

# ÜBUNG

## UMGANG MIT EINEM ÜBERLEBENSANTEIL

01

### Identifizieren

Gibt es Teile in mir, die heute immer noch kämpfen, flüchten, umher irren, antreiben, unter Druck setzen, sich verstecken, schützen oder Ähnliches?

02

### Finde, benenne diesen Anteil und nimm Kontakt zu ihm auf Frage dich:

Wann, wo und durch was ist dieser entstanden? Wovor schützt der Anteil dich? Was ist der Sinn und Zweck von diesem Mechanismus?

03

### Würdige ihn dafür und danke

Ohne diese sehr sinnvolle Strategie hättest du wahrscheinlich nicht überlebt. Sei diesem Anteil von Herzen dankbar und drücke deine volle Wertschätzung aus.

04

### Bring ihn in die Realität

Erkläre dem Anteil, dass die schlimmen Situationen vorbei sind und heute eine andere Zeit ist. Die Strategie ist nicht mehr sinnvoll, dienlich und belastet heute sogar.

05

### Gib dem Anteil eine neue Aufgabe

Etwas ohne Produktivitäts- und Leistungsanspruch. Ein schönes Hobby von früher, etwas, was dir (als Kind) einfach Spaß gemacht hat.

