

Das innere Team

Spüre in das Gefühl hinein, das Dich belastet.

Skaliere.

Auf einer Skala von 1 (alles in bester Ordnung) bis 10 (der Zustand ist nicht auszuhalten): Wo befindest Du dich momentan auf der Skala?

Übung:

Stelle Dir vor, in Deinem Inneren gibt es einen neutralen Ort, wo alle zusammenkommen können, die mit dem Gefühl zu tun haben.

Vielleicht ist da eine Person, über die Du dich geärgert hast oder der Chef, der sich ungerecht verhalten hat. Ganz egal wer – alle dürfen an diesen neutralen Ort in Deiner Vorstellung kommen.

Und da bist Du – und jetzt wird es spannend! Jeder Mensch vereint in sich unglaublich viele Seiten! Man spricht auch vom sogenannten „inneren Team“, das jeder von uns in sich hat.

Da ist vielleicht ein Teil in Dir, der erwachsen ist und zur Arbeit geht. Ein anderer Teil ist derjenige, der einem bestimmten Hobby nachgeht. Ein weiterer ist der Vater / die Mutter deines Kindes. Wieder ein anderer ist der innere „Schweinehund“ in Dir, dann haben wir alle in uns die Seite, die das Kind der eigenen Eltern darstellt, wir sind gleichzeitig Freund und Chef, Angsthase und Mutmacher und so weiter....Und das alles zusammen, bist Du!

Stell Dir vor, bei der Zusammenkunft in Deinem Inneren, die gerade stattfindet, kommen ganz genau diejenigen aus Deinem inneren Team zusammen, die von dem Gefühl betroffen oder vielleicht sogar dafür verantwortlich sind.

Gib Dir Zeit dafür und achte mal darauf, wer sich da so zeigt. Manche sehen fantastische Tiere – vielleicht siehst Du tatsächlich einen „Schweinehund“! Manche sehen sich selbst in verschiedenen Altersstufen. Manche sehen männliche und weibliche Anteile in sich... das ist individuell vollkommen verschieden.

Wenn Du den Eindruck hast, dass alle da sind, die die Sache betrifft, lass sie sich untereinander austauschen.

Ein Teil braucht vielleicht Trost oder Hilfe durch einen anderen Teil. Einer will vielleicht dem Chef mal so richtig die Meinung geigen... Stell Dir vor, wie alles gemacht und ausgesprochen wird, was getan werden sollte. So lange, bis es sich gut anfühlt. Es kann sein, dass Anteile in Dir wachsen oder in Deinem Körper einen neuen Ort finden. Je offener Du bist, desto mehr ist möglich.

Am Ende skaliere erneut.

In aller Regel sollte der Wert auf der Skala jetzt niedriger sein!

Was bewirkt diese Übung?

Indem Du dir bewusst machst, dass Du verschiedene Seiten in Dir trägst, wirst Du sehen, dass Du ganz viele Lösungsmöglichkeiten in Dir trägst. Du kannst Teile deines Unbewussten aktivieren, die bereits in anderen Situationen kreative Lösungen gefunden haben. Du merkst, dass dieses Gefühl oder dieses Problem, das Du hast, nur einen kleinen Teil von Dir betrifft.