

Wer in mir möchte gehört werden und warum?

Neben dem "inneren Kind" und der "weisen Frau/weisen Mann" haben wir weitere Aspekte, die sich in uns unterhalten und unsere Aktionen bestimmen möchten. Damit sie nicht weiter als unterbewusstes Programm Verwirrung stiften, geben wir ihnen passende Namen. Wann immer sich im täglichen Leben ein Aspekt zeigt - bei mir ist das zum Beispiel gelegentlich die "Frau Obrigkeitshörig" - dann spreche ich sie im inneren Dialog mit Namen an und frage:

**Warum meldest Du Dich?
Worüber machst Du Dir Sorgen?
Was brauchst Du von mir?**

Erlaube den inneren Dialog und beobachte bitte, ob sich dazu sonst noch jemand meldet. Meistens beginnt ein Dialog mit anderen Aspekten. Bleibe offen, interessiert und neugierig - und eine Portion Humor hilft. Das Ziel ist nicht sie loszuwerden. Sie sind Anteile unserer Vergangenheit und unserer bisherigen Erfahrung. Es geht darum, sie zu erkennen und dabei zu verstehen, warum sie uns was sagen wollen. Ob ihre eventuelle Warnung oder Besorgnis noch aktuell oder mittlerweile überholt ist.

Je lauter dieser Aspekt ist, desto ungehörter ist er.

Tipp: Es ist wie bei einem kleinen Kind, das Aufmerksamkeit möchte. Wenn wir zuhören, wird dieser Aspekt leiser. Je mehr wir ihn unterdrücken wollen, desto lauter wird er.