



Mentale Hygiene - Schutz vor Negativität

Negativität ist der größte Feind der Lebenskraft.

„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gut für mich war. Von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, was mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst“. (Charly Chaplin)

10 Gründe, warum Negativität (neg. Gedanken, Worte, Verhalten) Ihnen schadet:

1. Sie verlieren an Lebenskraft und Energie.
2. Sie verlieren an Motivation und Leistungsfähigkeit.
3. Sie verlieren an (Selbst-)Vertrauen und Selbstwertgefühl.
4. Sie verlieren an Lebensfreude und steigern Ihr Angstpotenzial.
5. Sie vergessen, was Sie können, verlieren an persönlichen Ressourcen.
6. Sie fokussieren (programmieren) sich auf das, was Sie nicht möchten.
7. Sie finden keine Lösungen (Lernen, Neugierde und Kreativität geht verloren).
8. Sie bestätigen / festigen selbst limitierende Denksysteme
9. Sie verlieren Richtung und Ziel/e aus den Augen.
10. Sie fördern das Gefühl der Hilflosigkeit und der Schuldzuweisung (Opferrolle).

Wichtiger Hinweis:

Ängste und mangelndes Vertrauen verhindern, dass unser Körper das tut, was er im Grunde am besten kann: Nämlich Balance und Gesundheit zu kreieren. Es lenkt den Körper wie auch Geist und Seele davon ab, sich selbst zu heilen und sich weiter zu entwickeln. Jedes Wort, das wir denken und sagen hat nur deshalb eine Bedeutung für uns, weil wir Erinnerungen und Emotionen damit in Verbindung bringen. Diese werden beim sagen und denken des Wortes jedes Mal aktiviert - im Positiven wie im Negativen.

Positiver Fokus - Fokus auf die Dinge, die Sie haben möchten:

Es geht nicht um Verdrängung oder Schönreden. Es geht um Fokussierung; um gerichtete Kraft hin auf Ressourcen, Ziele und Lösungen.

Fragen Sie sich immer wieder: *Was will ich? Was soll sein?*

Sie können immer wieder selbst wählen und entscheiden, worauf Sie sich fokussieren möchten.

Mentale Hygiene - zum Begriff:

Mentale Hygiene beinhaltet eine bewusste Selektion und Steuerung der aufgenommenen Sinneseindrücke (Wörter/Begriffe, Wahrnehmungen) und deren bewusste innere Weiterverarbeitung. Was nehme ich auf? Wie beschäftige ich mich innerlich damit weiter (innere Dialoge, Gefühle, ...)? Wie nehme ich Einfluss sowohl auf die Auswahl der Aufnahme wie auch auf die Art und Weise der inneren Weiterverarbeitung, d.h. wie steuere ich die Aufnahme von Information und meinen inneren Verarbeitungsprozess?

Übung 1: Ausgleich von Positiva und Negativa

1. Notieren Sie unter „Negativa“ die Probleme, Konflikt und negativen Ereignisse und Eindrücke in einem bestimmten Zeitraum (z.B. eines Tages).
2. Notieren Sie unter „Positiva“ die positiven Eindrücke, Ereignisse, Unterhaltungen und Begegnungen im gleichen Zeitraum.
3. Gewichten Sie die einzelnen Faktoren (1 = geringe, 2 = mittel, 3 = starke Wirkung)
4. Bilden Sie links und rechts die Spalten-Summe und vergleichen Sie: was überwiegt?
5. Entwerfen Sie Maßnahmen, mit denen Sie die Negativa zukünftig reduzieren und die Positiva fördern können.

