



Geniessen Sie Ihre Endlichkeit!

Wenn Sie flexibel durch Ihre ICH-will und ES-geschieht-Welten surfen möchten, sind Sie eingeladen, Ihre perfektionistischen Ansprüche an sich selbst auf die Seite zu legen und Ihre Endlichkeit zu akzeptieren, vielleicht sogar zu geniessen. Das bedeutet, es gelingt Ihnen mal besser, mal schlechter mit all den Einschränkungen, dem Verzicht, den Ängsten und Sorgen umzugehen, und das ist in Ordnung so.

Gehen Sie liebevoll mit sich selber um und setzen Sie sich nicht unter Druck, dass Sie jeden Tag optimal und super durch die Tage in der Krise gehen müssten. Die Situation ist doch schlimm genug, da brauchen Sie sich nicht auch noch selbst «Schläge» zu verteilen, sie zu entwerten, wenn es mal einen Moment nicht so gut gelingt mit den Ängsten und Sorgen umzugehen.

Übung «Inneres Parlament» (in Anlehnung an Dr. Gunther Schmidt)

Die folgende Anleitung ist mit zwei Seiten/Fraktionen (die innerlich im Konflikt sind) beschrieben. Es können jedoch noch weitere Fraktionen im Thema engagiert sein.

Material

Möglichst grosse Blätter (Flipchart), Farbstifte (z.B. Wachskreide) in verschiedenen Farben

Aufgabe

1. Erstellen Sie ein Bild Ihres inneren Parlamentes (ein Bild/Blatt für alle Seiten oder ein Bild/Blatt für jede Seite) , das zurzeit grad im Fokus der Aufmerksamkeit ist – z.B. die ES-Seite «Existenzangst», die mich überrollt wie eine Lawine und die sagt «wie soll das bloss weiter gehen, ich werde Alles verlieren...» und die Ich-will-Seite «Vernunft», die sagt «nimm dich zusammen, tu nicht so blöd».
2. Fragen Sie sich, welche Positionen / Standpunkte diese Seiten übernehmen?
3. Untersuchen Sie, welche Motive, Anliegen, Bedürfnisse den Positionen der verschiedenen Seiten zugrunde liegen? Für was steht diese Seite, welchen Job macht diese für mich, wofür sorgt die jeweilige Seite?
4. Überlegen Sie, wie die Machtverhältnisse zwischen den Seiten sind, welche Seite ist stärker/schwächer, welche im Vorder-, Hintergrund?

5. Geben Sie den beteiligten Seiten Wertschätzung und Achtung für all das, was die aktuell aktiven Seiten für Sie tun
6. Legen Sie die verschiedenen Seiten/Blätter auf den Boden und betrachten Sie diese aus der Distanz. Stellen Sie so viel Distanz her, dass es Ihnen möglich wird, die Regie, die Steuerung zu übernehmen und würdigen Sie aus der stimmigen Distanz die beteiligten Seiten für all das, was diese für Sie tun.
7. Entscheiden Sie aus der Distanz – dieser Metaposition – welche der beteiligten Seiten grad im Fokus der Aufmerksamkeit sein soll, die Seite «Existenzangst» oder die Seite «Vernunft», die ja auch sagen könnte, du hast schon so viel Schwieriges gemeistert in deinem Leben, auch das kriegst du hin.
8. Treffen Sie Ihre Wahl, nehmen Sie wahr, dass Sie das Steuer (wieder) in der Hand haben, dass Sie entscheiden wo der Fokus Ihrer Aufmerksamkeit ist, Sie entscheiden mit was für Gedanken und Gefühlen Sie sich beschäftigen wollen.

