

Übungsplatz: Das innere Team

Eine Übung, um psychische Konflikte zu verstehen

▲ Arbeit mit
Persönlichkeitsanteilen

■ circa 20 Minuten

/ Papier und Stifte

Vor großen Entscheidungen, aber auch im Alltag plagen uns immer wieder innere Konflikte. Diese Übung ist nützlich, um zu begreifen, was dabei in uns vorgeht – und um uns zu ordnen

1. Wir tragen verschiedene Bedürfnisse in uns, die sich manchmal stark widersprechen. Das geschieht oft unbewusst und wir spüren nur ein Durcheinander. Um klarer zu sehen, hilft es, sie auf einem Blatt Papier zu skizzieren
2. Stellen Sie sich die Situation vor, die Sie gerade belastet, beispielsweise die Frage, ob Sie den Konflikt mit dem Partner oder der Partnerin ansprechen sollen
3. Hören Sie auf die erste innere Stimme, die Sie dazu spüren. Stellen Sie sich diese als Person oder Figur vor und geben Sie ihr einen Namen. Sie könnte beispielsweise der Empörte sein, der sich ungerecht behandelt fühlt. Achten Sie auf einen wertschätzenden Namen und verständnisvollen Umgang mit der Person – denn sie hat gute Gründe. Was will sie? Ginge es nach ihr: Wie würden Sie handeln? Sie können ihren Leitsatz in eine Sprechblase schreiben
4. Dann achten Sie auf die anderen Figuren in Ihnen. Etwa die Erschöpfte, die keine Kraft für ein anstrengendes Gespräch hat, oder den Aufklärer, der immer Klarheit schaffen will
5. Auf diese Weise skizzieren Sie so viele Personen, wie Sie brauchen. Gerade jene, die Ihnen erst spät einfallen, können wichtig sein. Sie haben sich versteckt – womöglich, weil sie unerwünscht sind
6. Nun betrachten Sie die Figuren als ein Team: Wer hat eine führende Rolle? Wer wurde bisher nicht ausreichend gehört, weil er leise ist?
7. Sie können sich nun eine Chefin ausmalen, die die Interessen der verschiedenen Personen ausgleicht. Sie braucht nicht in jeder Situation alle zu beachten, muss langfristig aber alle hören. Und sie sollte auch die unbeliebten integrieren – denn auch diese gehören zu Ihnen

Quelle: Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Rowohlt, Reinbek 2013

