

Übungsanleitung für die Dyade

Auch alleine praktizierbar*

Session 8

Agency-Übung

Variante:
Nein sagen
Frustration

Die Agency-Übung wurde von TransParents entwickelt.
Sie basiert auf wichtigen Prinzipien aus
der Arbeit von NARM.

*Falls du die Übung für dich alleine machst, kannst du die Fragen auch für dich durchgehen und vielleicht sogar aussprechen.

→ Schau dir alles an, es gibt ein paar Veränderungen und Inspirationen in dieser Variante der Agency-Übung, um die Übung zu vertiefen.

Es geht darum, eine Situation zu explorieren, in der du im Themenbereich „Nein“ sagen / Frustration begleiten deine Gelassenheit verloren hast. Vielleicht eine Situation, in der etwas vorkommt wie:

- Du willst deinem Kind ständig alles recht machen und versuchst, jegliche Frustration zu vermeiden.
- Du hast Angst, dass du deinem Kind mit deinem „Nein“ etwas antust.
- Die starke, vielleicht auch massive Reaktion des Kindes macht dir Angst, triggert dein System, löst Stress aus.
- Wenn das Kind dein „Nein“ nicht hört, wirst du wütend auf das Kind, schreist es an oder beschämst es.
- Du willst unbedingt, dass es sich für das Kind gut anfühlt, damit du dich sicher fühlen kannst.
- Du hast Angst, etwas falsch zu machen.
- Du kannst einfach nicht in deiner klaren, kraftvollen Energie da sein und bist in Sorge, dem Kind mit deiner Kraft und Klarheit etwas anzutun.
- Du weißt einfach nicht, was los ist und warum die Situation sich so schwierig und unangenehm anfühlt.

Wenn dir einer dieser Punkte vertraut vorkommt und du in diesem Punkt mehr über dich lernen möchtest, nimm bitte unbedingt eine konkrete Situation aus deinem Alltag für die nachfolgende Agency-Übung.

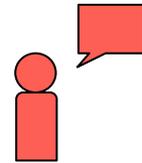
Falls du dich in einem der oben aufgeführten Punkte nicht wiedererkenntst, was gut sein kann, dann nimm einfach eine Alltagssituation, in der das „Neinsagen“ für dich schwierig war oder in der du Mühe hattest, mit der Frustration des Kindes umzugehen.

Übung

Es ist sehr hilfreich, die Übung zu zweit durchzuführen, es geht aber auch allein. A ist im Folgenden die Person, die für sich forscht, B stellt die Fragen und hält den Raum. Es ist nicht die Aufgabe von Person B zu kommentieren oder in irgendeiner anderen Art zu intervenieren als die Fragen zu stellen.

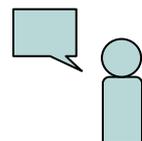
Zunächst erzählt Person A in kurzen Sätzen die Situation. Ein weiterer Kontext ist nicht nötig. Zwei Minuten sollten reichen.

1. Durchlauf



Ab hier stellt Person B die Fragen, A antwortet:

- 1) Liebe/-r A, ich bin neugierig, von dir zu hören: Wo in der Situation verlierst du deine Gelassenheit? Und wenn du hineinzoomst, was passiert da kurz vorher? Was passiert im Außen? Was passiert in dir? (2–3 min)
- 2) Was nimmst du jetzt, während du sprichst, gerade wahr? (1–2 min)
- 3) Welche Einstellung hast du IN DER SITUATION zu dir selbst? Wie gehst du IN DER SITUATION mit dir selbst um? Was sagst du dir? Wie blickst du da auf dich? Was in dir reagiert auf das Verhalten deines Kindes?
→ Falls es dir gerade schwerfällt, neugierig hinzuschauen: Wie geht es dir denn jetzt gerade mit dir selbst und damit, dass dir diese Situation mit deinem Kind passiert ist? Durch welchen Filter schaust du? (2 min)
- 4) Danke!
B drückt seine/ihre Wertschätzung aus, indem er oder sie sich bedankt.



