

MAMA BLISS *Online-Kurs*

INNERES TEAM

MODUL 3



Das innere Team

Die Arbeit mit dem Inneren Team geht auf ein Modell von Friedemann Schulz von Thun zurück, das er in seinem Buch *Miteinander Reden: 3*, Rowohlt Verlag 1998 Hamburg ausführlich beschreibt. Bereits C.G. Jung hat in seinen Erkenntnissen rund um die Persönlichkeitsstruktur, die Psyche in verschiedene Bereiche untergliedert.

Grundlage dieses Modelles ist die Annahme, dass wir in unserem Ich-Sein eine ganze Reihe verschiedener Personen vereinen. Unser Selbst besteht aus einer Anzahl, einer Sammlung von verschiedenen Aspekten, mehreren Selbsten, Seelenanteilen, Archetypen oder ähnlichen. Es ist ein sehr komplexes und dynamisches System von Energiemustern, die unsere Lebenserfahrungen in emotionaler, körperlicher, seelischer und spiritueller Hinsicht vertreten und in uns als Impulsgeber wirken. Ich verfolge hier keine theoretische Analyse des Modelles. Sie dient alleine dazu, unsere menschliche Psyche greifbar und darstellbar zu machen.

Diese verschiedenen Anteile in uns halten jeder ihre ganze eigene Erfahrung, ihre persönliche Meinung, ihre Bedürfnisse, ihre individuelle Motivation und eine ganz genaue höhere Bestimmung inne. Auch wenn diese oft unbewusst gegeneinander arbeiten, haben sie alle eines gemeinsam. Sie wollen dienen. Sie wollen dem großen Ganzen dienen, nämlich DIR. Sie handeln aus Liebe und wollen alle nur dein Bestes.

Dennoch sind es zum Teil sehr verschiedene Anteile, die miteinander in Konflikt geraten und eine starke innere

Zerrissenheit hervorrufen.

Die Transformation besteht darin, diese inneren „Personen“ ausfindig zu machen und eine Beziehung mit ihnen einzugehen. Sie anzuerkennen, ihre Bedürfnisse kennen zu lernen und das Geschenk zu entdecken, das in ihrer Existenz verborgen liegt. In einem zweiten Schritt ist es dann möglich, diese inneren Anteile zu einem Team zu aufzustellen, das miteinander harmonisch zusammen arbeitet.

Nach etwas Übung, diese Anteile zu entdecken, sich darauf einzulassen, was sie dir mitteilen wollen, wirst du merken, wie du mehr und mehr auch dein bewusstes Selbst trainierst. Das bewusste Selbst existiert in diesem System und ist präsent. Es übernimmt die innere Führung, hält den Raum aufrecht, in dem sich die einzelnen Anteile zeigen und hat die Verantwortung für das Geschehen. Es ist die „Instanz“, die die einzelnen Anteile erkennt und den Rahmen schafft. Auch das wird mit ein wenig Übung leichter und klarer.

Mit zunehmendem Training entsteht eine ganz eigene innere Ordnung, in dem auch die verschiedenen Meinungen der einzelnen Anteile zulässig sind und Widersprüchlichkeiten getragen werden können. Es geht nicht darum, sie auszuschalten, sondern ihre Aufgabe zu erkennen und möglicherweise Wege zu schaffen, wie sie dir effektiv und konstruktiv helfen können.

Die Arbeit mit deinen inneren Anteilen kannst du jeder Zeit machen. Du kannst dir den nötigen Raum erschaffen, indem du

es in deine Tagbuchpraxis integrierst und schreibst. Denke dabei nicht zu viel nach, sondern gehe in das intuitive Schreiben. Du bewertest dabei nicht, sondern schreibst einfach „von der Seele weg“ 😊

Es gibt bestimmte Fragen, die dich begleiten können und dich dabei unterstützen, die für dich wichtigen Antworten herauszufinden. Du solltest dich vorher bewusst darauf einstellen, mit einem inneren Anteil zu kommunizieren und die Absicht verfolgen, ihn wirklich zu verstehen, um Möglichkeiten zu finden, mit ihm zusammen zu arbeiten und die Gabe zu entdecken, die er mit sich bringt.

