

# Stärkung Steuer-Ich

Die Selbst-Leben-Kompetenz stärken

---

*Vorgehen nach*

*Rainer Wawrzik / Connirae Andreas / Dr. Lucas Derks / Dr. Gunther Schmidt*

---

## Ziel

Das Ziel ist die Stärkung der eigenen Steuerfähigkeit im Problemkontext, da Menschen mit einem hohen Problembewusstsein das Gefühl vermissen, die Kontrolle über das eigene Handeln zu haben.

Es ist sehr hilfreich, einen hierarchisch höherstehenden ICH-Anteil zu definieren, der

- in seiner vollen positiven Kraft ist
- geschützt ist
- die Steuer-Kompetenz über das Verhalten der anderen ICH-Anteile besitzt.

Es geht darum, dem Klienten das Gefühl zu geben, dass er selbst Herr über sein Verhalten ist und Einfluss nehmen kann.

Aus Selbstabwertung soll Selbstaufwertung werden.

## Schritte

- 1. Assoziiere in den Problem-Kontext und definiere ein Problem-ICH.**
- 2. Wenn es im Raum ein „Steuer-ICH“ oder „Kontroll-ICH“ gäbe, dass die volle Kompetenz hat über das Handeln aller ICH-Anteile in wohlwollender und guter Art und Weise zu bestimmen, wo wäre dieses Steuer-ICH?**
- 3. Gehe auf die Position im Raum und assoziiere in das Steuer-ICH.**
- 4. Nimm eine Körperhaltung ein, die Du hast, wenn Du die volle Kontrolle über die Dinge hast.**
- 5. Wie fühlst Du Dich?**

Art des Gefühls, Position im Körper, grobe Submodalitäten notieren.  
Qualität des Gefühls auf einer Skala von -10 (schlechtmöglichstes Gefühl) bis +10 (bestmögliches Gefühl) abfragen und notieren.
- 6. Wenn es ein ICH gäbe, dass dem aktuellen ICH „übergeordnet“ wäre, wo im Raum wäre dieses ICH (= Über-ICH)?**

Wird dieses ICH körperlich wahrgenommen? Relative Position notieren (z.B. 2 Uhr, 2 Meter entfernt, 3 Meter über mir).
- 7. Das aktuelle ICH verlassen und in das übergeordnete ICH wechseln.**
- 8. Schritt 5 bis 7 wiederholen, bis das oberste „ICH“ erreicht ist und es kein weiteres „Über-ICH“ gibt.**
- 9. Das Gefühl des obersten Über-ICH erkunden**

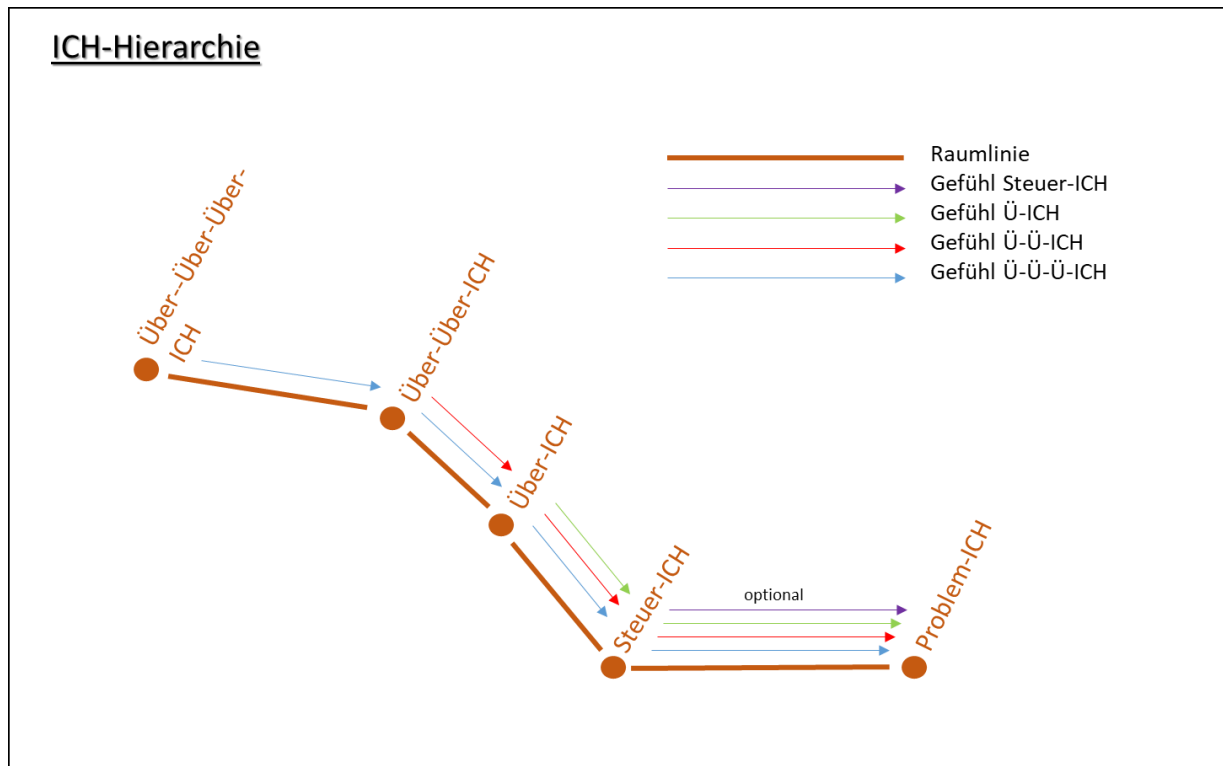
Art des Gefühls, Position im Körper, grobe Submodalitäten notieren.  
Qualität des Gefühls auf einer Skala von -10 (schlechtmöglichstes Gefühl) bis +10 (bestmögliches Gefühl) abfragen und notieren.  
Bei den allermeisten Klienten ist es so, dass das hier vorherrschende Gefühl sehr positiv ist und dieses Gefühl dem Steuer-ICH zur Gewährleistung eines angemesseren Verhaltens fehlt!

