



LESSON 12

ERKENNE DEINE INNEREN ANTREIBER ÜBUNG - DEIN INNERES TEAM

Unsere Persönlichkeit ist kein festes Konstrukt. Sie ist die Summe von vielen verschiedenen Anteilen. In jedem von uns leben unterschiedliche innere Anteile. So wie bei einem Mosaik setzt sich unsere Persönlichkeit aus vielen Anteilen zusammen, unseren Stärken, Überzeugungen, Werten, inneren Antreiber. Diese Anteile haben alle unterschiedliche Meinungen, Bedürfnisse und Emotionen.

Die 5 typischen Antreiber

1. Sei perfekt!

Dieser Anteil will aus allem das Beste herausholen. Wir dürfen niemals Fehler machen, alles muss perfekt erledigt werden, egal wie viel Zeit das kostet.

Seine Schutzfunktion:

Dieser Anteil will uns schützen, von anderen kritisiert zu werden.

Positive Eigenschaften:

Genauigkeit, Fehlerlosigkeit, Korrektheit

Typische Gedankenmuster:

Ich darf keinen Fehler machen. Das ist nicht gut genug.

Das geht noch besser. Das ist noch nicht perfekt.

2. Sei stark!

Dieser Anteil zeigt keine Schwäche und ist geprägt von Durchhaltevermögen und Kontrolle. Er zeigt keine Gefühle nach außen.

Seine Schutzfunktion:

Er möchte uns davor beschützen, von anderen als schwach, sensibel oder empfindlich angesehen zu werden.

Positive Eigenschaften:

Stärke, Unabhängigkeit, Einfluss

Typische Gedankenmuster:

Ich schaffe das schon alleine. Ich darf keine Gefühle zeigen.

Ich kann mich niemandem anvertrauen.



LESSON 12

ERKENNE DEINE INNEREN ANTREIBER ÜBUNG – DEIN INNERES TEAM

3. Sei gefällig!

Dieser Anteil will es immer allen recht machen. Die eigenen Bedürfnisse werden immer zuletzt erfüllt. Er kann nicht Nein sagen.

Seine Schutzfunktion:

Er möchte uns vor Ablehnung schützen.

Positive Eigenschaften:

Freundlichkeit, Liebenswürdigkeit, Mitgefühl

Typische Gedankenmuster:

Sei lieb und nett. Ich muss es immer allen recht machen. Ich darf nicht nein sagen.
Erst kommen alle anderen.

4. Streng dich an!

Dieser Anteil fühlt sich nur wertvoll, wenn er etwas leistet. Das äußert sich in einem hohen Pflichtbewusstsein und Leistungsdruck. Erfolge sind nur etwas wert, wenn hart dafür gearbeitet wurde.

Seine Schutzfunktion:

Dieser Anteil möchte ins vor dem Gefühl beschützen, nicht gut genug zu sein.

Positive Eigenschaften:

Durchhaltevermögen, Beharrlichkeit, Gründlichkeit, Ausdauer

Typische Gedankenmuster:

Ich bin erst erfolgreich, wenn ich viel und hart arbeite. Das reicht noch nicht.
Das ist zu wenig. Ich darf keine Pausen machen.

5. Sei schnell!

Dieser Anteil muss immer alles sofort erledigen. Am besten werden mehrere Dinge gleichzeitig erledigt. Er ist von Dynamik und Hektik geprägt. Und er neigt dazu, nie richtig anwesend zu sein.

Seine Schutzfunktion:

Dieser Anteil will uns davor beschützen, etwas zu versäumen.

Positive Eigenschaften:

Schnelligkeit, Zielbewusstsein, Zeit und Chancen nutzen

Typische Gedankenmuster:

Ich darf keine Zeit verschwenden. Beeil dich. Das muss schneller gehen.



LESSON 12

ERKENNE DEINE INNEREN ANTREIBER ÜBUNG – DEIN INNERES TEAM

Für die **Übung „Inneres Team“** brauchst du einige Zettel und einen Stift.

