

## Meine\*n innere\*n Lehrer\*in und meine\*n innere\*n Entscheider\*in kennenlernen

„Das hätte ich anders machen sollen!“

„So hätte ich nicht reagieren dürfen!“

„Das hätte ich nicht sagen sollen.“

„Das hätte ich nicht essen sollen.“

„So spät wollte ich nicht ins Bett.“

Marshall B. Rosenberg nannte diese „innere Instanz“ manchmal den „inneren Lehrer“ (inner teacher / inner educator). Oft wird dieser Anteil auch die\*der innere Kritiker\*in genannt. Bleiben wir bei dem Begriff „innere\*r Lehrer\*in“ – diese\*r meldet sich manchmal vehement zu Wort, wenn ich den Eindruck habe, nicht angemessen gehandelt zu haben. Höre ihm\*Ihr zu und finde heraus, auf welche Gefühle und unerfüllten Bedürfnisse er\*sie dich so lautstark aufmerksam macht.

Neben dem\*der Lehrer\*in gibt es eine andere Stimme. Du hast eine Entscheidung getroffen, als du so gehandelt hast. Lass im nächsten Schritt deine\*n innere\*n Entscheider\*in nun ebenfalls zu Wort kommen.

Erster Teil der Übung
<b>Was sagt dein*e innere*r Lehrer*in</b>
[z.B. „Wie kann ich nur so blöd sein? Warum habe ich nicht mehr Disziplin? Dass mir spätestens morgen früh unwohl sein wird ist ja klar. Den Kindern sage ich was anderes. Ich bin ein schlechtes Vorbild.“]
<b>Welche konkrete Beobachtung hat dein*e innere*r Lehrer *in gemacht?</b>
[z.B. Ich esse abends Chips und Süßigkeiten. Insgesamt habe ich mir 4 Mal nachgeholt. Beim Ins-Bett gehen bemerkte ich eine leichte Übelkeit.]
<b>Wie geht es deinem*deiner inneren Lehrer *in jetzt, wenn solche Gedanken in dir auftauchen?</b>
[z.B. unzufrieden, genervt, frustriert]
<b>Für welche Bedürfnisse setzt sich dein*e innere*r Lehrer *in ein?</b>
[z.B. Verbindlichkeit, Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Kongruenz]

<b>Zweiter Teil</b>
<p><b>Was sagt dein*e innere*r Entscheider*in</b></p> <p>[z.B. „Ich hatte gestern so einen harten Tag, an dem so viel zu tun war. Ich wusste gar nicht mehr wo mir der Kopf steht und dann habe ich eben eine Packung Chips gegessen und gemütlich was getrunken. Das steht mir ja wohl zu.“]</p>
<p><b>Welche konkrete Beobachtung hat dein*e innere*r Entscheider*in gemacht?</b></p> <p>[z.B. Ich sitze gestern Abend auf dem Sofa und denke: „Jetzt habe ich Lust etwas zu knabbern, der Tag war so anstrengend“ und dann habe ich mir etwas zu knabbern ans Sofa geholt.“]</p>
<p><b>Wie geht es deinem*deiner inneren Entscheider*in wenn er*sie jetzt an diesen Moment denkt?</b></p> <p>[z.B. angestrengt, ratlos, interessiert]</p>
<p><b>Für welche Bedürfnisse setzt sich dein*e innere*r Entscheider*in ein?</b></p> <p>[z.B. Entspannung, Leichtigkeit, Selbstbestimmung]</p>
<b>Dritter Teil</b>
<p>Nun hast du die beiden Seiten betrachtet, wie sie versuchen, sich Bedürfnisse zu erfüllen. Du stellst mit deiner Betrachtung aus der „Giraffenperspektive“ jetzt die Verbindung zwischen den beiden her.</p>
<p><b>Wie geht es dir, wenn du dir deine beiden Anteile anschaust (Gefühle/ Bedürfnisse/ Gedanken?)</b></p> <p>[z.B. Ich bin berührt, wie unterschiedlich meine Bedürfnisse bei beiden Anteilen sind. Ich verstehe beide Anteile gut.]</p>
<p><b>Wenn du nun als eine Art innere*r Vermittler*in die Aufgabe übernimmst, zur Bedürfniserfüllung beider Anteile beizutragen? Worum könntest du dich selbst oder eine*n andere*n bitten? Welche Ideen für neues Handeln hast du? Was ist dein konkreter nächster Schritt?</b></p> <p>[z.B. Ich werde meine Strategien zur Erfüllung meiner Bedürfnisse nach Selbstfürsorge und Verbindlichkeit über den Tag verteilen, um mich selbst wichtig zu nehmen, z.B. indem ich fünfmal am Tag bewusst atme. So erfülle ich mir auch meine Bedürfnisse nach Selbstbestimmung und Entspannung].</p>