

5 Fragen – Schutzmechanismus

Eine Übung zur Selbsterkenntnis

Stell dir folgende fünf Fragen. Es gibt viele Antworten, die in deinem Inneren auf dich warten. Deswegen gehe die Fragen mehrfach nacheinander durch und kümmere dich jedes Mal um nur eine Antwort. Die Antworten können auch kurz ausfallen und müssen nicht bis ins Detail ausformuliert werden.

1. Vor welchem Gefühl schützt du dich?

z.B. vor der Angst, ausgelacht zu werden

2. Wie schützt du dich davor?

z.B. Ich verstecke mich und bin ruhig

3. Wie fühlt sich dein Körper dabei an?

z.B. Fest und wie eingesperrt

4. Was würdest du stattdessen lieber fühlen?

z.B. Neugierde und Spontaneität

5. Welche Entscheidung hilft dir dabei, dort hinzukommen?

z.B. Ich entscheide mich dafür, bei Menschen, die mich schätzen, mehr von mir zu zeigen.

Nun beginne wieder oben mit der ersten Frage. Das kann das gleiche Gefühl sein oder ein neues.

Das Leben darf leicht sein.

— Myron Bingham

Myron Bingham · Autor & Wegbegleiter · myronbingham.com

„Das Spiel des Vergessens – Eine Rückkehr zu dir“