Negativa (Negative Ereignisse, Eindrücke, ...)	Gewicht:	Positiva (Positive Ereignisse, Eindrücke, ...)	Gewicht:
1.	___	1.	___
2.	___	2.	___
3.	___	3.	___
4.	___	4.	___
5.	___	5.	___
6.	___	6.	___
7.	___	7.	___
8.	___	8.	___
9.	___	9.	___
10.	___	10.	___
Summe:	===	Summe:	===
<u>Ziele und Maßnahmen zur Reduktion:</u>		<u>Ziele und Maßnahmen zur Förderung:</u>	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	

Übung 2: Kraft verlieren - Kraft erlangen

Wodurch verlieren wir Kraft?	Wie und wodurch erlangen wir Kraft?
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einseitige, geistige und intellektuelle Tätigkeiten ▪ Zu viel Reden, Denken, Diskutieren ▪ Jammern und sich beschweren, ohne selbst etwas zu tun ▪ Ständiges geistiges „Wiederkauen“ von einmal erlebten Negativerfahrungen ▪ Unsere eigene Situation als negativ, falsch oder ungerecht anzusehen ▪ Andere verantwortlich machen für unsere Lage und Befindlichkeit ▪ Misstrauen gegenüber anderen ▪ Zu viel nachdenken über andere: wie glücklich andere sind, was andere tun, was andere denken ▪ Bewegungsmangel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Naturerfahrung ▪ Meditation ▪ Humor ▪ Überwindung der Trägheit ▪ Indem wir unseren Ängsten ins Auge schauen statt ihnen aus dem Weg zu gehen ▪ Klären und Ungeklärtem, Aufgeschobenen, Verdrängtem ▪ (Neue) Aufgaben ▪ Körperliche Aktivitäten ▪ Abenteuer (Grenzen ausweiten / überwinden) ▪ Lieben ▪ Glauben
<p><u>Meine eigenen "Krafträuber":</u></p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p><u>Meine eigenen "Kraftquellen":</u></p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
<p>Wie reduzieren?</p> <p>⇒</p> <p>⇒</p> <p>⇒</p>	<p>Wie stärken?</p> <p>⇒</p> <p>⇒</p> <p>⇒</p>

Übung 3: Die mentale Diät (Schonkost)

Probieren Sie diese „Diät“ einmal 14 Tage lang konsequent und machen Sie Ihre Erfahrungen damit. Vielleicht bekommen Sie Lust darauf, die neue Form der mentalen Hygiene zur (Lebens-)Gewohnheit werden zu lassen.

Keine negativen Informationen aus Fernseher, Zeitungen, Magazinen, Büchern:

Keine negativen Nachrichten, Filme und Berichterstattungen.

Dafür jedoch inspirierende und motivierende Nachrichten, Filme und Berichterstattungen.

Folgendes werde ich stoppen:

Folgendes werde ich fördern:

Keine negativen Menschen, keine negativen Gespräche:

Keine negativen Menschen, keine negativen Gespräche.

Dafür jedoch positive denkende Menschen, positive, inspirierende Gespräche.

Folgendes werde ich stoppen:

Folgendes werde ich fördern:

Übung 4: Limitierende Denksysteme erkennen und loslassen

Gedanken sind eine Kraft, eine Manifestation von Energie, die eine magnetähnliche Eigenschaft besitzt, Dinge in unserem Leben anzuziehen. Ob wir eher die Dinge anziehen, die wir fürchten und ablehnen, oder die Dinge, die wir lieben, hängt nicht zuletzt von der Wahl und der Fokussierung unserer Gedanken ab.

Es geht darum, limitierende Denksysteme loszulassen; die Blockaden aufzulösen, um unser authentisches Selbst wieder hören zu können. Negative Denksysteme stören und blockieren die wahren Intentionen und Ziele für unser Leben. Wenn wir unsere Überzeugungen und Denksysteme betrachten und hinterfragen - auch wenn uns natürlich viele davon gar nicht bewusst sind - können wir dazu beitragen, wieder mehr Klarheit und positiven Fokus in unsere inneren Systeme zu bringen.

Aufgabe:

Betrachten Sie ein für Sie wichtiges Thema (Situation, Verhalten etc.):

Welche Gedanken, Überzeugungen, Gefühle, Emotionen verbinden sich damit?	hilf- reich ? +	nicht hilf- reich ? -	Wie lautet eine positive, lösungs- fokussierte Entsprechung?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Fassen Sie die Lösungsfokussierung in ein MOTTO aus dem Sie Kraft schöpfen:

Übung 5: Arbeit an "Glaubenssätzen"

1. Erarbeiten Sie beispielhaft "Glaubenssätze" (Einstellungen, Haltungen, Sichtweisen, innere Dialoge, ...), die in bestimmten (schwierigen) Situationen in Ihnen wirksam sind.
Bsp.: "Ich muss allen Erwartungen entsprechen".

