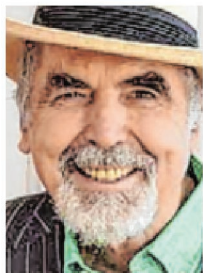


Denkanstöße



Höre auf deine wohlwollenden inneren Stimmen

Jeden Augenblick huschen Gedanken durch unseren Kopf, meist unbemerkt, meist unbewusst. Doch sie steuern unsere Gefühle und damit auch unser Handeln! Zurzeit verlieren wir uns oft in „Grübelschleifen“. Wenn ich meine Gedankenautomatismen erkenne, kann ich sie ändern. Hören wir mal in das Konzert der „inneren Stimmen“ hinein. Da spricht der Vorsichtige: „Wenn



Gastautor Gunter König

Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Business-Coach

du dich jetzt hinauswagst, ist das zu riskant, der Virus lauert!“ Der Bedürftige flüstert: „Ich brauche eine Pause.“ Der Angepasste jubiliert: „Bleiben wir gleich zuhause, dann kann uns nichts passieren!“ Der antreibende Macher ruft: „Wir ziehen das jetzt schnell durch!“ Der Katastrophen-Süchtige mahnt: „Das kann nur schief gehen!“. Der Aggressive droht: „Sollen die doch sehen, was sie davon haben.“ Der Helfer sagt: „Mach dich nützlich!“ In Corona-Zeiten haben uns die vorsichtigen inneren Stimmen bisher gut geleitet. Jetzt wäre es an der Zeit, sich zu fragen: Wie sieht das danach aus? Welche innere Stimme könnte uns jetzt unterstützen? Wer lässt uns die Unsicherheit aushalten ohne in Aufregung zu geraten? Wer zieht wohlwollend mit, um an zuverlässige Nachrichten zu kommen?

Um unsere Persönlichkeitsanteile zu aktivieren, gilt es

1. die inneren Stimmen zu entdecken,
2. sie zu würdigen,
3. andere hilfreiche zu entwickeln
4. das Ziel zu entdecken, aus ganzem Herzen zu handeln.

Ein paar Beispiele der inneren Gespräche seien hier angefügt. Kreativikus fragt: „Wie gehe ich jetzt am geschicktesten vor?“ Der Zielorientierte antwortet: „Zunächst hole ich brauchbare Informationen ein, dann schauen wir nach unseren Ressourcen.“ Applaudissimo ergänzt: „Versuch's mal mit Gemütlichkeit! Wir brauchen doch nicht so bierernst auf unsere Situation gucken!“ Der Achtsame fällt ein: „Nicht so schnell, entwickeln wir erstmal einen Spezialisten für Ungewissheit, der das Ungewisse freundlich begrüßt.“ Der innere Teamleiter stimmt zu: „Prima, doch ehe wir handeln, versammeln wir uns zu einer inneren Teamkonferenz, wägen ab, was jetzt ansteht, hören die verschiedenen Ansichten und prüfen, was uns am besten bekommen könnte.“ Werfen Sie jetzt einen Blick in Ihre eigenen Möglichkeiten. Halten Sie einige Augenblicke inne und beobachten sich: Wie denke ich? Was fällt mir dabei auf? In der Regel stoßen wir auf verschiedene innere Anteile, die sich selten einig sind. Das ist ganz normal. So willkommen die ermutigenden Stimmen sind, so lästig oder gar zerstörerisch können die anderen sein. Doch sicherlich haben die einzelnen Stimmen Gutes im Sinn. Es ist unsere Aufgabe, diese vereinten Kräfte zur Zusammenarbeit zu bewegen. Nutzen Sie Ihre Zeit, um noch mehr von sich kennenzulernen und um Krisen zu bewältigen.

