

Mein inneres Team

Dein Name:

Der Hamburger Psychologe Friedemann Schulz von Thun hat in seinen populären Büchern zum «Miteinander Reden» über das innere Team geschrieben. «Wenn wir in uns hineinhören, finden wir dort selten nur eine einzige „Stimme“, die sich zu einer bestimmten Situation oder einem Thema zu Wort meldet. In der Regel stoßen wir vielmehr auf verschiedene innere Anteile, die sich selten einig sind und die alles daran setzen, auf unsere Kommunikation und unser Handeln Einfluss zu nehmen.» (Schulz von Thun, → mehr dazu hier: <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team>)

Auf die inneren Stimmen zu hören, kann uns helfen, besser zu verstehen, was uns antreibt, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten oder reagieren. Wenn sich diese inneren Stimmen manchmal miteinander streiten und uns widersprüchliche Signale senden, kann das zwar mühsam sein. Aber es lohnt sich, ihnen zuzuhören, weil «„vereinten Kräfte“ mehr Weisheit in sich tragen, als eine einzelne Stimme allein» (Schulz von Thun).

Wenn du in dich hineinhörst, welche **innere Stimmen** hörst du? Was treibt dich an? Wie redest du mit dir?

Antreiber-Stimmen, z.B.

- „Mach keine Fehler“
- „Mach es immer allen recht“
- „Sei in jeder Lage stark“
- „Sei immer perfekt“
- „Habe einen „schönen“, dünnen, trainierten, ... Körper“
- „Du wirst nur geliebt, wenn du dich «happy» präsentierst“
- „Sei so, wie alle andern“
- „Hab immer gute Laune“
- ...
- ...
- ...

Ich-bin-OK-Stimmen, z.B.

- „Ich akzeptiere mich so, wie ich bin“
- «Ich darf auch mal schlechte Laune haben»
- «So, wie ich aussehe, ist ok»
- «Die Hauptsache ist, dass ich mich in meinem Körper wohlfühle»
- «Ich suche mir jene Leute aus, die zu mir stehen»
- «Ich stehe zu mir und meinen Gefühlen»
- ...
- ...
- ...

Ich-entwickle-mich-Stimmen, z.B.

- „Es geht gar nicht darum, wie gut du bist, sondern, wie gut du sein möchtest.“
- „Ich kann mehr, als ich denke, dass ich kann.“
- „Ich kann mich immer verbessern, ich versuche es weiter“
- „Ich glaube daran, dass jeder alles lernen kann“
- „Was fehlt mir? Was brauche ich? Was hilft mir?“
- „Ich mag Herausforderungen und weiß, dass Fehler mich weiterbringen!“
- ...

Unterstreiche jene Stimmen, die du kennst. Ergänze weitere Stimmen, wenn du andere innere Botschaften hörst. Wie kannst du alle Stimmen wahrnehmen und jene Stimmen für dich verstärken, die dich persönlich weiterbringen und deine Selbstliebe und Selbstachtung stärken?

--	--	--