- 10. Das Gefühl des aktuellen Über-ICH als Energie-repräsentieren und die Farbe der Energie bestimmen.**
- 11. Die Energie in das hierarchisch eine Ebene tiefer liegende Über-Ich transferieren. Danach auch die von höheren ICH-Instanzen erhaltenen Gefühlsenergien weiterreichen!**
- 12. In das nächst-tiefere Über-Ich wechseln.**
- 13. Was verändert sich im Gefühl, wenn man die Energie und die Farbe des Gefühls / der Gefühle in sich hat. Welches neue Gefühl entsteht?**  
Abfragen, welche Qualität das neue Gefühl auf der Skala von -10 bis +10 jetzt hat.
- 14. Schritte 10 bis 13 wiederholen, bis man wieder auf der Ebene des „Steuer-ICH“ angekommen ist.**
- 15. Was hat sich nun im Steuer-ICH verändert?**  
Wo auf der Gefühlsskala ist das Gefühl nun positioniert?  
Ist das Steuer-ICH nun in der Lage seine Koordinierende Funktion auszuüben?
- 16. Optional können die Gefühle noch in das Problem-ICH weitergeleitet werden. Vorher bitte prüfen, ob das Problem-ICH diese Ressourcen auch haben möchte!**

## Anmerkungen

- Bitte sensibel auf die Landkarte des Klienten reagieren. Es kann sein, dass die Bezeichnung „Über-ICH“ für den Klienten nicht angemessen ist. Dann gemeinsam mit dem Klienten besser passende Begriffe finden und verwenden.
- Es ist praktisch immer so, dass das in der höchsten ICH-Instanz vorherrschende Gefühl dem Steuer-ICH fehlt!
- **Achtung Falle!**  
Bei der Bestimmung der höchsten Instanz kann es sein, dass manche Klienten die Aufforderung, ob es ein höher gestelltes ICH gibt, als Anweisung auffassen. Sie imaginieren dann ein ICH, das körperlich sensorisch nicht wahrgenommen wird, eigentlich nicht existierte und nun produziert wird.

## Grafisches Schema der ICH-Hierarchie im Raum



Rainer Wawrzik erlernte das Geschäft der IT von Grund auf und entwickelte sich zur Führungskraft und zum Großprojektmanager im Bankenumfeld. Die Freude beim Umgang mit den Menschen motivierten zu einer umfangreichen Weiterbildung zum Mentor und systemischen Executive-Coach. Er arbeitet sowohl als Abteilungsleiter in der Commerzbank AG in Frankfurt, wie auch als freiberuflicher Executive Coach für Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung.