

# Dein Selbst weiss die Lösung!

Du hast bereits den wichtigsten Schritt gemacht: Du bist entschieden, dein aktuelles Problem neu zu betrachten.

Lass nun deine inneren Selbstanteile sprechen. Geprägt durch frühe Kindheitserfahrungen haben wir die Verbindung zu diesen Anteilen manchmal verloren oder blicken auf sie durch die Brille hinderlicher Konditionierungen und übernommener Glaubensmuster.

Für dein Verständnis: Das kindliche Selbst (KS) steht für deinen Ausdruck von Gefühlen, deine Lebendigkeit, Verletzbarkeit und deine spielerische Natur. Es strebt nach Bindung und Zugehörigkeit.

Das erwachsene Selbst (ES) steht für dein Selbstbewusstsein, dein Potential und deine Fähigkeiten. In seinem Streben nach Autonomie und Unabhängigkeit fühlt es sich stark, unschuldig und "braucht es nicht, von anderen gebraucht zu werden."

In der gesunden Selbstverbindung bist du mit beiden Anteilen verschmolzen.

Bist du bereit? Dann kann es losgehen:

## 1. Schritt: Dein Anliegen – dein Thema

Du brauchst zwei leere DIN A4 Blätter. Auf eines schreibst du ein großes KS, auf das andere ein großes ES. Lege das KS links neben dich, das ES rechts neben dich.

Definiere nun dein Anliegen/Thema (das kann eine Situation, ein Mensch, ein Gefühl, ein Gedanke sein):

.....  
.....

Lass das Thema nun vor deinem inneren Auge ganz präsent auftauchen und spüre dich einige Momente lang hinein.

## 2. Schritt: Dein Selbst sprechen lassen

Stelle dich jetzt auf das ES-Blatt und spüre hin: Was spricht es aus dieser Position zu dir? Was denkt es in Dir? Beobachte was auftaucht. Wie schaust du aus dieser "Selbstoperspektive" auf dich und das Thema? Notiere dir hier die wichtigste Botschaft:

.....  
.....  
.....  
.....

Wechsle nun die Perspektive und stelle dich auf dein KS-Blatt. Spüre wieder hin und lass Emotionen und Gedanken auftauchen. Achte auch auf deine Körperempfindungen. Notiere dir anschließend das Wichtigste:

.....  
.....  
.....  
.....

Wenn du magst kannst du jetzt noch deine beiden Selbst-Anteile in Dialog treten lassen. Stelle dich auf das Erwachsene Selbst und sprich zu deinem Kindlichen Selbst und/oder umgekehrt.

Glückwunsch! Du hast soeben die innere Dynamik deiner Selbstanteile wahrgenommen. Dies ist eine intensive und erstaunliche Selbst-Erfahrung!

### 3. Schritt: Die Essenz

Hast du erkannt, welche alten bzw. übernommenen Gedanken, Gefühle ("Rollen") oder wiederkehrende Muster bezüglich deines Anliegens wirken? Du kannst jederzeit die Perspektive deiner inneren Selbstanteile wechseln. So gewinnst du einen heilsamen Abstand und kannst dich aus der Identifizierung der verstrickten Gefühle lösen. Was nimmst du dir vor?

Was nimmst du dir vor?

.....  
.....

Wie möchtest du dich in Bezug auf das Thema in Zukunft fühlen?

.....  
.....

Welche neuen Gedanken sind hierzu hilfreich?

.....  
.....

Diese Übung schenkt dir eine neue Perspektive und setzt heilsame Impulse. Ich wünsche dir eine gute und nährnde Selbstverbindung.

Bleib dran an dir selbst!

Nicole Wetzler