Diese Übung beruht auf dem Persönlichkeitsmodell des Psychologen Schulz von Thun, das aus verschiedenen inneren Anteilen besteht. Dabei hat jeder Anteil seine eigenen Gedanken, Gefühle, Überzeugungen und Wünsche. Diese Anteile werden auch als Team betrachtet. Stell dir vor, dass dein Higher Self, deine beste Version, eine Aufsichtsratssitzung einberuft. Du bringst alle Anteile an einen Tisch und arbeitest sozusagen mit deinem inneren Team. Alle Anteile sind wichtig und möchten gehört und gesehen werden. Es gewinnt aber jetzt nicht mehr der, der am lautesten schreit. Sondern die Anteile werden nun zu einem Team, das dich unterstützt und dir hilft.

Folgende Anteile kannst du als Inspiration für dein inneres Team nehmen:

Die 5 Antreiber, die Optimistin, die Kritikerin, die Kreative, die Abenteurerin, die Visionärin, der mütterliche Anteil, der väterliche Anteil, das innere Kind, die Ängstliche, die Zweifelnde, die Mutige, die Vertrauende

1. Klarheit zur Ausgangsposition schaffen

Bei welchem Problem, welcher Situation, welcher Entscheidung fühlst du dich hin und hergerissen?

2. Den Chefsessel besetzen

Schreibe auf einen Zettel „Higher Self“ und lege ihn auf die Mitte eines Tisches. Du kannst den Zettel auch in die Mitte eines Raumes legen und ihn als Bodenanker benutzen. Ein Bodenanker bedeutet, dass du dich auf den Zettel draufstellst und dich hinein fühlst.

Du kannst auch einen Gegenstand wählen, der dein Higher Self repräsentiert.

Dein Higher Self ist deine beste Version, der höchste und powervollste Ausdruck von dir. Alle weiteren Anteile haben die Aufgabe, dem Higher Self zuzuarbeiten.



LESSON 12

ERKENNE DEINE INNEREN ANTREIBER ÜBUNG - DEIN INNERES TEAM

3. Teammitglieder nominieren und anhören

Finde 4-8 innere Anteile, die an diesem Konflikt beteiligt sind.

Teammitglied 1

Welcher innere Anteil möchte gerne etwas zu der Situation sagen?

Was ist ein typischer Satz für diesen inneren Anteil?

Was ist die positive Absicht dieses Anteils?

Bedanke dich bei deinem inneren Anteil.

Schreibe den Namen, den typischen Satz und die positive Absicht des Anteils auf einen Zettel und lege in intuitiv zu deinem Higher Self.

Teammitglied 2

Wer in dir möchte noch gerne etwas zur Situation sagen?

Was ist ein typischer Satz für diesen inneren Anteil?

Was ist die positive Absicht dieses Anteils?

Bedanke dich bei deinem inneren Anteil.

Schreibe den Namen, den typischen Satz und die positive Absicht des Anteils auf einen Zettel und lege in intuitiv zu deinem Higher Self.

Finde auf diese Weise 4-8 Teammitglieder.

4. Die Teammitglieder in Einklang bringen

Strukturiere nun dein Team. Überlege, welche inneren Anteile sich gegenseitig unterstützen können. Du kannst hier gerne Büros für die Teams einrichten.

Wie können sie das powervollste innere Team werden und sich gegenseitig ausgleichen und ergänzen? Wer arbeitet zusammen? Arbeiten die Anteile zu zweit oder arbeiten sie zu dritt?

5. Antrittsrede des Higher Self

Fühle dich in dein Higher Self hinein. Verbinde dich ganz bewusst mit der Kraft und der Liebe deiner besten Version. Und aus dieser inneren Kraft richte nun das Wort an dein inneres Team.

Schreibe eine Antrittsrede:

Erzähle deinem Team von Deiner Vision, erkläre, wer ab jetzt zusammenarbeiten wird, bedanke dich auch für ihre Unterstützung.

6. Ein klare Entscheidung treffen

Dein Higher Self ist ein großartiger Chef und kann nun mit all den Informationen der inneren Anteile die beste und gesundeste Entscheidung treffen.

