



## Selbstcoaching-Methode für Expat-Partner

# Die innere Konferenz

*In Anlehnung an die Methode „Inneres Team“ von Friedemann Schulz von Thun sowie den Ausführungen von Nicole Alps von „Zeit zu Leben“.*

Bei einer Entsendung ins Ausland ist es wichtig, dass beide Partner diese Entscheidung bewusst treffen und dann mit ganzem Herzen hinter ihrer Wahl stehen. Diese Selbstcoaching-Methode hilft dir dabei, Klarheit für dich zu finden.

## Was ist die „innere Konferenz“?

Die „innere Konferenz“ wird von deinem „inneren Team“ abgehalten und besteht aus deinen „inneren Stimmen“.

Hast du auch „innere Stimmen“? Ich bin sicher, auch du kennst sie. Ganz bestimmt.

Wenn etwas in einem denkt oder sagt:

*„Klar folge ich meinem Mann aus beruflichen Gründen nach China. Das ist total reizvoll und schließlich kenne ich mich ja mit dem Umziehen aus.“*

Ein anderer Anteil sieht die Situation aber aus einem ganz anderen Blickwinkel und meldet sich:

*„Oh je, das wird anstrengend. Es bedeutet mal wieder eine riesige Umstellung für mich und die Kinder und ich muss den ganzen Stress abfedern. Ich sehne mich danach, nicht mehr umziehen und immer wieder alles neu organisieren zu müssen.“*

Das innere Team und die Team-Mitglieder, wie ich sie hier meine, sind Metaphern für Anteile deiner Persönlichkeit, die du in dir trägst.

Die „inneren Stimmen“ haben ihren Ursprung in deinen Lebenserfahrungen.

So kann eine beschwichtigende innere Stimme extrem laut werden, wenn jemand in seinem Leben schwere Schicksalsschläge erlebt hat. Sie macht sich womöglich bemerkbar, indem sie sagt: „Freu dich bloß nicht zu doll, sonst wirst du wieder enttäuscht.“

Andere „innere Stimmen“ spiegeln wider, was wir als Kinder oft gehört haben. Zum Beispiel: „Sei vorsichtig, sonst passiert dir noch was.“

Gib jeder deiner inneren Stimmen ein bisschen Platz, um sich zu äußern. So kommst du mit deinen inneren Stimmen ins Gespräch. Und so findest du leichter heraus, was du wirklich willst und wie eine gute Lösung oder Entscheidung aussehen kann. Oder was du berücksichtigen musst, um gut für dich zu sorgen.

Das ist einfacher, als du vielleicht denkst. Denn die „inneren Stimmen“ lassen sich sehr gut zu einem gemeinsamen Gespräch einladen. Ganz ähnlich, wie es in einer Team-Sitzung oder einer Konferenz läuft.

## In 9 einfachen Schritten zu mehr Klarheit

Was brauchst du dazu? Ein bisschen Zeit für dich, ein paar Blätter Papier und einen Stift. Und dann wäre es gut, wenn du noch ein paar Quadratmeter freie Fläche hättest.

### **1** Formuliere dein Thema, deine Fragestellung, dein Problem

Worum geht es dir? Bei welcher Thematik spürst du eine Unentschlossenheit, innere Zerrissenheit, ein Hin und Her oder Einerseits-Andererseits?

Notiere das Thema, deine Frage oder dein Problem auf einem Blatt Papier.

## 2

### Lade deine „inneren Stimmen“ zum Gespräch ein

Nun eröffnest du die Konferenz oder das Gespräch mit deinen inneren Stimmen. Setz dich auf einen Stuhl oder stell dich so hin, dass du ein paar Quadratmeter Platz vor dir hast. Nun lädst du deine inneren Stimmen ein, zu dem Thema dieses Gesprächs etwas zu sagen.

## 3

### Höre zu, was die Stimmen sagen

Höre genau hin, was die Stimmen sagen. Vielleicht schreibst du dir am besten auf, was du für Aussagen vernehmen kannst.

3

## 4

### Gib deinen Stimmen „Namen“

Welche Stimmen werden laut? Höre, wie sie sprechen. Auf ihren Tonfall. Vielleicht erinnern sie dich an jemanden. Und versuche als Erstes, deinen Stimmen Namen zu geben. Du kannst sie auf der beigefügten Vorlage notieren.

