



Verpuppungs-Phase

Zeit, zu sich selbst zu kommen, innezuhalten, das innere Team zu ordnen und Ruhe einkehren zu lassen (Dauer: 1 - 5 Monate, je nach Typ)

Die Ruhe ist wichtig, um die Erfahrungen, die du gemacht hast, sacken zu lassen. Beantworte alle Fragen kurz und knapp aus deiner heutigen Sicht. Achte darauf, dass du die Fragen so beantwortest, wie du aktuell tatsächlich bist und nicht wie du in Zukunft sein willst.

1. Wer will ich sein? Beruflich und privat.
2. Was fällt dir dazu ein? Welche inneren Stimmen melden sich bei dir zu Wort? (Ganz so, als wenn sich ein inneres Orchester mit unterschiedlichen Stimmen melden würde, die durcheinander sprechen. Wie in der Hugo-Geschichte bereits beschrieben.) Welche (vorläufigen) Namen sollen die Stimmen jeweils erhalten?
3. Bitte notiere jeweils einen Namen (bspw. Unruhe, Fröhlichkeit, Angst ...) auf ein Blatt und lege es vor dir aus.
4. Ordne jetzt die Namen der Stimmen vor dir auf dem Boden oder Tisch so an, wie die Namen zueinander stehen. Beachte immer: Genau so wie deine Stimmen aktuell platziert sind!
5. Was hat hier jede einzelne Stimme zu sagen? Bitte notiere die Thesen auf dem jeweiligen Blatt.
6. Sieh dir deine gesamten Stimmen einmal von weitem an. 1 - 2 Meter Abstand halten. Was fällt dir bei der Betrachtung auf? Bitte aufschreiben. Mit dem Ergebnis hast du ein erstes Bild von deiner Situation.



7. Welche positive Absicht haben die Stimmen jeweils? Bitte auf dem jeweiligen Blatt aufschreiben. Wie stehen die Stimmen jetzt zueinander? Möglicherweise musst du die Stimmen wieder neu ordnen.

8. Nimm wieder 1-2 Meter Abstand von deinem inneren Orchester. Was fällt dir jetzt konkret auf? Fühlst du dich mit dem Gesamtbild besser? Welche positive Absicht haben die jeweiligen Stimmen nun? Notiere dir die Thesen auf ihren Blättern.

9. Wie sieht das gesamte Bild jetzt für dich aus? Wie fühlt sich das an, gut oder weniger gut? Notiere die Thesen und Einsichten.

10. Welche konkreten Schritte kannst du jetzt unternehmen, um deine Talente und Fähigkeiten besser einzusetzen? Überlege dir, bis wann du was tun willst. Falls es sich jetzt gut anfühlt, dann lass das Bild so stehen und bedanke dich bei deinen inneren Stimmen für die gute Kooperation.

11. Falls dein gesamtes Bild noch nicht „rund“ ist, ordne die Stimmen so lange, bis es für dich stimmig anfühlt. Gehe nochmal zu Punkt 10 zurück, um einen positiven Abschluss zu bekommen.

Nimm dir dein gesamtes Bild in zwei bis drei Tagen nochmals vor und ergänze es.

Extratipp: *Um die Eindrücke noch besser zu verankern, visualisiere dir dein neues Bild anhand von Formen, Farben oder einer Zeichnung.*