

Der schwarze und der weiße Wolf – ganzheitliche Entscheidungen treffen

Kennst du das, dass du „eigentlich“ gerne etwas tun würdest, aber dich etwas davon abhält? Oder dass du weißt, was „richtig“ wäre, aber es trotzdem nicht tust? Oder dir denkst, dass dies oder jenes getan werden müsste oder sollte und du merkst, dass du gar keine Lust dazu hast? Manche nennen den einen Anteil dann „innerer Antreiber“ und den anderen „inneren Schweinehund“. Kennst du das auch?

Wenn du einen inneren Zwiespalt hast, kann dir diese Übung dabei helfen, wieder mehr mit dir in Einklang zu kommen und bewusstere Entscheidungen zu treffen. Schaue dir zur Vorbereitung auf diese Übung zunächst den Talk von Suki auf YouTube an:

Good Vibes München – 16.12.2019 – Suki Klohn – Schluss mit Muss!

<https://www.youtube.com/watch?v=tqOI-vjhsW4&t=222s>

Dann mache entsprechend der Geschichte zum schwarzen und zum weißen Wolf folgende Übung:

Suche dir eine Handlung, bei der du denkst, dass du sie „eigentlich tun solltest/musst/müsstest“:

Nun frage dich, was du dir mit dieser Handlung erfüllst. Erforsche, was hinter dem „muss“ steckt und welche wunderschönen Bedürfnisse du dir mit dieser Handlung zu erfüllen versuchst. Was ist dir dabei so wichtig? Verbinde dich wirklich mit dem, was dir daran wichtig ist und formuliere positiv gerichtet.

Die Bedürfnisse des „weißen Wolfs“:

Nun schaue dir an, was dein „innerer Schweinehund“, dein innerer Beschützer, dein Pausenwächter, dein Ruheverfechter oder wie du ihn nennen magst, also der „schwarze Wolf“ sich wünscht. Was ist ihm wichtig? Warum hat er keine Lust? Was möchte er, was wünscht er sich? Für welche Bedürfnisse steht er? Was schützt er?

Die Bedürfnisse des „schwarzen Wolfs“:

Verbinde dich nun auch mit diesen Bedürfnissen. Auch sie sind wertvoll und dürfen sein! Dieser innere Anteil ist ebenfalls dafür da, dich zu schützen und dein Leben zu bereichern. Auch er darf sein und hat eine Berechtigung und eine wichtige Aufgabe.

Wenn du magst, suche nun noch nach Handlungen, die die Bedürfnisse beider Anteile einschließen. Entweder innerhalb einer Handlung oder auch innerhalb mehrerer Handlungen (z. B. „Ich arbeite jetzt noch 2 Stunden und danach gönne ich mir einen freien Tag!“). Prüfe dabei, wie sich deine beiden Anteile damit fühlen, indem du immer wieder reinspürst, ob du noch Widerstände in dir hast.

Ideen für Strategien, die die Bedürfnisse beider einschließen:



Bildquelle:

<https://i.pinimg.com/originals/d0/d1/6a/d0d16ad03accf4550de888cd033c6efc.jpg>