

# Persönlichkeitsanteile kennenlernen

Manchmal kann es schon reichen diese Liste neben einen oft besuchten Platz zu legen: Zum Beispiel neben die Tastatur, auf den Küchentisch, zur liebsten Sofaecke oder an eine Türe hängen.

Es ist gut möglich, dass er irgendwann ausgefüllt wird, als Botschaft von [mir] zu [dir].

Vielleicht gelingt das aber auch auf eine andere Art und Weise: Das Hineinfühlen zu einem bestimmten inneren Punkt; zu dem Persönlichkeitsanteil, den man näher kennenlernen möchte.

Durch diese Art des Kommunikationskanals, ist eventuell auch ein Gespräch möglich. Nicht jedes System hat die gleiche Art an Kommunikation, meist fehlen elementare Puzzlestücke, um überhaupt einen Kanal zu öffnen.

Gib dir und euch Zeit.

Übrigens:

*Es ist nicht ungewöhnlich, dass ein Gefühl von "ich habe keinerlei Kommunikation" besteht!*

*Vielleicht kann diese Liste helfen, einen ersten Start zu ermöglichen.*

~Linehme

## ANTEILE

kennenlernen

[WWW.DISSOZIATION-FORUM.DE](http://WWW.DISSOZIATION-FORUM.DE)

E-MAIL:

[webmaster@dissoziation-forum.de](mailto:webmaster@dissoziation-forum.de)

## **ALLGEMEINES**

1. Hast du einen Namen?
  - 1.1 (Falls nein:) Hätttest du gerne einen?
2. Hast du eine Absicht / ein Ziel?
3. Weißt du wann du besonders aktiv bist?
  - 3.1 Falls ja: möchtest du erzählen wann?

## **[DU] IM BEZUG ZUM SYSTEM**

4. Möchtest du mich / das System schützen?
  - 4.1 Falls ja: Wovor willst du mich / uns schützen?
5. Hast du Kontakt zu anderen Anteilen?
6. Sind Anteile mit dir verbunden?
7. Vertraust du jemandem im "Innen"?
  - 7.1. Kannst du mit demjenigen kommunizieren?
8. Gibt es einen Ort indem du im Innen bist?
  - 8.1. Würdest du gerne wo anders leben?
9. Falls es Streit mit mir+ gibt oder gab:  
Wie könnten wir zukünftig Kompromisse finden?
  - 9.1 Wie sollte ich mich aus deiner Sicht verhalten?
10. Gab es Situationen, bei denen ich / wir froh sein könnten, dass du da warst?
11. Was wäre passiert, wenn du mich / uns nicht unterstützt hättest?
12. Brauchst du mehr Außenzeit?

## **[DU] ALS PERSÖNLICHKEITSANTEIL**

13. Ist dir bekannt, seit wann du "da" bist?
14. Wünschst du dir etwas?
15. Wie alt denkst du bin ich / sind wir als Mensch?
16. Weißt du ob du zur Schule gegangen bist?
17. Hattest du eine Aufgabe, als du aufgewachsen bist?
18. Hast du eine Lieblingserinnerung?
19. Hast du eine liebste Farbe?
20. Oder / und: liebstes Essen?

## **[DU] IM AUSSEN**

21. Was denkst du sollten die Menschen (um dich herum, egal ob im Innen oder Außen) besser verstehen?
22. Was denkst du über das Teilen der Zeit?
23. Brauchst du Hilfe?
  - 23.1 Falls ja: Hast du eine Idee wie diese aussehen könnte?

Das möchte ich dir unbedingt sagen: