Sitzungsprotokoll IFS

Patientin/Patient | Datum | Sitzung Nr.

1. Kurzer Kontext

Womit die Patientin kam, wichtige Ereignisse.

2. Leitthemen und Affekte

In der Sitzung genannte Themen, Gefühle, Körperreaktionen.

3. Anteile und ihre Schutzaufgabe

Welche Anteile sich zeigten, in den Worten der Patientin, und wovor jeder schützt.

4. Zugang zum Selbst

Zeichen des Selbst: Ruhe, Neugier, Mitgefühl, und wie die Patientin dem Anteil gegenüber fühlt.

5. Polarisierungen und Erlaubnis des Beschützers

Welche Anteile in entgegengesetzte Richtungen ziehen und ob ein Beschützer Zugang erlaubt.

6. Lasten und Entlastung

Die Last in den Worten der Patientin, persönlich oder übernommen, und der tatsächlich erreichte Schritt.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Aufgaben und Beobachtungen bis zur nächsten Sitzung.

8. Risiken

Nur Signale, die zur Sprache kamen. Leer, wenn keine.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Auffälligkeiten in der Form der Sprache. Meist leer.

10. Plan für die nächste Sitzung

Wozu Sie zurückkehren.

Sitzungsprotokoll IFS: ausgefülltes beispiel

Patientin/Patient Anna, 34 (fiktiv) | Datum 12.11. | Sitzung Nr. 4

1. Kurzer Kontext

Kommt nach einem Konflikt mit dem Vorgesetzten, schläft seit einer Woche schlecht.

2. Leitthemen und Affekte

Angst → „Es wird eng in der Brust vor Teambesprechungen".

3. Anteile und ihre Schutzaufgabe

Manager: „die Kontrolleurin" → prüft den Bericht fünfmal, damit niemand etwas an ihr aussetzen kann.

4. Zugang zum Selbst

Neugier auf die Kontrolleurin: „Ich bin es leid, aber ich sehe, dass sie helfen will".

5. Polarisierungen und Erlaubnis des Beschützers

Die Kontrolleurin ↔ der Anteil, der schlafen will, die Kontrolleurin tritt für eine Minute zurück.

6. Lasten und Entlastung

„Ich bin nicht gut genug" → ein junger Anteil, noch nicht gesehen, der Beschützer bat um Zeit.

7. Vereinbarungen und Hausaufgaben

Die Kontrolleurin bemerken vor Teambesprechungen und ihr danken.

8. Risiken

Nicht geäußert.

9. Besonderheiten von Sprache und Denken

Nicht aufgefallen.

10. Plan für die nächste Sitzung

Die Kontrolleurin um Erlaubnis bitten, den jungen Anteil zu treffen.