

WIE IST DEIN INNERES TEAM ORGANISIERT?

Diese Aufgabe soll Dich dabei unterstützen, deine verschiedenen inneren Anteile besser kennenzulernen und zu verstehen. Das kann dir dabei helfen, deine unterschiedlichen Bedürfnisse besser auszubalancieren und innere Konflikte zu reduzieren.

Diese Übung soll klären, wie dein inneres Team organisiert ist und ob die verschiedenen Anteile gut kooperieren.

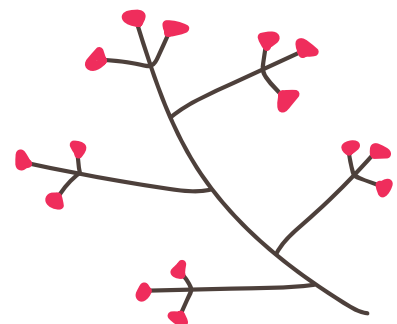
Material: Papier (Blätter, Notizbuch), Schreibgerät, Timer

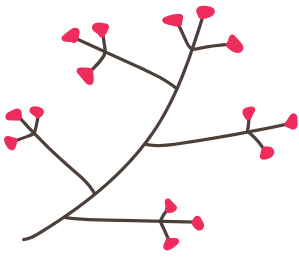
Zeitbedarf: ca. 45-60 min

ANLEITUNG

- Suche dir ein ruhiges Plätzchen und stelle sicher, dass du für ca. eine Stunde ungestört bist.
- Lege dir Timer, Papier (oder das ausgedruckte pdf) und ein Schreibgerät bereit, mit dem du leicht und flüssig schreiben kannst.
- Lies die Anleitung und die Aufgaben und Fragen einmal komplett durch.
- Für die Beantwortung der vier Aufgaben sind jeweils 10 Minuten Zeit vorgesehen. Das sorgt dafür, dass du dich nicht so leicht in Nebengedanken verlierst und konzentriert bleiben kannst.
- Falls du merkst, dass du zu sehr abschweifst, kehre mit dem nächsten Satz einfach wieder zum Thema zurück.
- Wenn du magst und es dir gut tut, kannst du den Beginn jeder Frage mit einigen tiefen Atemzügen markieren.
- Je nach Intensität der Übung für dich kann es zum Abschluss gut tun, aufzustehen und den Körper für ein paar Minuten zu dehnen und auszuschütteln.

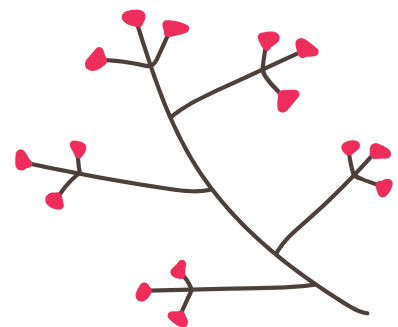
ICH WÜNSCHE DIR EINE ERKENNTNISREICHE ZEIT!

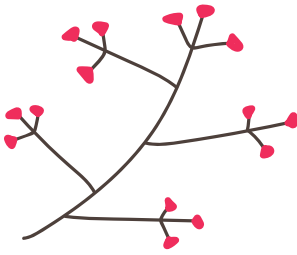




AUFGABE 1
(STELLE DEINEN TIMER AUF 10 MINUTEN.)

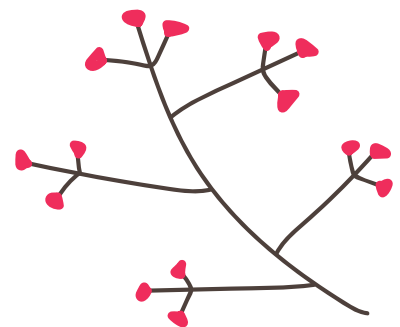
Charakterisiere die Mitglieder deiner Ursprungsfamilie. Beschreibe kurz, was sie besonders ausmacht. Konzentriere dich auf die drei charakteristischsten Merkmale.

