

Kapitel 6

Tiefer gehen: Einen Manager kennenlernen mithilfe der 6 Fs*

Machen Sie es sich an einem ruhigen, friedlichen Ort gemütlich. Holen Sie mehrere Male langsam tief Luft und lassen Sie Ihrer Aufmerksamkeit einen Moment Zeit, sich allmählich in Ihrem Körper auszubreiten. Schließen Sie die Augen oder lassen Sie den Blick entspannt auf dem Boden ruhen, wenn das angenehm ist. Achten Sie darauf, was Sie spüren. Nehmen Sie alle Emotionen, Gedanken und körperlichen Empfindungen zur Kenntnis.

Denken Sie an einen Manager, den Sie gern kennenlernen möchten.

Nun können Sie die 6-F-Übung anwenden, um diesen großartigen Teil von Ihnen kennenzulernen. Nehmen Sie sich in Ruhe Zeit, um jeden Schritt zu reflektieren, bis er Ihnen durch und durch klar wird.

1. Finden Sie den Teil:

Was fühlen Sie?

Wo spüren Sie ihn in Ihrem Körper?

Welche körperlichen Empfindungen bemerken Sie, wenn dieser Teil präsent ist?

2. Fokussieren Sie sich auf den Teil:

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie Sie diesen Teil in Ihrem Körper spüren. Fokussieren Sie sich darauf.

Was fällt Ihnen daran auf?

3. Erforschen Sie den Teil:

Was fällt Ihnen sonst noch an dem Teil auf?

Wie spüren Sie ihn?

Gibt es ein Bild, das diesen Teil repräsentiert?

Bemerken Sie noch irgendetwas anderes daran, wie Sie diesen Teil wahrnehmen?

4. Fühlen Sie für ihn:

Was fühlen Sie gegenüber diesem Teil? (Dies ist ein geistliches MRT. Wenn ich gegenüber dem Teil irgendetwas anderes fühle als die 8 Cs, habe ich einen anderen Teil, der sich mit meinem Gottesbild vermischt. Ziel ist es, allen meinen Teilen aus meinem Gottesbild heraus zu begegnen.)

5. Freunden Sie sich mit dem Teil an:

Lassen Sie ihn wissen, dass Sie seine positive Absicht schätzen und wahrnehmen, wie er Ihnen zu helfen versucht. Schauen Sie, ob er Ihre Wertschätzung aufnimmt und positiv darauf reagiert. Achten Sie darauf, wie der Teil mit der Anwesenheit Ihres Gottesbildes zurechtkommt.

Fragen Sie den Teil, ob er Ihnen etwas von sich zeigen möchte.

- Wo hat er gelernt, Ihnen auf diese Weise zu helfen?
- Welche anderen Teile beschützt er?
- Welche Rolle spielt er in Ihrem inneren System?
- Wie empfindet er seine Rolle?
- Gibt es etwas anderes, was er lieber täte?

6. Identifizieren Sie seine Furcht:

Fragen Sie den Teil, was er befürchtet, dass passieren würde, wenn er nicht zur Stelle wäre und Ihnen auf diese Weise helfen würde. Welchen Ausgang versucht er zu verhindern?

Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie möchten, um diesen Teil von Ihnen kennenzulernen. Wenn Sie das Gefühl haben, es ist genug, lösen Sie behutsam Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Innenleben ab und bringen Sie sie zurück in Ihre Umgebung. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich darauf fokussieren, tiefer zu atmen, den Boden unter Ihren Füßen wahrzunehmen oder auf die Geräusche in Ihrer Umgebung zu lauschen.

Wie haben Sie diese Übung empfunden?

Was haben Sie gelernt?

Hat irgendetwas Sie überrascht?

Haben Sie während der Übung irgendeine Wendung oder Veränderung erlebt?

Da Teile sich oft als visuelle Eindrücke zeigen, kann es hilfreich sein, Ihren Manager kurz zu skizzieren.

Notieren Sie alles, was Sie in Erinnerung behalten möchten.

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