

### **Ego-State-Therapie**

Die Ego-State-Therapie (englisch: ego state therapy, lateinisch ego ‚ich‘, englisch state ‚Zustand‘) ist eine psychotherapeutische Methode aus der Traumatherapie. Sie wurde von John Watkins und Helen Watkins entwickelt.

Menschen, die seelisch schwer verletzt wurden (Trauma), entwickeln zum Schutz ihrer Persönlichkeit Mechanismen gegen die mit der Verletzung verbundenen Schmerz- und Angstgefühle. Einige tun dies, indem sie ihre Persönlichkeit in verschiedene Ich-Anteile (englisch: Ego States) „aufteilen“. Dies geschieht zunächst fast immer unbewusst. Die Ego-State-Therapie hilft den Betroffenen, diese Ich-Anteile wieder besser in Richtung einer ganzheitlichen Persönlichkeit miteinander zu verbinden.

Private Nutzung erlaubt.

**Zitat-ID:** 1419

**Anmerkung der Redaktion:**

Quelle: [Wikipedia, Ego-State-Therapie](#)

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