2. Durchlauf

Nach der 3. Frage:

- 4) Liebe/-r A, was glaubst oder befürchtest du, könnte in der Situation passieren, wenn du deine Strategie nicht anwendest? Wenn du dich also nicht anstrengst, dir keinen Druck machst, nicht alles für das Kind richtig machen möchtest, nicht schimpfst oder schreist, nicht perfekt bist etc.? Was befürchtest du, wäre das Schlimmste, was passieren könnte? Sprich es einfach aus und schaue, wie es ist, wenn du versuchst, es zu beschreiben und zu benennen (2–3 min).
- 5) Danke!
B drückt seine/ihre Wertschätzung aus, indem er oder sie sich bedankt.

3. Durchlauf

Nach der 3. Frage:

- 4) Liebe/-r A, was fehlt dir in dieser Situation? Was brauchst du in dieser Situation? Was möchtest du? Schaue auf den inneren Zustand, der da in dir entsteht, wenn du es für dich benennst (2 min).
- 5) Danke!
B drückt seine/ihre Wertschätzung aus, indem er oder sie sich bedankt.



Kurze Pause und Rollenwechsel

Am Ende der drei Durchläufe macht, falls ihr möchtet, eine kleine Pause und wechselt dann die Rollen.

Reflexion am Ende

Wenn beide für sich geforscht haben, nehmt euch Zeit, um die Übung für euch zu reflektieren. Wechselt euch ab. Eine Person teilt sich so ungefähr 5 Minuten dazu mit, die andere hört zu, ohne dass ihr darüber diskutiert. Dann teilt sich die andere Person mit, wieder 5 Minuten (2 x 5 min). Ihr könnt euch aber auch einfach zusammen 5 bis 10 Minuten austauschen, also jeder spricht, wenn er mag.

- Wie war die Übung für dich?
- Vielleicht auch, was hast du für dich tiefer erkannt?
- Was war vielleicht schwierig für dich, was war gut für dich?

Wichtig:
Sprich dabei einfach über dich!

Du gibst der anderen Person keine inhaltlichen und anderweitigen Feedbacks, du sprichst einfach über deine Erfahrung. Du gibst der anderen Person keine Ratschläge und kommentierst auch nicht, wie du ihre Erkenntnisse oder Erforschungen findest.

Anmerkung: Wenn du in der Agency-Übung merkst, dass es dir immer schlechter geht, dass du in eine Art Abwärtsspirale kommst, dann machst du nichts falsch, sondern bist an der Stelle stark mit deiner toxischen Energie konfrontiert. In dem Fall ergibt es aus unserer Erfahrung heraus Sinn, dir diese Stelle gemeinsam mit einem Therapeuten anzuschauen. Du kannst die Übung gerne abbrechen, denn es ist nämlich viel besser, dann eine schöne Ressourcen-Übung zu machen, eine, die du gerne hast oder mit der du gute Erfahrungen gemacht hast. Oder du machst sonst etwas, von dem du weißt, dass es dir gut tut. Wenn eine toxische Abwärtsspirale zu stark ist, ist es einfach sehr gesund, da nicht noch mehr hineinzugehen, sondern sich abzulenken, damit man sich davon wieder de-identifizieren kann. Wir empfehlen dir auch, die innere Reise der Session 8 dazu auszuprobieren.

Feedback – kann ganz kurz sein

Ganz zum Schluss nehmt euch kurz Zeit, die folgenden vier „Feedback“-Fragen durchzugehen und zu schauen, ob es dazu etwas zu teilen gibt. Es kann sein, dass ihr dazu nichts zu sagen habt oder auch nur eine kurze Bemerkung. Diese Fragen dienen eurem Setting, sodass ihr für euch einen guten Raum kreieren könnt.

Falls du ein Feedback geben möchtest, ist es besonders wichtig, dass du in der „Ich-Form“ sprichst.

Und falls du ein Feedback geschenkt bekommst, ist es besonders wichtig, dass du es zuerst einmal entgegennimmst und nicht beginnst, darüber zu diskutieren. Wenn es für dich schwierig ist, nichts dazu zu sagen, ist es umso wichtiger, es einfach in diesem Moment nicht zu tun und das Feedback mitzunehmen.

1. Gibt es etwas, was für dich nicht gut war in der Art und Weise, in der wir die Übung umgesetzt haben?
2. Wenn ja, was ist es?
3. Was hätte dich unterstützt?
4. Was wollen wir beim nächsten Mal anders machen?

