**7 Stufen der Integration in der Ego-State Therapie**

1. **Erkennen –** Ego States (ES) kennen sich nicht

Ziel: Sollen sich der Existenz andere Anteile bewusst werden

1. **Kommunikation –** ES kommunizieren nicht miteinander

Ziel: Sollen in Kommunikation miteinander gebracht werden

1. **Empathie –** ES haben kein Mitgefühl für einander

Ziel: sollen die Gefühle anderer wahrnehmen

1. **Kooperative Bemühungen –** ES nehmen zwar andere wahr aber sind mit denen wenig Vertraut

Ziel: sollen mehr Vertrauen für einander entwickeln

1. **Anerkennung** – ES erkennen die Meinung/Haltung der anderen noch nicht an

Ziel: Anerkennen bei anderen „Du hast das Rechtanderer Meinung zu sein.“

1. **Miteinander Teilens/Co-Bewusstheit** – ES bekommen die Gefühle, Gedanken, Fantasien, Intentionen der anderen nicht mit

Ziel: Engere Beziehungen zwischen den ES entwickeln, so dass Gefühle, Gedanken, Fantasien, Intentionen des anderen mitbekommen werden

1. **Kontinuierliches Co-Bewusstsein** – höchste Stufe der Integration, ES nehmen kaum noch eine Trennung wahr, sie verschmelzen miteinander