

# Selbstbehauptung mit dem "Inneren Team"

MONTAG, 17. 5. 2010, 19 BIS CA. 21.30 UHR

Was hindert mich daran, mich in manchen Situationen **SELBSTBEWUSST(er)** für mich einzusetzen?

Als "gestandene Frau" liegt es ja oft nicht daran, dass ich mir beruflich oder privat nicht der gängigen verbalen und nonverbalen Interventionen bewusst wäre, sondern oft daran, dass innere Anteile (s. Schulz von Thun, "Das innere Team"), z.B. "*Die Schüchterne*" oder "*Das brave Mädchen*" in mir, zur Unzeit dazwischenfunken und verhindern, dass z.B. "*Die auseinandersetzungsfähige Erwachsene*" oder "*Die Entschlossene*" in mir die Situation in meinem Sinne bewältigen.

Wir können gerne in einem kurzen Durchlauf verschiedene Selbstbehauptungsaspekte mit kleinen praktischen Übungen auffrischen: Wahrnehmung, Atmung, Körperhaltung, Körpersprache, Stimme, usw.

Darüber hinaus werden wir uns aber damit beschäftigen, welcher innerer Anteil von uns am kompetentesten mit Selbstbehauptungssituationen umgehen kann und welche innere Seite von uns manchmal unbemerkt - und unglückseligerweise - das Steuer übernimmt und uns in eine wenig wünschenswerte Richtung manövriert. Und was es braucht, damit diese unterschiedlichen "Inneren TeammitgliederInnen" nicht gegeneinander sondern zunehmend wieder miteinander arbeiten.

Damit das *begreifbarer* wird, gibt es kleine Gegenstände und Figürchen zur Auswahl, mit denen wir unsere inneren Seiten *anschaulich* symbolisieren und im Alltag besser `im Blick behalten` können.

"Ich bin nicht kompliziert – ich bin facettenreich!"