2. Überlegen Sie die positiven und negativen (Aus-)Wirkungen dieser Einstellungen.

3. Transformieren Sie die Sätze in für Sie adäquatere/angemessenere Formen. (Neuformulierung)
Bsp.: "Erwartungen anderer entspreche ich in Abgleichung mit meinen Zielen und Möglichkeiten"

Mentaltechnik:

1. Alter Glaubenssatz => Symbol dafür => ins (innere) Museum stellen

2. Neuer Glaubenssatz => (neues) Symbol dafür => ins "Rampenlicht" stellen (oder auf Lieblingsplatz etc.)

Alter Glaubenssatz	Symbol dafür	positive Wirkung	negative Wirkung	Neuer Glaubenssatz	Symbol dafür

Übung 6: Emotionsbalance - Lernen aus unangenehmen Erfahrungssituationen

Eine unangenehme Erlebnissituation auswählen in der ich Ärger, Angst, Unsicherheit, Aggression, Frust, Enttäuschung ... empfand:

1. Beschreibung der Situation (Thema, Ort, Zeitpunkt etc.):

.....
.....

2. Meine Gedanken und Vorstellungen in dieser Situation:

.....
.....

3. Meine Gefühle und Körperempfindungen:

.....
.....

4. Mein Verhalten im Umgang mit der Emotion:

.....
.....

5. Positive und negative Folgen meines Bewältigungsversuches (für mich selbst und für andere):

.....
.....

6. Was ich in Zukunft verändern werde:

.....
.....

7. Wie ich mir das absichere - was mich dabei unterstützen kann:

.....
.....

Übung 7: Die Tor-Technik - mentales Fokussing

Die „Tor-Technik“ ist eine mentale Methode zur Einflussnahme auf innere Prozesse (Gedanken, Emotionen, ...) durch bewusstes Fokussieren auf ausgewählte Wörter/Begriffe. Das Wort / der Begriff ist quasi der „Toröffner“ für die dahinter liegenden, sich mit diesem Wort verbindenden Assoziationen, Bilder, Erinnerungen, Emotionen, ...

Basismethode - Ablauf:

Nehmen Sie sich dazu eine ungestörte Auszeit von ca. 15 - 20 Minuten

1. Setzen Sie sich mit aufgerichtetem Rücken in eine bequeme Position und schätzen Sie Ihre momentane Befindlichkeit ein
2. Schließen Sie die Augen und beobachten Sie eine Weile Ihre Gedanken (etwa 20 - 30 Sekunden lang)
3. Gehen Sie nun gedanklich eine Liste von ca. 10 für Sie positive Wörter durch (z.B. Freude, Liebe, Glück, Wertschätzung, Klarheit, Mut, Zuversicht, Leichtigkeit, Ruhe, Stille, Gelassenheit, Akzeptanz, Bescheidenheit, Mitgefühl, Natur, Universum, Unendlichkeit, Licht, ...)
4. Suchen Sie achtsam jenes Wort heraus, das Ihre Aufmerksamkeit am stärksten anzieht
5. Betrachten Sie nun dieses Wort genau, meditieren Sie darüber, erspüren Sie seine tiefere Bedeutung und Wirkung
6. Orientieren Sie sich allmählich wieder mit „weichem Blick“ nach außen
7. Nehmen Sie den Unterschied im Erleben (vorher - jetzt) wahr

Angewandte Tortechnik - Ablauf:

