

Übung : 2.1b Inkongruenz damals und heute

Grundidee und Ziel	Veränderungen der eigenen Inkongruenz erleben. Erspüren, was sich an meiner Selbsterfahrung über die Zeit verändert hat.
Zeit:	30 Min.
Kapitel	2.1
Benötigtes Material:	Unten stehendes Übungsblatt
Vorgehen:	Die Übung kann als Stille Reflexion oder als angeleitete Phantasiereise durchgeführt werden. Die Reflexion oder Phantasiereise kann je ca. 5 Minuten dauern; gehen Sie die im Übungsblatt gelisteten Vorschläge zum Nachspüren durch. Anschließend notieren Sie in Stichpunkten die entstandenen Bilder und Gedanken. Versuchen Sie, diese je nach deren Natur in das Inkongruenzmodell mit den sich überlappenden Kreisen zu platzieren. Bei mehreren Personen anschließend Erfahrungsaustausch.
Beobachtungsaufgabe der TN:	Nur Selbstbeobachtung
Reflexion / Worauf besonders achten / Aktivierende Inputs	Bei den entstandenen Bildern und Gedanken, sind dies Gefühle, Motivationen oder Gedanken, die ich nicht immer so hatte (=unterschwellige Erfahrungen wurden wahrnehmbar) oder beruhen diese auf Meinungen zu mir selbst, die ich heute nicht mehr habe (= ich konnte entfremdete Selbstanteile verabschieden). Welchen Lebensstil und damit verbundene Werte pflegten meine Eltern. Was war davon offen, was still, subtil?
Input/ergänzend	

© IGB – Institut für Gesprächspsychotherapie und personenzentrierte Beratung Stuttgart

2.1b Übungsblatt: Inkongruenz damals und heute

Bei Phantasiereise zunächst kurze Einleitung einer Entspannung mit den üblichen Formeln. Dann:

- Denken Sie zurück an eine Zeit, in der Sie anders waren als heute.
- Lassen Sie in der Phantasie Bilder aufsteigen aus Ihrem damaligen Alltag.
- Welches Lebensgefühl, welche einzelnen Gefühle waren damals wichtig?
- Haben Sie damals über sich selbst nachgedacht? Wie haben Sie sich selbst verstanden?
- Als was für eine Person hätten Sie sich damals beschrieben?
- Vergleichen Sie Ihre damaligen Gefühle mit den Gefühlen, die heute wichtig sind.
- Was ist neu, was ist anders?
- Als was für eine Person würden Sie sich heute beschreiben?
- Welche damaligen Beschreibungen Ihrer Person sehen Sie heute als unrealistisch.
- Welche damaligen Beschreibungen Ihrer Person sehen Sie heute auch noch als treffend und realistisch?

Bitte verabschieden Sie sich, auch wenn Sie mit Ihrem damaligen Bild hadern, möglichst achtungsvoll und liebevoll. - und nehmen Sie die Entspannung langsam zurück.

Notieren Sie in Stichpunkten zu den entstandenen Bilder und Gedanken in das Inkongruenz-Zwei-Kreise Diagramm:

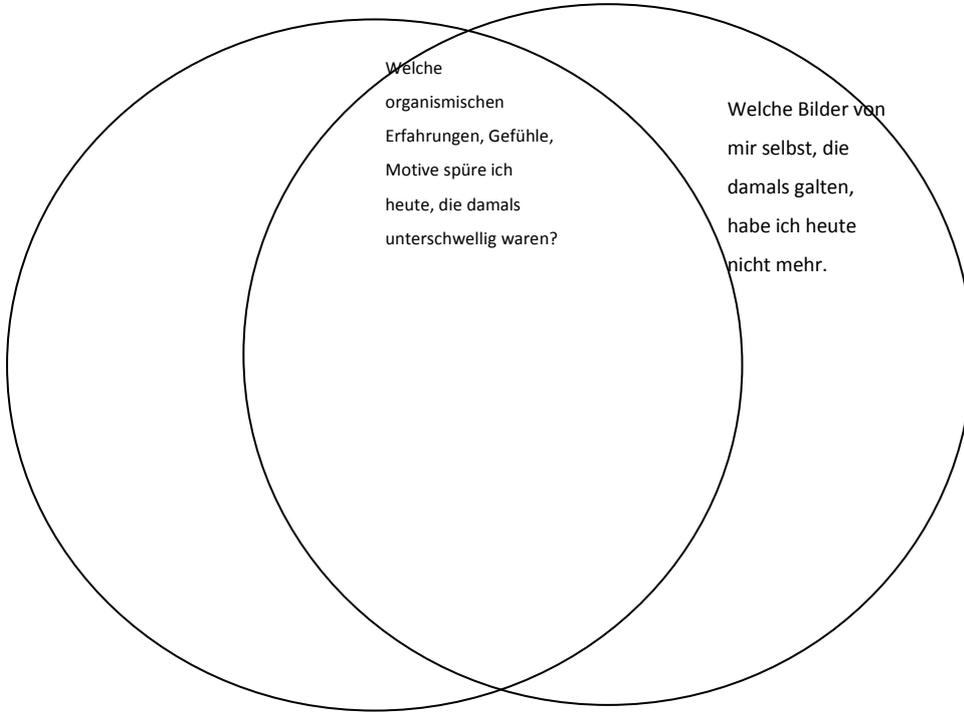


unterschwellige
organismische
Erfahrungen

Selbsterleben

„getäushtes“
Selbst

conditions of
worth



Welche offenen, welche subtilen „conditions of worth“ galten in meiner Ursprungsfamilie.