Wenn du magst, gehe nun über zum Audioworkshop, der weitere Informationen zu diesem Thema bereit hält und dich im zweiten Teil durch diesen geführten Prozess begleitet.

Fragen

Zusammenhang

Wie kann ich dich nennen?

Welche ersten Erinnerungen an deine Zeit mit mir hast du?

Warum warst du da?

Neugier & Raum

Was fühlst du gerade? Wie fühlt es sich gerade an zu sein?

Was brauchst du?

Was brauchst du um dich sicher zu fühlen?

Was brauchst du, um dich nützlich zu fühlen und deine Bestimmung zu erfüllen?

Was brauchst du um dich geliebt, wertgeschätzt oder akzeptiert zu fühlen?

Was möchtest du mir noch sagen?

Was sollte ich deiner Meinung nach noch wissen?

Werte & Motive

Was ist dir wirklich wichtig?

Was motiviert dich?

Was bringt dich außer Fassung?

Was triggerst dich?

Beziehung zu deine Kindern

Wie beeinflusst du die Beziehung zu meinen Kindern?

Was für eine Beziehung möchtest du mit meinen Kindern haben?

Wie kannst du mir im Umgang mit meinen Kindern am besten helfen?

Höhere Bestimmung

Welche Rolle spielst du in meinem Leben?

Wo zeigst du dich am häufigsten?

Was gibt mir das? Und was gibt mir das? Und was gibt mir das?...

Fühlst du, dass du effektiv bist, mir diese Dinge zu geben?

Türöffner zur Veränderung

Bist du offen, neue Wege zu entdecken, wie du deine Aufgabe erfüllen kannst?

Und wenn du mir bisher gut gedient hast, gibt es möglicherweise Wege, wie es noch besser geht?

- ❖ Wenn ja- gibt es etwas das nicht verhandelbar ist?
- ❖ Wenn nein- gibt es etwas, dass dich besser und sicherer fühlen lassen würde, diese Bitte zu erfüllen?

Frage dich selbst:

Kann ich da zustimmen? Können wir so zusammen arbeiten?

- ➔ Wichtig: Sei ehrlich! Es ist schön, ein beiderseitiges Einvernehmen hierüber zu erlangen, aber auch wenn das (noch) nicht geht, stärkst du dein Verständnis und die Beziehung zu diesem inneren Anteil in dir. Deine Bereitschaft, weiter an der Beziehung zu arbeiten, mag dann der richtige Schritt sein.
- ➔ Es gibt Anteile, die möglicherweise wenig kooperativ sind. Denke daran, dass du (als bewusstes Selbst) die Kontrolle hast und hier die Führung inne hältst. Du hast die Wahl und die Kraft. Mit diesem Bewusstsein hast du die Möglichkeit, die innere Wahrheit hinter herausfordernden Verhaltensweisen zu erkennen.

Neue Wege

Jetzt, wo ich verstehe, was du erreichen möchtest, schlage ich

VOR.... (Vorschläge, die dir besser helfen könnten)

Bist du bereit, das zu probieren?

Was brauchst du von mir, um das zu probieren?

Was wünschst du dir im Gegenzug von mir?

Vereinbarungen

Welche Zusagen hast du hier gemacht? Notiere sie.

Danken

Wie kann ich im Alltag diese Beziehung zu dir pflegen?

Gibt es noch etwas, dass du mich wissen lassen möchtest?

Für diese Erkenntnisse bin ich dir sehr dankbar.....

Zusammenfassung

Wie hat sich die Wahrnehmung deines inneren Anteils verändert?

Was hat sich verändert?

Was hat dich überrascht?

Was hast du gelernt?

Auf welche Weise dient dir dieser Anteil?

Welche Gabe bringt dieser Anteil mit?

