

Umgang mit innerem Widerstand

Wenn wir etwas umsetzen wollen können wir auf inneren Widerstand stoßen. Dieser kann unbewusst sein und sich durch bspw. durch vordergründige Ausreden äußern oder daran, dass wir unser Vorhaben immer wieder aufschieben.

Um den inneren Widerstand etwas besser „greifen“ zu können, hilft die Darstellung mit dem „Inneren Team“ von Schulz von Thun: Wir haben verschiedene Anteile in uns, verschiedene Rollen, die nur das Beste für uns wollen – jeder für sich. Unsere Aufgabe als Oberhaupt dieses Teams ist es, die verschiedenen Wünsche unserer Anteile abzuwägen und unter einen Hut zu bekommen, damit wir nach außen als Person handlungsfähig sind.

Widerstand gibt es nicht ohne Grund: Eine Sache ist noch nicht gelöst. Wenn ich z. B. meine Arbeitsstelle wechseln möchte, aber mit Bewerbungen und Gesprächen nicht voran komme, kann dahinter noch ein anderes Problem stecken. Möglicherweise ist es beim jetzigen Arbeitgeber doch in Ordnung, und mein Wunsch nach einem anderen Arbeitsplatz ist nur oberflächlich?

Mit diesen Schritten können wir diesem Widerstand begegnen:

1. Achtsam auf die Suche gehen: Was spüre ich? Warum bin ich träge, warum vermeide ich etwas? Sich beobachten und über einige Tage hinweg die Situationen aufschreiben kann dabei helfen.

2. Die inneren Anteile benennen: Welchen Anteil von mir spüre ich? Was will er? Wie könnte er heißen? Wir geben dem Widerstand einen Namen.

3. Verstehen, was dieser Anteil möchte: Woher kommt dieser Anteil? Wobei hat er mir in der Vergangenheit bereits geholfen, sodass es mir durch ihn besser ging? Hilfreich kann es sein, einen inneren Dialog mit diesem Anteil zu führen.

4. Den Anteil umbenennen: Wenn wir verstanden haben, warum es diesen Anteil als Ausdruck des Widerstandes gibt, können wir ihm einen neuen Namen geben. Dieser kann sich an der positiven Absicht orientieren, die wir hinter dem Widerstand vermuten.

5. Den Anteil integrieren: Der Widerstand wollte ernst genommen, beachtet werden. Das wird er jetzt auf eine wertschätzende Weise. Wir haben ihm einen neuen Namen gegeben, der seine positive Absicht spiegelt. Wir können nun dazu übergehen, den (bisherigen) Widerstand mit unserem Veränderungswunsch in Einklang zu bringen. Auch dazu hilft erneut ein innerer Dialog.