Nehmen Sie sich dazu eine ungestörte Auszeit von ca. 15 - 20 Minuten

1. Machen Sie sich eine für Sie relevante, „negative“ Situation bewusst; meditieren Sie kurz über diese Situation und bewerten Sie den zugehörigen Stresspegel (0 bis 10)
2. Listen Sie innerlich oder auf einem Blatt Papier alle Wörter/Begriffe auf, die Sie mit dieser Situation verbinden (z.B. Enttäuschung, Kränkung, Ärger, Angst, Verunsicherung, ..)
3. Erstellen Sie nun (innerlich oder äußerlich) eine Liste von ressourcenvollen Begriffen, die im Umgang mit dieser Situation hilfreich sein können (z.B. Sicherheit, Zuversicht, Vertrauen, Klarheit, Ruhe, Leichtigkeit, Mut, Abstand, Akzeptanz, Demut, ...)
4. Meditieren Sie nun über den in diesem Zusammenhang „stärksten“ Begriff und erspüren Sie dessen Wirkung
5. Blenden Sie nun innerlich zur ursprünglichen Situation (Pkt. 1.) zurück und nehmen Sie den Unterschied wahr
6. Wiederholen Sie die Schritte 4. - 5. mehrmals (eventuell mit einem weiteren kraftvollen Begriff) - so lange, bis Sie einen deutlichen Unterschied im reduzierten Stresspegel wahrnehmen können

Übung 8: Negative Emotionen „weschmelzen“ und positive Emotionen „übertragen“

Lange Zeit glaubte man, dass Emotionen unbeeinflussbar seien und dass wir ihnen schlichtweg ausgeliefert sind. Heute weiß man: Emotionen sind in einem hohen Maße von und selber „produziert“, daher kann auf sie Einfluss genommen und sie können verändert werden.

Negative Emotionen „weschmelzen“ - Ablauf:

Nehmen Sie sich dazu eine ungestörte Auszeit von ca. 15 - 20 Minuten

1. Setzen Sie sich mit aufgerichtetem Rücken in eine bequeme Position und beobachten Sie eine Weile ihren Atem
2. Schließen Sie die Augen und rufen Sie sich eine negative Situation oder Erinnerung ins Gedächtnis, an der Sie „arbeiten“ möchten. Schätzen Sie in diesem Zusammenhang ihre Befindlichkeit / ihren Stresslevel ein (0 = kein Stress, 10 = höchster Stress)
3. Benennen Sie nun die wichtigste „negative“ Emotion, die Sie mit dieser Situation verbinden (z.B. Enttäuschung, Frust, Kränkung, Ärger, Angst, Verunsicherung, Unruhe, ..)
4. Lokalisieren Sie nun diese Emotion in Ihrem Körper und betrachten Sie sie ganz genau in allen Details - wo sitzt sie, wie drückt sie sich aus, welche Größe, welche Form, welche Farbe hat sie, wie sind ihre Ränder beschaffen, ist sie weich oder hart, spitz oder stumpf, hell oder dunkel, ... ?
5. Beobachten Sie, wie sie sich verändert, während Sie sie einfach nur betrachten während Sie ruhig atmen ...
6. Orientieren Sie sich allmählich wieder mit „weichem Blick“ nach außen
7. Nehmen Sie den Unterschied im Erleben (vorher - jetzt) wahr

Anmerkung: Meist reicht schon das achtsame „erforschen“ der Emotion, dass sie sich mehr und mehr neutralisiert oder vielleicht sogar ganz auflöst. Mitunter kann die Veränderung zusätzlich mental unterstützt werden, z.B. indem man die Emotion weicher, transparenter, heller, durchlässiger, ... werden lässt.

