

DAS INNERE TEAM

Erkenne Dein inneres Team:

1. Versetze Dich in die (belastende) Situation.
2. Höre auf die Stimmen, die Dir zu dieser Situation in den Kopf kommen und schreib die ersten Sätze (kurz und knackig) verteilt auf ein Blatt Papier.
3. Gehe einen Satz nach dem anderen durch:
 - Welche Gefühle kommen in Dir auf?
 - Stelle Dir vor, diese Stimme gehört einer Person, gebe ihr einen Namen (z.B. der Wertschätzende, die Empörte...).
 - Versuche, diese Person "ausreden" zu lassen, um das Bedürfnis, das sie antreibt, zu erkennen. Welchen Leitsatz hat diese Person? Wie will sie handeln? Welche Werte verkörpert diese Person? (akzeptiere sie dabei als einen Teil von Dir, der erhört werden will).
 - Schreib den Namen der Person und ihren Leitsatz auf.
 - Gehe zur nächsten Stimme und wiederhole diesen Schritt.
4. Sobald Du alle für Dich relevanten Stimmen identifiziert hast, betrachte sie zusammen als die Spieler:innen Deines inneren Teams:
 - Welcher Spieler:in hat die führende Rolle in Deinem inneren Team?
 - Welche Spieler:innen stehen im Widerspruch zueinander? Was treibt sie jeweils an? Welche:r Spieler:in könnte zwischen ihnen vermitteln?
 - Wer wurde bisher nicht ausreichend beachtet und war "zu leise"?
 - Welche:r Spieler:in in Deinem inneren Team könnte als Teamleitung dafür sorgen, dass alle inneren Teammitglieder ausreichend zu Wort kommen?
5. Lass Deine Spieler:innen einen inneren Dialog führen: Welche Lösung können die Spieler:innen Deines Inneren Teams miteinander erarbeiten, wenn allen ausreichend Wertschätzung und Gehör geschenkt wird?

Mit dieser Übung kannst Du beginnen, Dir Deine innere Konstellation bewusst zu machen und, sofern Du es für sinnvoll erachtest, diese bearbeiten.

