



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung
www.stark-familie.info



Imaginationsübung „Busfahrt“

Vergleichen Sie Ihren Lebensweg mit der Rolle eines Busfahrers, damit Ihnen klar wird, welche Ziele Ihnen wichtig sind und welche „Route“ Sie einschlagen müssen, um sie zu erreichen.

Rolle des Busfahrers Er fährt eine bestimmte Route • in eine Richtung • bestimmte Haltestellen • zu bestimmter Endhaltestelle Busfahrer kontrolliert das Steuer	Meine eigene Rolle in meinem Leben Ich gehe meinen eigenen Lebensweg ➤ welche Werte sind mir wichtig? ➤ welche Dinge möchte ich in meinem Leben erreichen? ➤ welche Ziele habe ich? Ich bestimme wohin mein Lebensweg geht
Er hat keine Kontrolle darüber ... • welche Passagiere einsteigen, sind z.B. unangenehm, sympathisch, beängstigend etc. • das Verhalten der Passagiere, z.B. kommen sie nach vorne, bedrängen den Busfahrer, er soll wo anders hinfahren, abbiegen, schneller fahren	Ich habe keine Kontrolle darüber ... ➤ welche Erlebnisweisen mir wiederfahren, z.B. Gedanken, Gefühle, Impulse, körperliche Empfindungen (positive und negative wie Grübeln über Trennung) ➤ negative Kommentare oder Verhalten des anderen Elternteils ➤ unangenehme Gedanken/Gefühle fordern uns auf, Dinge zu tun oder sein zu lassen
Der Busfahrer hat die Wahl ... Entweder • er gibt der Bedrängung nach, die unangenehmen Passagiere lassen ab, der Busfahrer hat seine Ruhe, kommt aber von der Route ab und andere Passagiere (z.B. Arzt oder Schulkind) kommen nicht in die Arbeit oder zu spät: Der Busfahrer verfehlt sein Ziel Oder • er gibt der Bedrängung nicht nach, die unangenehmen Passagiere bleiben vorne, sind hartnäckig, stören zwar weiter, aber: Der Busfahrer kommt an sein Ziel	Ich habe die Wahl ... Entweder ➤ den Aufforderungen Folge zu leisten, dann klingen die negativen Erlebnisweisen kurzfristig ab: Langfristig verfehle ich dann aber meine Ziele Oder ➤ nicht Folge zu leisten, ich akzeptiere die unangenehmen, störenden Erlebnisweisen, lasse mich nicht von meiner „Route“ abbringen: Ich erreiche meine Ziele



Stellen Sie sich folgende Fragen:

- In welche Richtung bin ich unterwegs?
- Welche Route bringt mich in diese Richtung?
- Welche Passagiere steigen ein, wie bedrängen sie mich?
- Wie reagiere ich auf diese Versuche und was hat das für Folgen?
- Wie könnte ich noch reagieren?
- Bin ich bereit, alle „Passagiere“ einsteigen zu lassen?
- Kann ich das Verhalten der „Passagiere“ akzeptieren?
- Tue ich trotz allem alles dafür, damit ich meine Route einhalten, meinen Werten treu bleiben und meine Ziele erreichen kann?



Gefördert vom:

Übung aus: Wengenroth, M. (2017). *Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)* (2. Aufl.). Beltz.



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend