

## Innere Anteile und Meditation

### Wer in mir ist gerade aktiv?

- ein ehrgeiziger Teil?
  - ein zielorientierter Teil? (Judson Brewer)
  - ein kritischer innerer Teil?
  - ein perfektionistischer Teil?
  - ein „braver“ Teil?
  - ein spiritueller (selbstähnlicher) Teil?
  - USW
- 
- **Meditation:** Wenn wir verstehen, dass wir innerlich eigentlich eine WG sind, können wir leichter erkennen, wie wir uns im Weg stehen und so in den Raum des Gewahrseins eintreten. Wenn wir erkennen, welche unserer Persönlichkeitsanteile da gerade auf dem Kissen sitzen, können wir aus unnötigen Kämpfen aussteigen und leichter mehr innere Ruhe erfahren. Wenn wir sehen, dass das Hin und Her unserer Gedanken oft eigentlich die Perspektiven unserer Teile sind, die versuchen, sich Gehör zu verschaffen, können wir anders damit umgehen als über den Versuch, sie abzustellen (denn das macht sie nur drängender).