

Der Selbstunterbrecher	Der unterbrochene Anteil
<p>1. Wie unterbrechen Sie sich?</p> <p>Versuchen Sie, für eine Weile als Selbstunterbrecher zu fungieren. Schreiben Sie auf was Sie sagen und tun, um Ihre Gefühle zu unterdrücken: "Zeige keine Traurigkeit / Ärger / Angst, denn wenn Du das tust, dann ..."</p> <p>Versuchen Sie auch herauszufinden, was Sie körperlich tun, um Gefühle zu unterbrechen, z.B. Bauchmuskeln anspannen, Tränen hinunter schlucken oder die Kiefermuskeln anspannen:</p> <p>"Zeig Deiner Freundin bloß nicht, dass Du verletzt bist. Sie mag das nicht und wird Dich für einen Weichei halten. Schluck am besten Deine Tränen herunter und zieh Dich zurück!"</p>	<p>Schreiben Sie Schritt 1 hier auf:</p>
<p>Schreiben Sie Schritt 2 hier auf:</p>	<p>2. Wie fühlt es sich an, unterbrochen zu werden?</p> <p>Lesen Sie die Botschaft des Unterbrechers laut vor und spüren Sie dem nach, was es mit Ihnen macht. Spüren Sie in Ihren Körper hinein, während Sie lesen. Schreiben Sie es auf und teilen Sie dem Unterbrecher mit, wie es sich anfühlt unterbrochen zu werden: "Es ist anstrengend, dieses Gefühl zu unterdrücken. Ich fühle mich innen drin ganz einsam und verlassen."</p>
<p>Schreiben Sie Schritt 3 hier auf:</p>	<p>3. Was soll der Unterbrecher tun oder aufhören zu tun?</p> <p>Fühlen Sie, wie es ist, Sie selbst zu sein, wenn Sie vom Fühlen und Ausdrücken Ihrer Gefühle abgehalten werden. Versuchen Sie in Worte zu fassen, welche Bedürfnisse Sie haben und warum diese für Sie wichtig sind. Schreiben Sie es auf: "Du musst aufhören mich zurückzuhalten. Ich fühle mich unterdrückt und einsam. Ich möchte meinem Partner / meiner Partnerin meine wahren Gefühle bzw. meine Verletztheit zeigen können. Sie liebt mich und will das Beste für mich und wird mir die Unterstützung geben, die ich brauche."</p>
<p>4. Wie reagieren Sie als Selbstunterbrecher darauf?</p> <p>Was möchten Sie Ihrem anderen Anteil erwidern? Was haben Sie versucht zu erreichen? Haben Sie versucht, dem anderen Teil zu helfen oder ihn zu schützen? Gibt es etwas, das Sie befürchten, wenn der anderen Anteil sich öffnet? Können Sie sich vorstellen, das Bedürfnis Ihres anderen Anteils erfüllen? Versuchen Sie, dies in Worte zu fassen und überprüfen Sie, ob Sie das Bedürfnis des anderen Teils anerkennen können: «Ich kann verstehen, dass Du Dich unterdrückt und einsam fühlst, wenn Du Deinen Schmerz nicht teilen kannst. Gleichzeitig mache ich mir Sorgen, dass Du wieder verletzt wirst. Dennoch sehe ich, dass Du in der Lage sein möchtest, Deine verletzten Gefühle mit Deinem Partner zu teilen.»</p>	<p>Schreiben Sie Schritt 4 hier auf:</p>
<p>5. Was soll in Zukunft geschehen?</p>	
<p>Lesen Sie die obigen Schritte durch. Entscheiden Sie, wie Sie in Zukunft damit umgehen wollen. Wollen Sie, dass sich etwas ändert? Sind Sie bereit, sich zu etwas zu verpflichten? Wollen Sie in Zukunft bei jemandem Hilfe suchen? Schreiben Sie es auf!</p>	<p>Schreiben Sie Schritt 5 hier auf:</p>