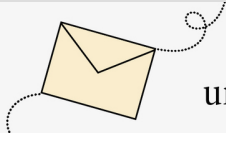


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



LEBEN

Übungsplatz: Inneres Team

In der Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Übung vor, die einem dabei hilft, seine psychischen Konflikte zu verstehen.

VON ANNE KRATZER

 05. MAI 2021

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

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

2 LEBEN

Welche Lebensereignisse machen einsam, Frau Bücken?

Susanne Bücken forscht zur Einsamkeit und erklärt im Interview, in welchen Lebensabschnitten sie besonders wahrscheinlich droht.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.