

Zaubersätze für würdevolle Rollenwechsel (NeuroSonanz- & Novosilienz-Metakonzept)

So nimmst du die Spieler-Rolle ein (denke/spreche einen dieser Sätze):

Mein Ziel ist ... (*hier Ziel, Wunsch, Bedürfnis, Vision... beschreiben*)

Stehst du mir für mein Ziel zur Verfügung?

Ich will/wünsche/liebe (*Zielbeschreibung*)

Tue bitte Folgendes: ... (*Anweisung geben, wie der andere helfen soll*)

...(abc)... passt und ...(xyz)... passt nicht zum Ziel. (*zielbezogene Wertung/Korrektur*)

... brauche ich und ... brauche ich nicht für mein Ziel. (*zielbezogene Wertung/Korrektur*)

... hilft mir und ... hilft mir nicht bei meinem Ziel. (*zielbezogene Wertung/Korrektur*)

Du kannst nichts dafür, dass ich dieses Ziel habe und so werte. (*ohne Schuldzuweisung*)

Ich bin mir klar, dass ich noch nicht weiß, was ich wirklich will.

Den folgenden Satz kannst du denken/aussprechen, wenn jemand anderes behauptet, was für dich gut oder schlecht „ist“, was du für dich tun „solltest“ oder tun „musst“, worum es bei dir „eigentlich“ geht etc.: Danke für dein Angebot / für deine Hilfe. Ich schaue mal, ob es passt und mir tatsächlich bei meinem Ziel hilft.

Gelöste Gefühle in der Spieler-Rolle:

Klarheit; Motivation; Selbstbestimmtheit; Selbstwirksamkeit; klarer Selbstwert

Mit Stress verknüpfte Gefühle in der Spieler-Rolle:

Ungeduld; sich selbst oder andere drängeln oder zwingen; befehlen; Strenge; Abwertung (*sich selbst oder andere*); Tätergefühl; Disziplin; Angst, eigene Ziele zu verfolgen

So nimmst du die Mitspieler-Rolle ein:

Brauchst du für dein Ziel die Unterstützung von mir?

Wie kann ich dir behilflich sein?

Was soll/darf ich tun?

Soll/darf ich wissen, was genau dein Wunsch/Ziel ist?

Könnte es helfen, wenn ... ? (*unsicheres Angebot formulieren*)

Mache ich's noch richtig?

Ich warte, bis ich weiß, was ich tun soll.

Gelöste Gefühle in der Mitspieler-Rolle:

natürliche Unsicherheit; Resonanz zu der Stimmung des Spielers (*du spürst die Stimmung / das Thema des Spielers in dir selbst als „resonierende Empfindung“*); Mitgefühl

Mit Stress verknüpfte Gefühle in der Mitspieler-Rolle:

Angst vor Strafe / vor strengen Bewertungen / davor, etwas „falsch“ zu machen; schlechtes Gewissen; zur Verfügung stehen „müssen“; sich zum Mitmachen gezwungen fühlen (*z. B. durch Erpressung: „Wenn du nicht mitmachst, dann ...“*); Opfergefühl; Helferdrang; Hilflosigkeit (*„Was soll ich nur tun??“ oder „Warum lässt sich der andere nicht helfen??“*)

So nimmst du die Nicht-Spieler-Rolle ein:

Ich will (leider) nicht (mehr).

Ich kann/darf (leider) nicht (mehr).

Ich stehe dafür (leider) nicht (mehr) zur Verfügung.

Ich schenke dir Vorrang.

Gelöste Gefühle in der Nicht-Spieler-Rolle:

klare erleichternde Abgrenzung; klare Unterscheidung; freies Loslassen; Klarheit schaffender Lernprozess („*Aha! Ach da verläuft die Grenze*“); Resonanz zu der Stimmung des Spielers (*setzt dir der andere unfreundlich eine Grenze, dann fühlst du automatisch und auf natürliche Weise diesen Stress des anderen in dir selbst als Stressgefühl, „resonierende Empfindung*“)

Mit Stress verknüpfte Gefühle in der Nicht-Spieler-Rolle:

Angst vor Ausschluss, vor Verlust; Verlustschmerz; sich nicht mehr dazugehörig fühlen; selbst eine emotionale Distanz herstellen; durch Distanz den anderen zu etwas zwingen wollen; sich zurückziehen müssen; Neid; Wut (= *Festhalten trotz Grenze; durch hohen Energieaufwand (Wut) den Verlust vermeiden wollend*)

So nimmst du die Alles-Spieler-Rolle ein:

... und auch das gehört dazu, dass

Ich liebe es, wie es ist.

Es gehört *auch* dazu, dass ich gerade *nicht* will, dass das dazugehört.

Gelöste Gefühle in der Alles-Spieler-Rolle:

Verbundenheit mit allem; Dazugehörigkeit; Integration; Flow

Mit Stress verknüpfte Gefühle in der Alles-Spieler-Rolle:

Angst vor den Folgen einer Zustimmung; sich selbst zum Zustimmung zwingen; automatischen Drang zum Zustimmung in sich spüren; etwas Schmerzliches integrieren, um sich oder andere zu verletzen

So nimmst du die Beobachter-Rolle ein:

Ich beobachte, dass

(hier deine Gedanken / Gefühle / Körperempfindungen beschreiben) (= INNEN)

Ich **meine** zu beobachten, dass du ... Stimmt das? Beobachte ich richtig?

(deine Vermutungen über den anderen beschreiben) (= AUßEN)

Gefühle: neutral

Klärung einer Rollenverteilung im Alltag:

Frage dich und beobachte: „Wessen Zielvorstellung / Wunsch / Vision / Anweisung / Wertung / Korrektur steht jetzt gerade im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit?“ Derjenige befindet sich gerade in der Spieler-Rolle. Alle anderen Beteiligten befinden sich bezogen auf dieses Mittelpunkt-Ziel in den anderen Rollen (Mitspieler, Nicht-Spieler, Alles-Spieler, Beobachter). **Schnelle und häufige Rollenwechsel sind innerhalb von Sekunden möglich – so wie die Aufmerksamkeit von einem Ziel auf ein anderes Ziel wechseln kann.**