

Challenge – „Ich mach mein Ding“

Mein Veränderungs-Ich unterstützen

Gelegentlich fühlen wir uns, als wären Veränderungen wie Wölfe, die uns aus unserem geschützten Ich-Raum ziehen wollen. Diese Ich-Konsistenz ist tatsächlich in Gefahr, wenn es darum geht, dass Einstellungen verändert werden sollen oder wollen. Und es entsteht Stress, der nicht selten dem Körper „Lebensgefahr“ signalisiert, mit den bekannten Nebenwirkungen: Wir blockieren innerlich. Es treten ganz viele warnende Stimmen auf den Plan. In folgenden Sätzen können Sie vielleicht auch Ihre Stimmen wiedererkennen:

- ▶ Willst du dich wirklich soweit aus dem Fenster lehnen? Was sollen denn die anderen denken?
- ▶ Wo kämen wir hin, wenn sich jeder nach Belieben seine Träume lebt, das Leben ist doch kein Ponyhof?
- ▶ Bist du denn nicht glücklich mit deinem Leben? Du hast doch alles, was du brauchst?
- ▶ Muss das sein, dass du noch ein Projekt mehr an Land ziehst, du hast doch wirklich genug zu tun?
- ▶ Bist du nicht ein bisschen zu alt für solche Gehirnflöhe?

Mit dem bewährten Modell der Ich-Zustände aus der Transaktionsanalyse, die der Psychoanalytiker Eric Berne bereits in den 60er Jahren beschrieben hat, können Sie hier Klärung und Unterstützung für das Veränderungs-Ich finden. Die drei Haupt-Ich-Zustände sind:

- ▶ **Eltern-Ich** in seinen Ausprägungen als kritisch/strafendes und überfürsorgliches Eltern-Ich
- ▶ **Das Erwachsenen-Ich**
- ▶ **Das Kind-Ich** als angepasst/hilfloses, als trotziges/rebellisches Kind-Ich oder als freies/natürliches Kind-Ich.

Die meisten Veränderungsängste und -widerstände lassen sich im Eltern-Ich lokalisieren, das vermeintlich vernünftig oder moralisch argumentiert. Auch im Kind-Ich gibt es jede Menge Gegenwehr, die dann oft als Stressreaktion in einer Art Regression daher kommt.

- ▶ Wenn es uns gelingt, aus einer Position des Erwachsenen-Ichs auf die Veränderung zu schauen, ist die Veränderung oft weniger dramatisch. Das Erwachsenen-Ich ist dadurch gekennzeichnet, dass es gut für sich selbst sorgt, die nötigen Informationen sammelt, Ursachen auf den Grund geht, Konflikten sachlich begegnet und kompromissfähig handeln kann.
- ▶ Wenn darüber hinaus das freie Kind-Ich die notwendige Veränderungsenergie und kreativen Impulse liefert, dann wäre das ein gutes Veränderungsgespann. Das natürliche Kind-Ich ist neugierig, begeisterungsfähig, vertrauensvoll, direkt und hat keinerlei Angst vor Veränderungen.
- ▶ **So entsteht folgende hilfreiche Formel:
Veränderungs-Ich: Erwachsenen-Ich + natürliches Kind-Ich.**



Challenge – „Ich mach mein Ding“

So gehen Sie vor:

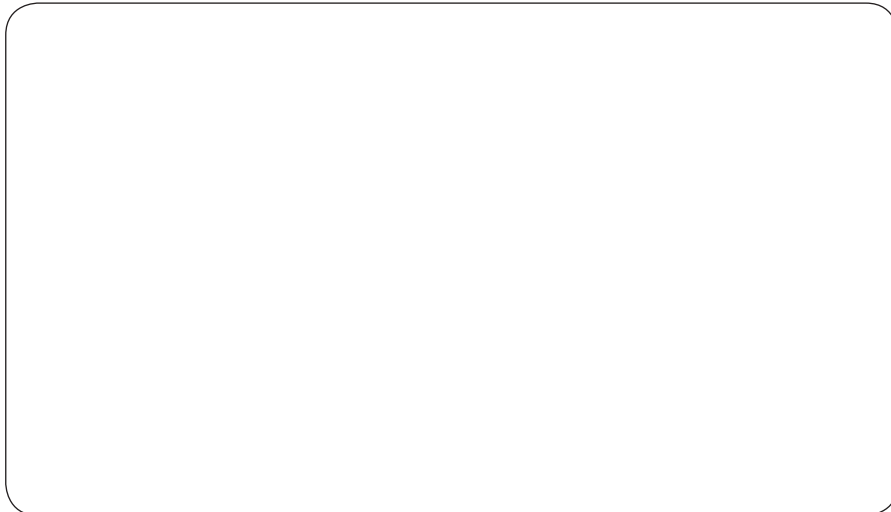
Reflektieren Sie die anstehende Veränderung Ihres Klienten doch einmal mit dem von Dr. Petra Bock abgeleiteten Dreiecksmodell aus der Transaktionsanalyse, das ich Ihnen hier in etwas abgewandelter Form vorstelle.