Achte dabei darauf, eine personalisierte Bezeichnung für deine Stimme zu nehmen. Also nicht „Meckern“, „Zuversicht“ oder „Wut“, sondern zum Beispiel: die „Meckertante“, „Zuversichtliche“, „Liebevoll“, der „Stänkerer“, „Lösungsorientierte“. Weitere mögliche Stimmen: Die Sicherheitsbedürftige, das Mutterherz, die treue Partnerin, die Weltoffene, die Pragmatische, die Fremde, die Heimwehleidende, die Unabhängige, die Fremdbestimmte, die stolze Durchhalterin, etc.

Notiere nun jedes Team-Mitglied, jede Stimme auf einem separaten Zettel.

Falls sich noch Stimmen melden, kannst du jederzeit weitere ergänzen.

## 5

### Versammele deine Stimmen vor dir auf dem Boden

Nimm nun die Zettel mit den „inneren Stimmen“ darauf und verteile sie vor dir auf dem Boden. Auch da gibt es keine Regeln.

## 6

### Höre auf deine Stimmen

Setz dich nun wieder auf deinen Stuhl oder bleibe vor der Gruppe von Zetteln stehen. Ganz so, wie es sich besser anfühlt.

Sprich nun kurz wieder von deiner Frage, deinem Problem, deinem Thema zu deinen Stimmen.

Die „Meckertante“ sagt vielleicht: „So ein Quatsch. Die Frage ist doch total blödsinnig.“

Geh nun zu dem Zettel mit der Stimme, die du wahrnimmst.

Stell dich auf diesen Zettel. Höre in dich hinein, was sie sagt.

Wenn es für dich geht, sprich laut aus, was du wahrnimmst. Du kannst aber auch in deinen Gedanken bleiben, wenn du das mit dem lauten Sprechen vielleicht zu abgedreht findest.

Falls sich die Stimmen nicht von selbst melden, stell dich auf einen Zettel und frag direkt: „Was sagst du zu dem Thema, ‚Wütende‘“? Je nachdem, wie du die Stimme benannt hast.

## 7 Folge dem Gespräch deiner Stimmen untereinander

Zumeist entwickelt sich ein Dialog zwischen den einzelnen Stimmen. Du gehst dann von einem Zettel zum nächsten, hörst in dich hinein. Sprichst vielleicht laut aus, was die jeweilige Stimme zu sagen hat.

Manchmal meldet sich eine Stimme zu Wort, für die du noch keinen Zettel geschrieben hast. Dann ergänzt du diese Stimme und schreibst einen neuen Zettel, den du in die Runde legst.

Wenn du merkst, dass du von manch einer Stimme noch gar nichts gehört hast, stell dich auf diese „sehr ruhige Stimme“ und frag sie ganz direkt. Zum Beispiel: „Zaghafte“, wie denkst du denn darüber?“

## 8 Beende das Gespräch

Wenn du den Eindruck hast, jede Stimme hat gesagt, was sie sagen wollte, wenn nichts Neues mehr kommt, dann beende die Sitzung. Stell oder setz dich wieder vor die Gruppe von Zetteln und bedanke dich für die Äußerungen.

Sag vielleicht: „Danke, dass ihr mir von eurer Sichtweise erzählt habt.“

## 9 Zieh ein Fazit

Setz dich nun an eine andere Stelle. Damit verlässt du räumlich die Gesprächssituation mit deiner „inneren Konferenz“. Das macht es dir leichter, auf das Gespräch mit ein wenig Distanz zu blicken.

Ziehe ein Fazit deiner Konferenz und notiere dir deine Erkenntnisse und Erfahrungen:

**Welche Lösungsideen hast du gewonnen?**

**Was hat sich für dich geklärt?**

# Was bringt dir die „innere Konferenz“?

Sie...

- ➔ hilft dir **klarzusehen** und fördert Lösungen zu Tage, wenn man total blockiert ist: „Ja, so geht es. Diese Möglichkeit habe ich überhaupt nicht gesehen.“
- ➔ sorgt für **Aha-Erlebnisse**, wenn keine neuen Erkenntnisse mehr zu erwarten waren: „Ach deswegen mache ich das genau so und nicht anders.“
- ➔ hilft, **sich selbst tief zu spüren**: „Wie glücklich mich das macht, habe ich nicht gewusst. Fühlt sich das toll an.“
- ➔ bringt einen **in Kontakt mit sich selbst**: „Ich habe zwar immer noch keine Lösung für das Problem, aber ich weiß jetzt sehr genau, wieso ich genau so denke und was mir in dieser Situation wirklich wichtig ist.“

5

In jedem Fall bringt dich diese Methode weiter, denn du nimmst wahr, was in dir verborgen ist. Du verstehst dich selbst besser, erkennst, was dir wichtig ist, und kommst auf ungeahnte Lösungen.

