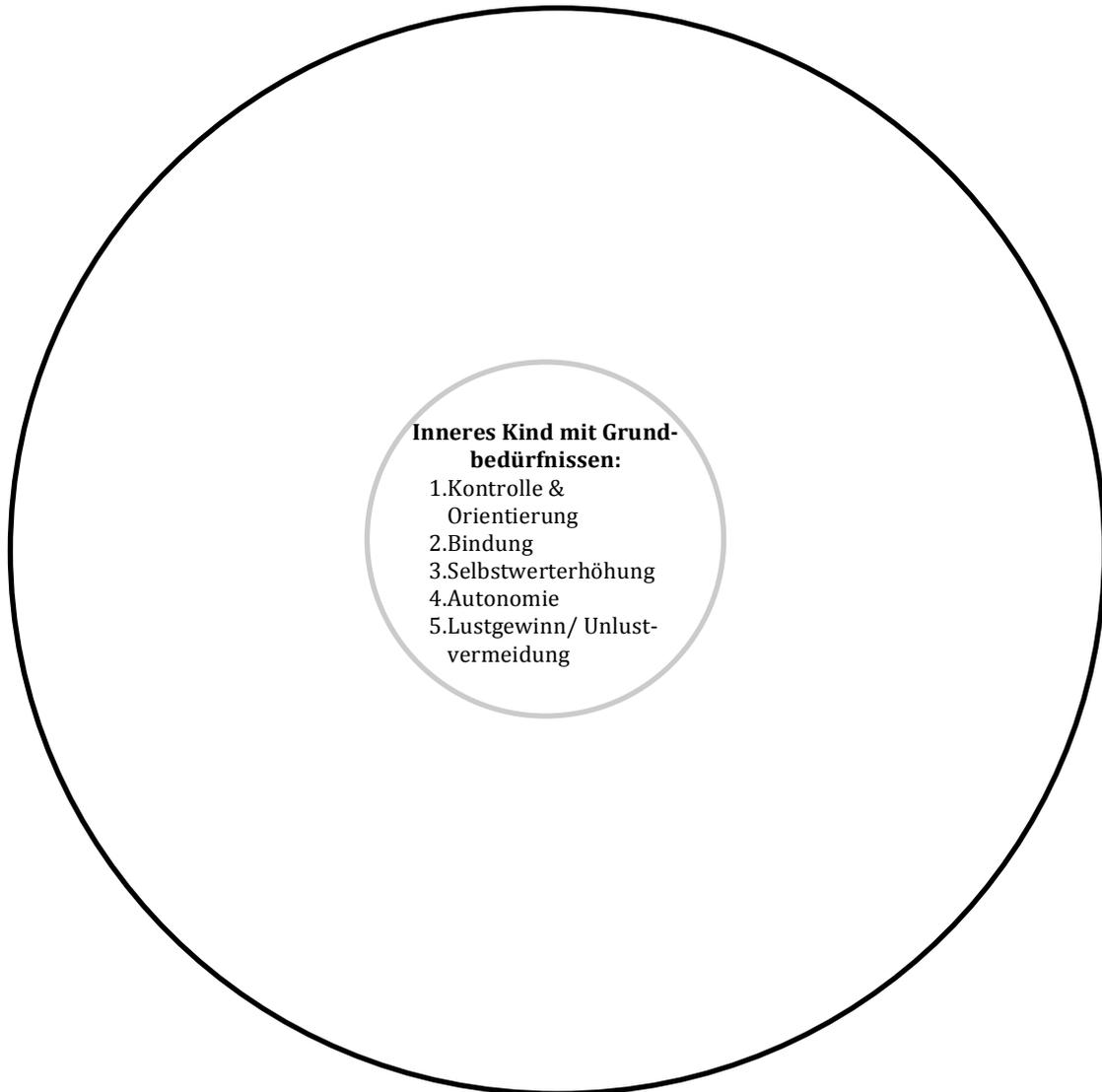


Meine innere Mannschaft/ mein inneres Team

Ihr inneres Kind hat sich ein eigenes Team zusammengestellt, um in den vergangenen Jahren – seit Ihrer Kindheit bis zum heutigen Tag – die menschlichen Grundbedürfnisse befriedigen zu können. Manche Anteile haben sich entwickelt, damit Sie gut mit den Aufgaben Ihres Lebens zurecht kommen. Manche Anteile waren immer hilfreich, damit das innere Kind alleine nicht verzweifelt ist oder nicht (noch mehr) verletzt wurde.

Welche Anteile gehören zu Ihrem inneren Team/ Ihrer inneren Mannschaft? Versuchen Sie, die Grundbedürfnisse dem jeweiligen Anteil zuzuordnen. Wissen Sie, wann dieser Anteil in Ihr Leben gekommen ist?



Wen könnten Sie noch in Ihrem Team **brauchen/wer fehlt/welche Eigenschaften** würden gut tun, um ein

- glücklicher
- erfolgreicher und
- beziehungsfähiger Mensch zu werden?

Stellen Sie sich Ihr Leben mit dem inneren Team/ der inneren Mannschaft in 3 Jahren vor:

- Wie reagiert der neue Anteil/ das neue Mitglied auf unangenehme Situationen?
 - Wie fühlt sich das an? Was empfinden Sie **wo in Ihrem Körper**, wenn er/sie gut mit der Situation umgehen kann und Erfolg hat? Bitte notieren Sie diese Stelle(n), legen Sie Ihre Hand dorthin und spüren Sie das angenehme Gefühl für ein paar Atemzüge.
-

- Was sagt dieser Anteil, das Sie so selbstsicher und erfolgreich durch die Situation kommen lässt? Bitte notieren Sie die beruhigenden/ bestärkenden/ hilfreichen Sätze in der Ich-Form:
-
-
-

- Spüren Sie die Sicherheit, die Ihnen seine/ihre Kompetenz gibt?

Nehmen Sie sich jeden Tag ca. 5 Minuten Zeit, um sich mit Ihrem inneren Team/ Ihrer Mannschaft zu besprechen, wie Sie ...

- Falls Sie sich die Zeit morgens nehmen können: ... die Herausforderungen des kommenden Tages bestmöglich meistern können.*
- Falls Sie sich die Zeit abends nehmen können: ... welche Herausforderungen Sie heute gemeinsam besonders gut gemeistert haben/was Sie besser gemeistert haben als noch vor ein paar Wochen.*
- Falls es eine Situation gegeben hat, in der Sie mit einem alten Muster reagiert haben: ... in der Situation in Zukunft erfolgreicher reagieren können? Welcher Anteil hätte was gesagt/getan, damit die Situation für Sie bestmöglich ausgegangen wäre und Sie nicht gekränkt/ verletzt/ traurig/ wütend.... geworden wären.*
- Zum Abschluss stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben sein wird, **wenn Ihr inneres Team/ Ihre innere Mannschaft „komplett“ ist** und Sie bewusst entscheiden können, nach welchem „Muster“ Sie reagieren. Spüren Sie die Lebensfreude und die Leichtigkeit, mit der Sie die Höhen und Tiefen Ihres Lebens meistern können.*