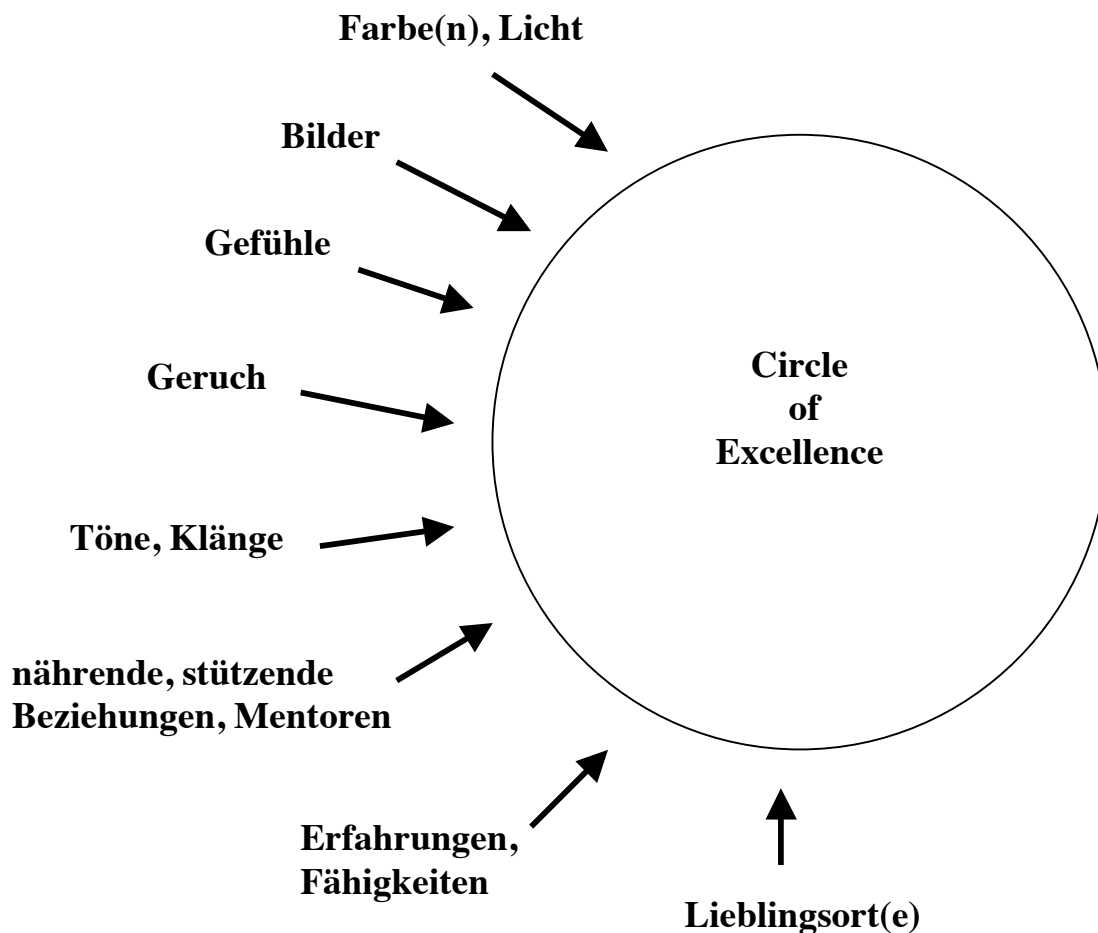
„Emotionstransfer“ - Ablauf:

Nehmen Sie sich dazu eine ungestörte Auszeit von ca. 15 - 20 Minuten

1. Machen Sie sich eine für Sie relevante, „negative“ Situation bewusst und schaffen Sie sich im Raum einen Platz, an dem Sie Szenen, Bilder, Eindrücke dieser Situation wie in einem Kino ablaufen lassen; erleben Sie diese körperlich mit allen Sinnessystemen
2. Steigen Sie dann aus diesem Platz ganz bewusst heraus und betrachten Sie sich in dieser Szene von außen. Fragen Sie sich: Was brauche ich im Umgang mit dieser Situation (welche persönliche/n Ressource/n: z.B. Sicherheit, Selbstvertrauen, Klarheit, Ruhe, Gelassenheit, ...)?
3. Stellen Sie sich nun auf einen „Ressourcenplatz“ und holen Sie sich Erfahrungen herbei, in denen Sie diese persönlichen Ressourcen bereits erlebt haben. „Laden Sie sich damit auf so gut es geht und verankern Sie diese Ressourcen in Ihrem Körper. Wo und wie drückt sich bei Ihnen Selbstsicherheit, Ruhe, Klarheit etc. aus?
4. Gehen Sie nun mit diesen Ressourcen wieder in die ursprüngliche Problemsituation und erleben Sie den Unterschied. Was gelingt Ihnen jetzt besser? Wie reagieren andere jetzt anders auf Sie?
5. Wiederholen Sie das „Ressourcenaufladen“ und den „Ressourcentransfer“ so lange (bzw. immer wieder), bis Sie zu einem befriedigenden Ergebnis gelangen.

