Kapitel 13.3

Tiefer gehen: Für einen Teil und aus einem Teil sprechen*

Wann haben Sie zum letzten Mal *aus* einem Teil gesprochen?

Welcher Teil von Ihnen war das?

Was haben Sie gesagt?

Wie lief das? Hatten Sie das Gefühl, gehört und wichtig genommen zu werden und erfolgreich in Ihrer Kommunikation zu sein?

Nun stellen Sie sich vor, wie Sie stattdessen *für* diesen Teil oder diese Teile von Ihnen hätten sprechen können. Formulieren Sie schriftlich, was Sie dann hätten sagen können.

„Ein Teil von mir empfindet …“

„Und ein anderer Teil von mir empfindet …“

(Vielleicht) „Und ein anderer Teil von mir empfindet …“

Wie wäre das wohl verlaufen?

Wie hätten Sie sich dabei innerlich gefühlt? Hätte das Ihre Teile wirkungsvoller repräsentiert?

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

© 2022 bei Fountain Voice Audio; Vervielfältigung nur mit Erlaubnis des Verlags
verlag@audio-book.eu