

## Übungsblatt zu Kapitel 6: Bringe deine Persönlichkeitsanteile in Einklang

**Male dein inneres Team:** Erstelle ein Bild der verschiedenen Persönlichkeitsanteile (z. B. Esther Ängstlich, Leon Lebensfreude, Lisa Leistung, Viktor Vision). Beschreibe, woher diese Anteile stammen, welche Personen in deinem Umfeld sie geprägt haben und welche typischen Gedanken und Verhaltensweisen sie ausmachen. Achte darauf, wer im Team viel oder wenig redet, welche Koalitionen und Oppositionen bestehen, wer gut zuhört und wer blockiert.

**Innere Team-Konferenz:** Schreibe auf, was jeder Anteil zu einem aktuellen Konflikt, deinem Erfolgswunsch oder deinen Zielen zu sagen hat. Höre jeder Stimme zu und wäge die Aussagen ab: Was hilft dir weiter? Wer hat möglicherweise recht? Welche Stimme solltest du stärken?

**Kritischen Anteil verstehen:** Wähle einen kritischen inneren Anteil und versuche, seine positive Absicht zu erkennen. Überlege, wie du diese Absicht nutzen kannst, damit der Anteil konstruktiv auf dein Verhalten einwirken kann.

**Mit Scham umgehen:** Reflektiere über eine Situation, in der du Scham empfunden hast, und analysiere, was sie ausgelöst hat. Überlege, was geschehen würde, wenn du dich trotz dieser Scham akzeptierst und deinem „inneren Antihelden“ Raum gibst. Denke darüber nach, wie sich die Richtung deines Lebens ändern würde, wenn du selbstbewusst mit Scham umgehen würdest. Was will dir Scham sagen? Stimmt das?

**Wenn mein Team und ich dich unterstützen können und ein Coaching für dich interessant sein könnte, melde dich für einen kostenfreien Kennenlern-Call:**

**[erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen](https://erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen)**