

Übung 5.2b: Selbstanteile identifizieren

Grundidee und Ziel	In einer Phantasiereise können innere Stimmen identifiziert und als Selbstanteile erlebt werden.
Zeit:	60 bis 90 Minuten inklusive Besprechung, je nach Gruppengröße
Kapitel	5.2
Benötigtes Material:	keines
Vorgehen:	Stille Reflexion und ggf. Gruppendiskussion Der Text des Übungsblattes kann als Entspannungsübung z.B. in einer Kursgruppe angeboten werden, oder bei Einzelarbeit gelesen und Gegenstand einer Stillen Reflexion sein.

Übungsblatt 5.2b: Selbstanteile identifizieren.

Anleitungsempfehlungen: „Bitte folgen Sie den anschließenden Vorschlägen und lerne Sie die inneren selbstkritischen Stimmen besser kennen. Führen Sie einen fruchtbaren inneren Dialog mit ihnen. Wenn Sie lieber etwas distanziert bleiben wollen: konzentrieren Sie sich auf Gedanken, nicht auf Bilder und Gefühle und lassen Sie die Augen offen.“

a) Entspannen: Grounding

„Sie spüren wie Ihr Körper den Sitz berührt, wie Ihre Füße auf dem Boden stehen, wie der Stuhl von dem Boden getragen wird, wie der Boden auf den Wänden ruht, wie die Wände auf dem Kellergeschoß stehen, wie der Keller auf dem Fundament steht und das Fundament fest in der Erde ruht. Und Sie können immer einen Teil von Ihnen sozusagen ganz oben lassen, der alles von oben beobachtet und aufpasst, was geschieht.

b) Anleitung: Nun bitte ich Sie, sich eine Situation vorzustellen, in der Sie sich nicht mögen, in der Sie innerlich mit sich unzufrieden sind, sie mit sich hadern.

c) Was sagen Sie dann? Was für ein Gesicht machen Sie? Wie hört sich Ihre Stimme an? Woher, von welcher Seite kommt diese Stimme oder dieses Gesicht?

d) Begrüßen Sie jetzt diese Stimme oder dieses Gesicht als Teil von Ihnen, so als würden Sie höflich und bestimmt „Guten Tag“ sagen oder „Hallo“ ...und suchen Sie für ihn einen guten Platz nicht zu weit und nicht zu nahe; - und nun bitten Sie ihn, sich dorthin zu setzen, so dass Sie ihn ansehen können.

e) Wie sieht dieser Teil von Ihnen aus? Was für eine Gestalt oder Figur ist es? - ein Mann eine Frau, ein Kind, ein Tier oder was immer für eine Gestalt hat er? Welche Haltung nimmt diese Gestalt ein, können Sie die Mimik dieser Figur erkennen? Können Sie die Kleidung erkennen? Versuchen Sie alle Seiten dieser Figur zu erfahren.

f) Pause: Zeit geben zum Nachdenken

g) Wenden Sie sich dem inneren Teil zu. Und nun bitten Sie sie, zu sagen, was sie zu sagen hat. Hören Sie ihr genau zu.

h) Wenden Sie sich nun dem Teil zu, der von dem Kritiker angesprochen ist. Wie fühlt sich dieser Teil in Ihnen an. Wie fühlt der sich, was empfindet er? ...Geben Sie diesem Teil zu dem der Kritiker spricht ebenfalls einen Platz vor Ihnen und bitten Sie ihn freundlich sich dort hinzustellen. Wie sieht diese 2. Gestalt aus? Was für eine Figur ist es? Welche Haltung nimmt diese Gestalt ein, Wie sieht es mit der Kleidung aus? Begrüßen Sie diese 2. Figur freundlich

i) Pause: Zeit zum Nachdenken

j) Nun bitte ich Sie, diesen beiden Figuren eine dritte Figur zur Seite zu stellen. Eine gute Helferperson, die mit aller Kompetenz, mit aller Intelligenz und Phantasie die beiden anderen berät.

k) Und nun bitte zunächst die Helferperson, den Kritiker zu fragen, was er verhindern will und dann, was er erreichen will. Was ist sein Ziel?

l) Und nun frage die andere, die kritisierte Figur: was willst Du?

m) Unterbrechen Sie jetzt Ihre Phantasie-Reise und kommen Sie zurück in die Gruppe. Was Mögen Sie von Ihren Erlebnissen erzählen? Lass die Helferperson das Gespräch moderieren.