

# Coache Dich selber: Vom Opfer zum Gestalter

Eine kleine Übung für den Alltag, um Dich zu unterstützen, aus einer Opferhaltung in eine Gestalterhaltung zu kommen.

## Die Schritte im Überblick:

1. Alle negativen Gefühle einladen und ausdrücken
2. 100 % Verantwortung für das Problem übernehmen
3. Die Muster der Vergangenheit erkennen
4. Den Sekundärgewinn bzw. Vorteil anerkennen, den Du durch dieses Problem bekommst.
5. Den eigenen Beitrag zu diesem Problem erforschen
6. Vision und Lösungsschritte erarbeiten und umsetzen

Es gibt zwei Varianten:

1. Dich auf verschiedene Plätze in einem Raum aufstellen und die Antworten zu den einzelnen Schritten laut auszusprechen.
2. Schreibe die Antworten auf und setze Dich dabei mit einem Stuhl auf die verschiedenen Plätze im Raum.

## Der Ablauf der Übung:

Entscheide Dich für ein Problem, Thema aus Deinem Leben, das Dich belastet, Dir zu schaffen macht, wo Du Dich als Opfer fühlst.

### I. Auf den Opferplatz gehen- Alle negativen Gefühle und Gedanken einladen und ausdrücken.

Finde ein Platz im Raum, der für Dich dein Opferplatz ist. Stelle Dich auf diesen Platz. Stell Dir die Frage: Was ist das Problem, Was macht Dich emotional, Wo erlebst Du Dich Du als Opfer, was stört/frustriert Dich, was ist schwierig für Dich?

Beschwere Dich jetzt über Dein Problem laut, mit Emotion und Körperausdruck. Benutze Gesten, Emotionen.

Gib Dir die Erlaubnis, dich als Opfer zu fühlen, und spreche alle Deine negativen Gedanken, Gefühle, Beschwerden, Klagen etc. aus

(Variante 2, siehe oben: Nimm ein Blatt Papier und schreibe alles auf, was Dir durch den Kopf oder „Bauch“ geht in Bezug auf das Thema. Schreibe es mit Gefühl und Nachdruck auf)

### II. 100 % Verantwortung für das Problem übernehmen

Von diesem Platz des Opfers schau Dich im Raum umher: Welcher Platz hier im Raum repräsentiert am besten für Dich den Platz, wo Du 100 % Verantwortung übernimmst?

Gehe jetzt zu Diesem Platz, schließ für einen Moment die Augen. Lass Dich spüren und sage Dir innerlich:

Ich bin bereit, für diese Situation 100% Verantwortung zu übernehmen. Oder  
Ich bin offen für die Möglichkeit, dass ich 100%ig dafür verantwortlich bin, dieses Problem zu haben, bzw. anzuziehen oder zuzulassen.

oder Ich bin bereit, die Möglichkeit zu erforschen, dass ich dazu beitrage, dass dieses Problem in meinem Leben existiert.

### **III. Die Muster der Vergangenheit erkennen**

Von diesem Platz der Verantwortung spüre jetzt in welche Richtung Deine Vergangenheit liegt. Dreh Dich in diese Richtung und gehe auf den Platz der Vergangenheit und wiederhole den Satz spontan mehrmals:

Ich kenne diese Thema aus meiner Geschichte ... Diese Situation erinnert mich aus meiner Vergangenheit an ... Ich sehe wie ich ähnliche Themen/Probleme in der Vergangenheit erlebt habe .... (ein einfaches Beispiel: Ich werde in Beziehungen immer wieder verlassen)

### **IV. Pay off/Vorteil/Sekundärgewinn des Problems anerkennen**

Wenn wir Probleme haben, gibt es immer einen Teil in uns, der dieses Probleme haben möchte und einen Vorteil dadurch bekommt.

Gehe jetzt auf einen Platz im Raum, der für Dich der Platz des Vorteils ist. Frage Dich jetzt selber: Welchen Sekundärgewinn/Vorteil/Pay Off hast Du durch diese Situation?

Was ist das Positive daran, das Opfer zu sein, Dich beschweren zu können?

Sprich die Antworten dazu auf bzw. schreibe Sie auf.

### **V. Den eigenen Beitrag zum Problem erforschen**

Stell Dich dann wieder auf den Platz der Verantwortung.

Stelle Dir jetzt die Frage: Wie trägst Du direkt oder indirekt zu diesem Problem/Situation bei? Was ist Dein Anteil an diesem Problem? Wie lässt Du dieses Problem zu?

Wiederhole spontan mehrmals hintereinander die folgenden Sätze. Spreche einfach den ersten Gedanken aus, der Dir in den Sinn kommt, um die folgenden Sätze zu vervollständigen.

Eine Art, wie ich zu diesem Problem beitrage...Eine Art, wie ich verantwortlich für diese Problem bin ... Mein Anteil an diesem Problem ist ... Eine Art, wie ich diese Problem zulasse ... Ein Grund, warum ich dieses Problem zulasse...?

Arbeite so lange mit diesen Sätzen, bis ein „Aha-Effekt“ eintritt: „Ich erzeuge dieses Problem in meinem Leben“ bzw. „Ich trage dazu bei, dass ich dieses Problem habe“.

### **VI. Vision und Lösungsschritte erarbeiten und umsetzen**

Dann schau von diesem Platz der Verantwortung, in welche Richtung ist Deine Zukunft und geht dann auf den Platz der Zukunft.

Frage Dich dort: Was möchtest Du wirklich? Wie möchtest Du diese Situation in der Zukunft anders erleben?

Was kannst Du tun, um das zu erreichen?

Was kannst Du an Deiner Einstellung/ Verhalten verändern?

Was brauchst Du von deinem Partner/Beteiligten etc.? Wie kannst Du Ihnen das konstruktiv kommunizieren?

Nachdem Du so Anregungen gesammelt hast, geht es dann darum, konkret zu werden: Was nimmst Du Dir jetzt ganz konkret vor? Was? Bis wann? Definiere ein paar konkrete Schritte für Dich und halte schriftlich fest, bis wann Du diese Schritte umsetzen willst.

Ergänzend dazu kannst Du die Augen schließen und dann innerlich visualisieren, wie die neue Situation aussieht bzw. wie das passiert, was Du wirklich möchtest.

### **Kommentare:**

Achte darauf, dass Du Deinen Körper spürst, immer wieder einen tiefen Atemzug nimmst und bewusst spürst, was Du gerade sagst.

Für den Schritt, ich bin verantwortlich, ich trage zu diesem Problem bei sind folgende Gedanken hilfreich:

Ich bin verantwortlich für meine Gefühle. Ich bin dafür verantwortlich, wie ich meine Welt erlebe. Es gibt keine objektive Realität, nur meine Wahrnehmung/Interpretation der Realität. Ich bin dafür verantwortlich, dass ich das habe, was ich wirklich möchte. Ich bin die Ursache für die Probleme, die ich habe bzw. ich lasse sie zu.