



Widerstand als Motivation – Positionen-Spiel

Ziel: Handlungsalternativen bei inneren Motivationskonflikten finden

Einzelarbeit im Selbstcoaching oder als Interviewleitfaden für Coaching und Seminare. Die Antworten auf die Fragen brauchen nicht ausgesprochen werden („verdeckte Arbeit“). 20 bis 30 Min. je nach Thema. Paul Lahninger, Reise zur Lösung, Bonn 2010, Seite 134f. siehe auch: Widerstand als Motivation, Münster 2007, S 181 und leiten, präsentieren, moderieren, Münster 2008, S 102

MIT DEM WIDERSTAND ARBEITEN HEIßT: DIESEN EHREN, ACHTEN UND IHM RAUM GEBEN, OHNE DIE INITIATIVE („MOTIVATION“) AUFZUGEBEN.

Jede Unlust, jeder Widerstand zeigt ein Bedürfnis, will etwas Gutes. Oft reagieren wir darauf jedoch mit Ärger oder inneren Konflikten, manchmal auch mit Selbstabwertung z.B. mit der Bezeichnung „innerer Schweinehund“. Manchmal reicht eine eindeutige Terminsetzung für ein zurückgestelltes Bedürfnis, auf das uns der Widerstand aufmerksam machen möchte, als Lösung.

Widerstand als Ressource verstehen

- 1) Denke an eine Situation, in der du dich hin und her gerissen fühlst zwischen dem, was du erreichen möchtest – ich nenne es „Initiative“ und einem Widerstand gegen diese Initiative.
- 2) Für welche positiven Bedürfnisse steht der Widerstand? (Wenn du den Widerstand „inneren Schweinehund“ nennst: Was ist das Gute, das der Widerstand erreichen möchte?) Achte auf eine positive Formulierung dieses Bedürfnisses.
- 3) Wähle für diese beiden Regungen in dir, für die Initiative und für den Widerstand je eine Position in diesem Raum und markiere diese, indem du ein Stichwort auf ein Blatt schreibst und dies dort hinlegst.

Bedürfnisse spüren

- 4) Nimm jede der beiden Positionen ein und stell dir dort die Initiative und den Widerstand vor. Spüre, wie dein Körper auf die Vorstellung reagiert, dir in der einen Position das Bedürfnis der Initiative – und in der anderen Position das Bedürfnis des Widerstandes zu erfüllen.
- 5) Nun wähle eine Position im Raum, von der du gut auf beides, auf Initiative und Widerstand schauen kannst. Wie viel Gewicht gibst du jeder der beiden Bedürfnisse?

MIT dem Widerstand arbeiten

- 6) WIE KANNST DU DIE „WIDERSTAND-BEDÜRFNISSE“ EHREN UND ACHTEN, IHNEN RAUM GEBEN?
Sammele Ideen, welche Möglichkeiten du hast, etwas von den Bedürfnissen des Widerstandes mitzunehmen, wenn du die Initiative lebst?
- 7) Haben sich die beiden Positionen im Raum verändert? Nimm nochmals jede der beiden ein und nimm dir Zeit, von dort auf die jeweils andere Position zu schauen.

Entscheiden und Verstärken

- 8) Nimm wieder die Position im Raum ein, von der du gut auf beides, auf Initiative und Widerstand schauen kannst. Mach dir bewusst, was sich durch diese Arbeit mit den Positionen verändert hat, was an dieser Arbeit dir gut getan hat.
- 9) Was entscheidest du jetzt zu tun?
- 10) Wähle für diese Entscheidung eine Position im Raum, sieh dich dort um und nimm all die anderen Aspekte, die dir jetzt wichtig geworden sind mit.