1. Tragen Sie in die Mitte des Dreiecks auf der folgenden Seite Ihr Herzensprojekt ein.
2. Sammeln Sie alle Sätze und Du-Botschaften, die Sie sich innerlich sagen, wenn Sie an die Durchführung Ihres Projekts denken. Das erfordert ein wenig Geduld, um hier möglichst viel an die Oberfläche zu holen.

Ordnen Sie diese Aussagen den drei Ecken des Dreiecks zu und schreiben Sie sie in Stichwortsätzen auf. Meistens ist in diesem ersten Durchgang wenig aus dem Erwachsenen-Ich oder natürlichen Kind-Ich dabei.

Es ist eine ganz natürliche und oft überlebensnotwendige Reaktion, dass das Ich versucht, seine Ich-Konsistenz zu erhalten. Allerdings sind manche Reaktionen schlichtweg überholt, da finden sich alte Botschaften und Glaubenssätze, die längst nicht mehr gültig sind und uns heute nur im Weg stehen.

3. Überlegen Sie dann wie passende und zuversichtliche Botschaften für die Umsetzung Ihres Projektes aus dem Erwachsenen-Ich lauten könnten. Schreiben Sie diese zur oberen Ecke.
4. Überlegen Sie darüberhinaus, welche Sätze Ihnen zusätzlich einfallen, wenn Sie die Energie des natürlichen Kind-Ichs mit seiner Neugier, Entdeckerfreude und Lust an der neuen Erfahrung zur Verstärkung des Erwachsenen-Ichs mit dazunehmen. Wie fühlt sich diese neue Haltung an? Können Sie eine Körperhaltung für dieses neue Lebensgefühl finden? Zeichnen Sie diese Haltung hier doch einmal ein:



Diese offene, mutige und veränderungsfreundliche Haltung werden wir in den nächsten Tagen noch vertiefen, damit Sie hochmotiviert mit einem starken Veränderungs-Ich Ihr Projekt zum Erfolg führen.

Inspiziert von:

Petra Bock: Mindfuck: Das Coaching. Wie Sie mentale Selbstsabotage überwinden, München: Knaur 2013



Challenge – „Ich mach mein Ding“

Hier ein Beispiel zum besseren Verständnis:

Mareike P. (44) steht vor der Entscheidung, ob sie freiwillig mit einem Abfindungsangebot ihres Unternehmens in ein Sabbatjahr geht, das sie für eine Weltreise nutzen würde, oder ob sie auf ihrer Stelle bleibt und versucht, dort ihre Arbeitsumstände zu verbessern.

1. In das Dreieck kommt: Sabbat-Jahr oder im Job bleiben?
2. Sie sammelt folgende innere Botschaften und ordnen Sie im Dreieck ein:
 - ▶ Was bildest du dir eigentlich ein, dich so aus der Verantwortung zu stehlen? (Strafendes Eltern-Ich)
 - ▶ Weißt du, ob du danach nochmal so einen gut bezahlten Job findest? (Fürsorgliches Eltern-Ich)
 - ▶ Ich werd's euch endlich mal zeigen, dass ich auch aussteigen kann. Schluss mit brav. (Trotziges Kind-Ich)
 - ▶ Und dann ist das Jahr plötzlich rum und meine Weltreise hat mich auch nicht weitergebracht? (Hilfloses Kind-Ich)
 - ▶ Es kotzt mich gerade alles an. (Trotziges Kind-Ich)
 - ▶ Ich hab einfach keine Lust, mich zu entscheiden. (Trotziges Kind-Ich)
 - ▶ Sabbatjahr, das brauchen doch nur Weicheier. (Kritisches Eltern-Ich)
3. Folgende Botschaften aus dem Erwachsenen-Ich findet Mareike für sich:
 - ▶ Ich erlaube mir mal ganz was anderes. Ich habe es mir verdient.
 - ▶ Ich vertraue auf meine berufliche Erfahrung und Kompetenzen, mit denen ich danach wieder einen Job finde.
 - ▶ Ich würde es wirklich bereuen, das Jahr nicht zu machen. Ich wollte schon immer auf Weltreise gehen.
4. Und das natürliche Kind-Ich trägt folgendes dazu bei:
 - ▶ Ich habe Lust darauf, mich und mein Leben neu zu entdecken.
 - ▶ Ich bin so neugierig, was mir alles Spannendes in dem Jahr begegnen wird.

Die Haltung, die Sie für sich findet:

Sie steht als Sprinterin ruhig und kraftvoll in den Startlöchern.



Challenge – „Ich mach mein Ding“

Meine inneren Stimmen