Wenn du merkst, dass dir das Selbstcoaching nicht liegt oder du an irgendeiner Stelle nicht so recht weiterkommst, helfe ich dir gerne bei einer individuellen Coaching Session (gerne auch virtuell). Ich freue mich, wenn ich dich bei deiner inneren Klärung begleiten darf!

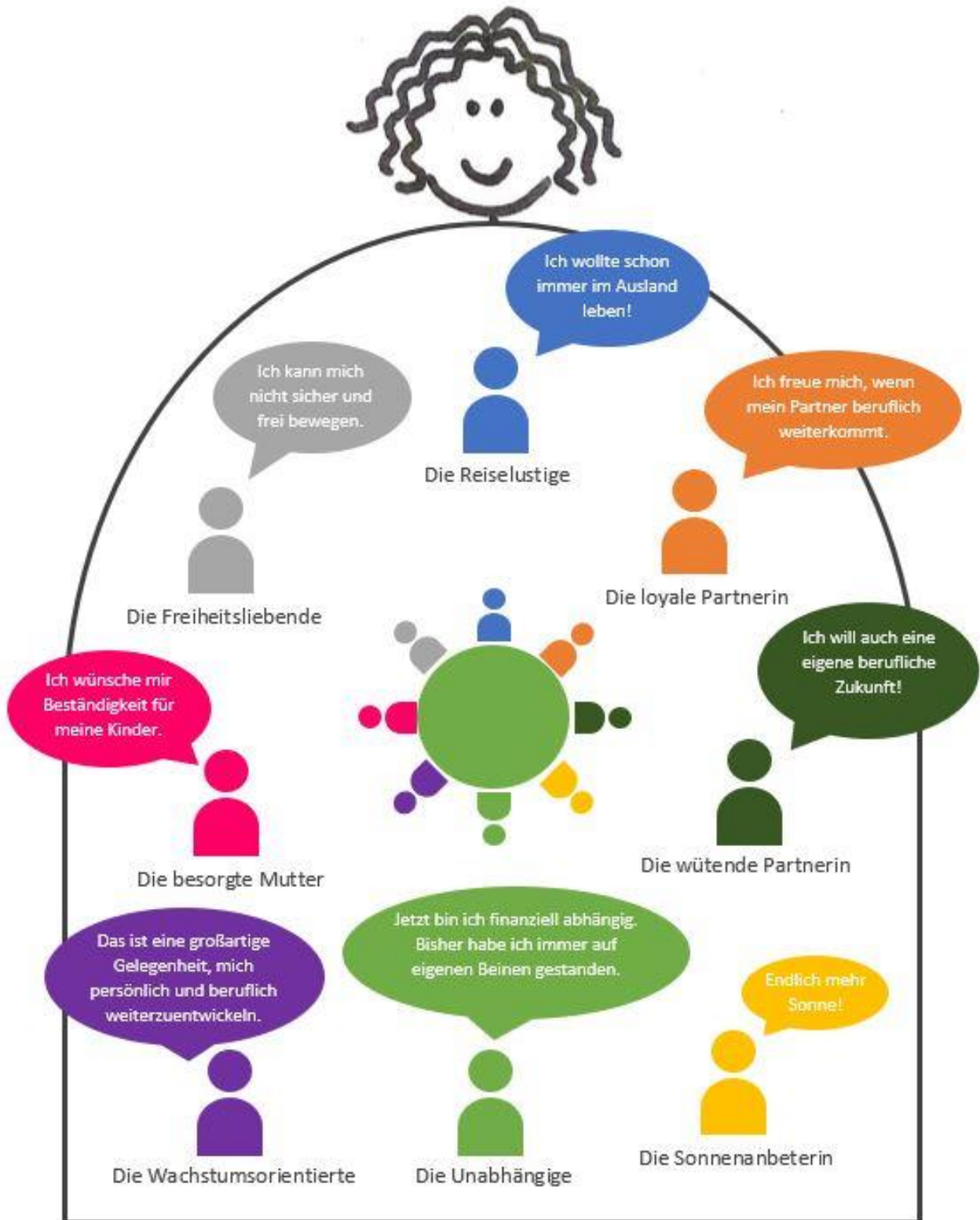
Viel Spaß beim Ausprobieren und schreib mir gerne dein Feedback!

*Wiebke*



[homborg@chameleon-coaching.com](mailto:homborg@chameleon-coaching.com)

# Beispiel:



Vorlage für dich:

