

Kapitel 13.2

Tiefer gehen: Eine Kehrtwende machen*

Wie ist es nun mit Ihnen? Wer ist diese Person in Ihrem Leben, die Sie auf die Palme bringt? Das könnte eine Politikerin, ein Nachbar, eine Chefin oder ein Freund sein.

Was tut diese Person, worüber Sie sich so aufregen?

Wie reagieren Sie meistens darauf?

Verändert das die andere Person in irgendeiner Weise? Hilft es in der Situation?

Und nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst, statt sich darauf zu fokussieren, was die andere Person falsch macht. Welche Gefühle, Gedanken oder Überzeugungen werden in Ihnen aktiviert?

Können Sie diesen Teil oder diese Teile fragen, was sie brauchen? Vielleicht wird Ihr Tor-Mentor immer wieder ausfallend und Ihre Teile müssen aus ihrer Erstarrung herauskommen und konsequent eine Grenze setzen. Vielleicht haben Sie einen kritischen Teil, der entladen werden muss. Seien Sie einfach neugierig und notieren Sie sich, was Ihnen auffällt.

Wunderbar! Sie haben soeben das identifiziert, was im IFS ein *Einstiegspunkt* genannt wird – ein Zugang zu einem Bereich, der heilungsbedürftig ist. Beachten Sie, wie viel effektiver es ist, unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst zu richten (was wir steuern können), statt uns auf jemand oder etwas anderes zu fokussieren (auf den oder das wir keine Einflussmöglichkeit haben).

- Übung adaptiert aus *Introduction to the Internal Family Systems Model* von Dr. Richard Schwartz.