

1. Du schreibst dein Anliegen in Form von 1 – 3 Sätzen mit Satzzeichen wie z.B. Punkt, Ausrufe- oder Fragezeichen aufs Whiteboard
2. Du unterstreichst 1-3 Worte (je nach Gruppengrösse evtl. auch nur 1-2), die für dich emotional am meisten aufgeladen sind, dich vielleicht sogar regelrecht “anspringen” und schon alleine beim Aufschreiben nervös werden lassen
3. Du schreibst diese Worte einzeln auf ein Post-it und verteilst diese an andere TeilnehmerInnen nach deiner Wahl
4. Die Teilnehmer können die Rolle annehmen oder ablehnen
5. Du gibst Bescheid, wenn du bereit bist
6. Nun folgt eine nonverbale Phase von ca. 2 Min., damit sich die Resonanzgeber einschwingen und allenfalls anders im Raum positionieren können
7. Du gehst zu einem deiner Anteile, sprich Resonanzgeber, und fragst z.B. wie er sich fühlt, später vielleicht wie alt er sich fühlt, ob er Verbindung zu anderen hat usw. Vielleicht interagieren deine Anteile untereinander. Du entscheidest wann und zu wem du als nächstes gehst
8. Ich halte den Raum und stelle, je nachdem was sich zeigt, Fragen wie z. B. “Was weißt du über deine Geburt?” oder “Wie war die Beziehung deiner Eltern?” oder “Wer hat in diesem Lebensalter in deinem Umfeld gelebt?”
9. Ich leite dich allenfalls an, bei deinen Empfindungen oder deinen Gefühlen zu bleiben, sollte ich den Eindruck haben, dass du zu fest im Kopf bist oder abdriffest
10. Je nach Bedarf kommt ein fehlender Begriff dazu, oft sind dies die Mutter und / oder der Vater, um deine Gefühls-Realität als Kind und deine Bedürftigkeit von damals abzubilden und allfällige Verstrickungen zu erkennen
11. Im Idealfall kommst du in emotionale Resonanz. Manchmal ist die Realität zu unfassbar und erschreckend, sodass es dir “nur” möglich ist, vom Kopf her zu verstehen – möglicherweise braucht es mehrere Prozesse
12. Du entscheidest, wann du beenden willst. Du fragst deine Anteile, ob sie einverstanden sind oder ob sie noch etwas brauchen
13. Du entlässt die Resonanzgeber wieder klar aus der Rolle
14. In der Austauschrunde frage ich dich z.B. wie es dir jetzt grad geht und was du vielleicht erkannt hast