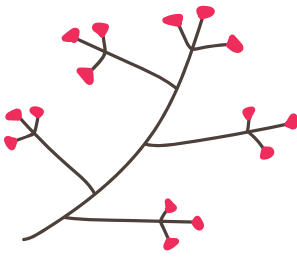




AUFGABE 2
(STELLE DEINEN TIMER AUF 10 MINUTEN.)

Wie wurden Entscheidungen in deiner Familie getroffen?
Gab es zum Beispiel eine/n "BestimmerIn" oder wurde viel darüber
gesprochen, was wie gemacht wird?



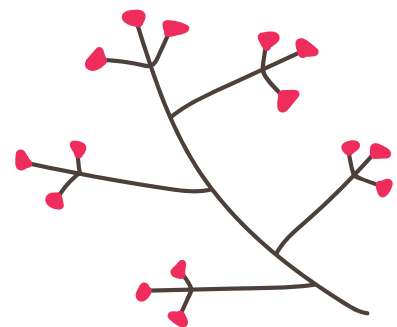


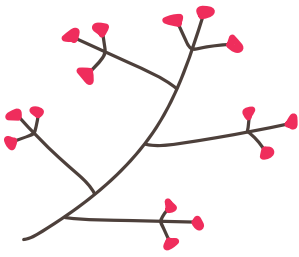
AUFGABE 3 (STELLE DEINEN TIMER AUF 10 MINUTEN.)

Welche Erfahrungen hast du mit Gruppen gemacht? Das können Cliques, Teams bei der Arbeit oder beim Sport sein. Im Grunde jede Ansammlung von mehreren Menschen, die gemeinsam etwas tun.

Welche Erfahrungen hast du als einzeln agierende Person gemacht?

Beschreibe kurz positive und negative Erfahrungen für beide Konstellationen. Gab es besonders hervorsteckende Erlebnisse? Denke dabei auch an Erfahrungen, die du als Kind oder Jugendliche/r gemacht hast.



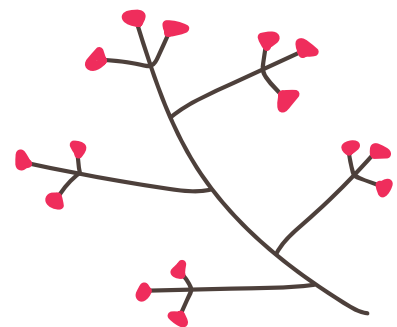


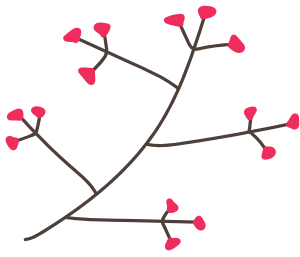
AUFGABE 4
(STELLE DEINEN TIMER AUF 10 MINUTEN.)

Erfahrungen bestimmen mit, wie wir handeln und welche Konstellationen wir im Leben bevorzugen oder vermeiden.

Welche Rückschlüsse ziehst du aus deiner Antwort auf Frage 3?

Zum Beispiel in Bezug auf das "Miteinander" deiner unterschiedlichen inneren Anteile, deine Präferenzen als Team-Mitglied oder die Bewertung der Zusammenarbeit in einem Team; deine eigenen Vorlieben und bevorzugten Konstellationen.





UND JETZT?

ERSTMAL TIEF EINATMEN UND MIT ETWAS DRUCK SCHNELL
AUSATMEN!

PUH! GESCHAFFT!

WIE SCHÖN, DASS DU DIR DIE ZEIT FÜR DICH GENOMMEN HAST.

Wie geht es dir jetzt?

Ich hoffe, du konntest etwas Neues und Interessantes über dich erfahren.

Wenn du deine Erfahrungen mit dieser Übung mit mir teilen magst, schicke mir gerne
eine Email an: claudia@ichbinviele.de

Ich freue mich, von dir zu hören.

Liebe Grüße,

claudia

Du findest mich auch auf Instagram [@ich_bin_viele_insta](https://www.instagram.com/ich_bin_viele_insta)

Oder hier: www.ichbinviele.de/hello

Oder hier: www.scheidemann-training.de

