

Kapitel 8.1**Tiefer gehen: Einen Feuerbekämpfer bei einer kurzen Begegnung kennenlernen***

Denken Sie an eine Situation in letzter Zeit, in der Sie eine kurze Begegnung mit einem Feuerbekämpfer hatten. Wo waren Sie und was ist passiert?

Von welchem Feuerbekämpfer wurde diese Person Ihrer Meinung nach übernommen?

Ohne das Verhalten dieser Person in irgendeiner Weise zu entschuldigen, können Sie sich vorstellen, was für ein Verbannter in ihr das Verhalten dieses Feuerbekämpfers verständlich machen könnte?

Welche Teile in Ihnen wurden aktiviert, als dieser Feuerbekämpfer sich in der anderen Person zeigte?

Nennen Sie die Verbannten, die Ihnen bewusst werden.

Nennen Sie die Manager, die Ihnen bewusst werden.

Nennen Sie die Feuerbekämpfer, die Ihnen bewusst werden.

Haben Sie aus irgendeinem dieser Teile heraus reagiert – mit anderen Worten, haben Sie sich von einem dieser Teile übernehmen lassen und sich so verhalten, als wären Sie dieser Teil?
Wie lief das ab? Was kam dabei heraus?

Nun stellen Sie sich vor, wie Sie die Teile in sich, von denen Sie wissen, dass sie aktiviert wurden, willkommen heißen, ihre Gefühle und Motivationen würdigen, während Sie von Ihrem Gottesbild-Kern aus reden und handeln. Wie läuft das ab?

Inwiefern wäre Ihre Reaktion in dieser Situation anders ausgefallen, wenn Sie so an sie herangegangen wären?

Was wäre wahrscheinlich das Ergebnis gewesen?

Notieren Sie alle Gedanken, Gefühle oder Beobachtungen, die Sie aus dieser Übung gewonnen haben.

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