Übung 9: "Ressourcenkreis - Circle of Excellence"

1. Suchen Sie sich einen kreisförmigen Platz im Raum.
2. Füllen Sie diesen Platz in Ihrer Vorstellung mit Ressourcen auf, das können sein wichtige, nährnde Beziehungen, MentorInnen, spezifische Erfahrungen und Fähigkeiten, Lieblingsfarben, Licht, Lieblingsmusik, Bilder, Lieblingsorte, Geruch, den man gerne mag – z.B. Parfum, Meer, Wind, ...
3. Bevor Sie nun an diesen Platz gehen, fühlen Sie Ihren gegenwärtigen Zustand (Befindlichkeit), um ihn danach zu vergleichen.
4. Gehen Sie nun mit einem schnellen Schritt auf diesen Platz, nehmen Sie alle Ressourcen und Potenziale wahr und lassen Sie diese auf sich wirken.



Übung 10: Die „HerzIntelligenz-Methode“

„Und hier ist mein Geheimnis, es ist sehr einfach: Man sieht nur mit dem Herzen gut; das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.“ (Saint-Exupéry)

„Das Herz sieht immer vor dem Verstand“. (Thomas Charlyle)

„Wir verstehen die Wahrheit nicht nur mit der Vernunft, sondern auch mit dem Herzen.“ (Blaise Pascal)

„Das Herz beeinflusst unser Verstehen so stark, dass es sich lohnt, das Interesse darauf zu lenken.“ (Lord Chesterfield)

In den meisten Kulturen war (und ist) das Herz das zentrale Organ, das unsere Emotionen, unsere Moral und unsere Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, beeinflussen und lenken kann. „Was denkt ihr in euren Herzen?“ heißt es im Lukas-Evangelium. In der Kabbala ist das Herz die zentrale Sphäre, die einzige von zehn, die alle anderen berührt, mit allen anderen in Kontakt steht und sie beeinflussen kann. In der Yoga-Tradition ist das Herz der Sitz des individuellen Bewusstseins. Die chinesische Medizin betrachtet das Herz als den Sitz des *Shen* und die Verbindung zwischen Geist, Verstand und Körper. Im Japanischen bezeichnet *kokoro* den „Verstand des Herzens“.

All diesen Vorstellungen liegt die Ansicht zugrunde, dass dem Herzen eine „Intelligenz“ innewohnt, die unabhängig vom Gehirn, doch in „Absprache“ mit ihm arbeitet. Nun, auch unser Hausverstand weiß es: Begeistert und „entflammt“ sind wir für etwas mit dem Herzen; uns einer Sache oder einer Beziehung hinzugeben, verliebt oder „berührt“ zu sein, ist keine Angelegenheit des Verstandes, sondern des Herzens. Und auch die „Besonnenheit“ schreiben wir dem Herzen zu.

Trotz der anschaulichen Herz-Metaphern in vielen Kulturen, lernten die meisten von uns, dass das Herz ein circa 300 Gramm schwerer Muskel ist, der Blut durch den Körper pumpt und so den Blutkreislauf aufrecht erhält, bis wir sterben. Diese rein mechanische Sichtweise betrachtet das Herz als ein funktionierendes Teil ohne eigene Intelligenz oder Emotion.

Inzwischen ist es so, dass auch unsere moderne Wissenschaft nicht nur ein „Bauchhirn“ erforscht hat, sondern auch ein „Herzhirn“. Dieses herzeigene „Gehirn“ beeinflusst die Amygdala (das Zentrum der Emotionen), den Thalamus und die Großhirnrinde. Und das faszinierende dabei: Das Herz scheint Botschaften an das (Kopf-)Gehirn zu senden, die das Gehirn nicht nur versteht, sondern denen es auch gehorcht. Und es sieht so aus, als könnten diese Botschaften des Herzens tatsächlich das Verhalten eines Menschen beeinflussen.

Aufgrund moderner Forschungen wissen wir heute, dass sich der Herzrhythmus sofort ändert, wenn wir uns auf den Herzbereich konzentrieren und ein Grundgefühl des Herzens wie Liebe, Wertschätzung oder Anteilnahme aktivieren. Wenn der Herzrhythmus kohärent wird, setzen wasserfallartig Veränderungen im Nervensystem und in der Biochemie ein, die sich praktisch auf jedes Organ im Körper auswirken. Grundgefühle des Herzens beeinflussen beide Äste des vegetativen Nervensystems. Sie reduzieren die Aktivität des Sympathikus (Stressaktivitäten) und erhöhen die Aktivität des Parasympathikus (Entspannungsreaktionen). Zusätzlich verbessert sich das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus, so dass sie effizienter zusammen arbeiten. Nicht nur Heilreaktionen im Körper sind die Folge, sondern auch Klarheit und Besonnenheit in Denken und Handeln.

