

## Kapitel 2: Was soll ich tun?

Im Unterkapitel „Inner Game – Im Kopf zuerst gewinnen“ haben Sie bereits einige Ihrer inneren Anteile kennengelernt.

Auf Seite 36 wird eine Übung erklärt, durch die Sie eine bessere Kontrolle dieser Anteile erreichen, um dadurch beispielsweise mit immer wiederkehrenden Situationen in Zukunft besser umgehen können als bisher.

Unterhalb finden Sie nun eine Unterstützung, durch die Sie sich noch intensiver und ausführlicher mit Ihren Persönlichkeitsanteilen beschäftigen können.

Im ersten Schritt geht es darum, eine Situation auszuwählen, in der Sie gerne anders handeln möchten als Sie es bis jetzt gewohnt sind. Das können bestimmte Gespräche sein, bestimmte Aufgaben im Beruf, im Sport oder Zuhause. Es können auch unangenehme Gefühle sein, die in manchen Situationen hervorgerufen werden, beispielsweise Ungeduld, Angst, Nervosität usw.

Eine Situation könnte also lauten:

Nervosität vor Präsentationen

Ungeduld im Straßenverkehr

Wenig Bewältigungsglaube beim Laufen

Angst, wenn mich mein Vorgesetzter zu sich ruft

Angst, ein Risiko einzugehen

Dies nur als Beispiele!

Im nächsten Schritt denken Sie sich in eine solche Situation hinein und erinnern sich, welche Texte da durch Ihren Kopf gehen und notieren diese auf die freien Zeilen unterhalb.

Z.B.: Diese Distanz ist heute einfach zu weit; Mein Vorgesetzter hat es auf mich abgesehen; Ich habe es eilig, macht Platz; Bestimmt vergesse ich einen Teil der Präsentation; Das kann schief gehen;....

Eventuell kommen diese Gedanken von nur einem Ihrer inneren Anteile. Es kann aber auch sein, dass gleich mehrere in Ihnen diese Gedanken hervorrufen. Nehmen Sie sich Zeit und notieren Sie links in der Spalte, von wem diese Gedanken kommen könnten. Ist es vielleicht der innere Kritiker, der Ängstliche, der Unsichere, der Bequemling,.....?

Nun haben Sie im Formular Ihr **Realteam** identifiziert. D.h., das ist jenes Team oder jener Anteil, der in dieser Situation immer wieder Ihre Gefühle und Handlungen beeinflusst.

Im zweiten Formular finden Sie nun Ihr **Idealteam**. Welche Gedanken wären in dieser Situation besser? Welche Gedanken würden Sie unterstützen? Notieren Sie mindestens so viele Aussagen wie im Realteam-Formular. Anschließend ordnen Sie auch diese Aussagen einem oder mehreren Anteilen zu.

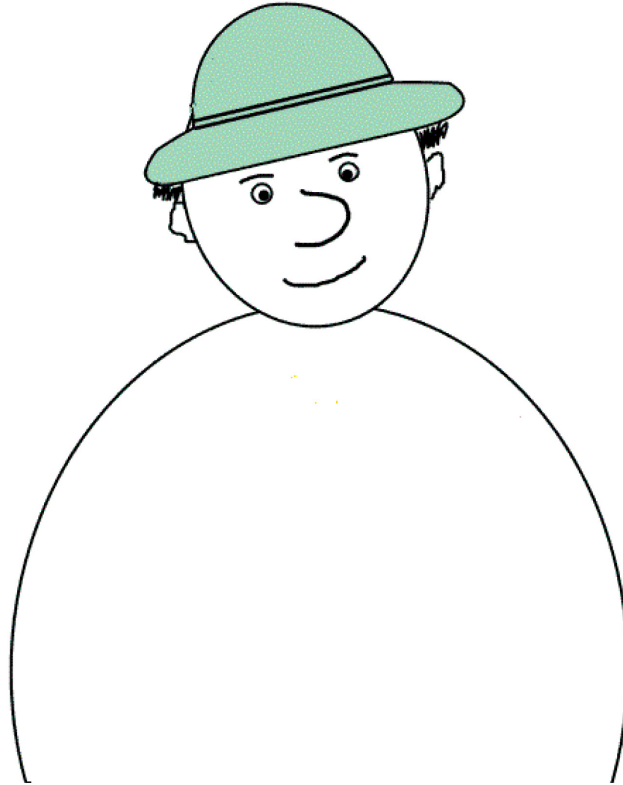
Versuchen Sie in Zukunft bewusst an diese Anteile und diese Aussagen zu denken, kurz bevor Sie wieder in diese Situation kommen.

Wie im Buch beschrieben empfiehlt es sich, diese Aussagen auf ein kleines Kärtchen zu übertragen, um sie auch spontan an jedem Ort lesen zu können. Meistens genügt es aber bereits, immer wieder mal daran zu denken.

# INNER GAME mit innerem Team

Situation: .....

## 1) Realteam



Teammitglied

Aussage

.....

.....

.....

.....

.....

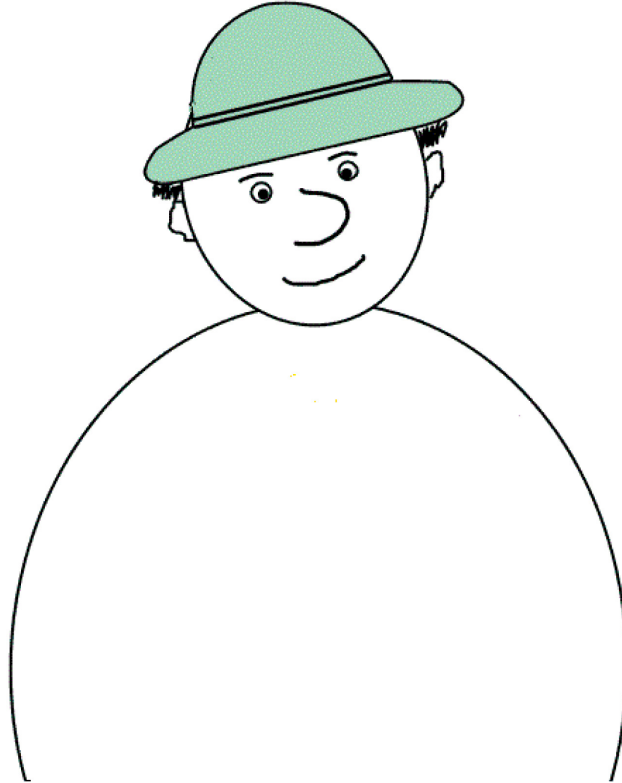
.....

.....

# INNER GAME mit innerem Team

Situation: .....

## 1) Idealteam



Teammitglied

Aussage

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....