

Auch du bist viele — hallo Insider!



„Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust“, hat schon Goethe gedichtet. Dennoch hat man lange Zeit geglaubt, dass nur sogenannte Schizophrene, also Geistesranke, „gespaltene“ Persönlichkeiten sind, die von mehr als einem ICH beherrscht werden. Inzwischen weiß man aber, dass es ganz normal ist, wenn mehrere verschiedene Stimmen in unserem Inneren auf uns einreden. Es gibt nun einmal Widersprüche in unserer Gefühls- und Gedankenwelt. Das ist einfach eine Tatsache.

Wenn wir also diese verschiedenen INSIDER in uns belauschen, sie uns bildlich vorstellen und ihnen so auf die Schliche kommen, dann haben wir unser Leben mit Sicherheit besser im Griff und können vielleicht sogar klügere und mutigere Entscheidungen treffen.

Hier ein paar Fragen, die du dir selbst stellen oder die du mit anderen diskutieren kannst:

Wenn du in dich hinein horchst, hörst du dann auch verschiedene INSIDER ihre widersprüchlichen Meinungen sagen? Sind deine INSIDER denen von LARA ähnlich? Oder sind sie ganz anders? Gibt es in dir ein starkes ICH?

Oder ist auch deine Egira, dein Egon manchmal schwach und andere INSIDER tanzen ihr oder ihm auf der Nase herum? Hast du z. B. einen starken Kritiker, einen Antreiber oder einen Faulpelz, einen inneren Beobachter, einen Miesmacher oder vielleicht sogar einen Spaßmacher in dir?

Kannst du von deinen INSIDERN etwas erzählen?

Könntest du ihnen vielleicht sogar eigene Namen geben?

Wie stellst du sie dir vor?

Könntest du sie zeichnen?

Magst du alle deine INSIDER, oder gibt es welche, die extrem nerven und die du gerne loswerden würdest?