Die auf dieser Basis entwickelte „HerzIntelligenz-Methode“ ist das wahrscheinlich wirksamste Mittel, in Stresssituationen unmittelbar und direkten Einfluss auf Emotionen und Verstandestätigkeit zu nehmen. Die Basismethode wird nachfolgend dargestellt.

Arbeitsblatt - Ablauf der „HerzIntelligenz-Methode“:

Schaffen Sie sich zur Durchführung ein wenig Abstand, eine kurze Auszeit.

1. Erkennen Sie den Stress in einer bestimmten Situation / zu einem bestimmten Thema und bewerten Sie dessen Intensität (zwischen 0 = kein Stress und 10 = höchster Stress)

Derzeitige Stresssituation: _____

Bewertung des Stresspegels: _____

(zwischen 0 und 10)

Kopf- und Emotionsreaktion: _____

(Am liebsten möchte ich ...)

2. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit weg vom Verstand oder Gefühlswirrwarr hin zu Ihrer Herzgegend. Stellen Sie sich vor, Sie atmen mit Ihrem Herzen und bringen so Ihre Energie in diesen Bereich. Machen Sie das mindestens 10 Sekunden lang.
3. Erinnern Sie sich an ein positives (fröhliches, liebe-volles) Gefühl oder eine positive Zeit in Ihrem Leben und erleben Sie dieses Gefühl so intensiv wie möglich.
4. Fragen Sie mit Hilfe Ihrer Intuition und mit Ihrem gesunden Menschenverstand aufrichtig Ihr Herz, welche Reaktion auf diese Situation angebracht wäre, eine Reaktion, die Ihren künftigen Stress verringert.
5. Hören Sie auf die Antwort Ihres Herzens.

Intuitive Reaktion des Herzens (Lösungsvorschlag des Herzens):

Neubewertung: _____

(zwischen 0 und 10)

Wiederholen Sie den Ablauf, wann immer Sie eine Möglichkeit dazu finden.

Literaturtipp: Childre, Doc / Martin, Howard: Die HerzIntelligenz-Methode; VAK 2010.

Übung 11: Arbeit mit dem „inneren Team“

Bei der Arbeit mit dem „inneren Team“ geht es darum, inneren Dispositionen und Kräfte, die in einer bestimmten (belastenden) Situation wirken, zu diagnostizieren, in ihrer Wechselwirkung zu betrachten und dieses „Team“ neu zu positionieren, so dass die Kräfte und Ressourcen im Sinne einer Lösungsorientierung möglichst optimal zum Ausdruck kommen.

Ablauf:

1. Thema/Situation benennen, das/die Sie bearbeiten möchten: _____
2. Das „innere Team“ diagnostizieren, d.h. jene inneren Kräfte und Wirkfaktoren, die in dieser Situation wirksam sind (z.B. „ZweiflerIn“, „Selbstsichere“, „AntreiberIn“, „Gelassene“, ...).
3. Die inneren Stimmen / Botschaften dieser „Teammitglieder“ erkunden (Was sagt der/die ZweiflerIn, AntreiberIn, ...?).

„Teammitglied“	Botschaft / Aussage

4. Die „Teammitglieder“ am Boden mittels Symbolen aufstellen bzw. auflegen (z.B. mittels Papierblätter) und zwar in ihren wahrgenommenen Relation zueinander.
5. Prozessarbeit: Intuitives Verändern und ggfs. Ergänzen der Positionen - was ist hilfreich im Sinne einer Lösung, welche weiteren Kräfte, Ressourcen braucht es?
6. So lange neu positionieren, bis das Gefühl der Stimmigkeit gegeben ist. Dann dieses Bild und das damit verbundene Gefühl integrieren, d.h. mental und körperlich verankern und „mitnehmen“.

Literaturtipp: Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3 – das innere Team; Rowohlt 2001.