die machtvolle Mittellinie des inneren Systems*
- *Die Fünf Kontinente der Psyche – den Meta-Bauplan der Innenwelt*