

## Voice Dialogue

### Die Psychologie der inneren Stimmen

Die menschliche Psyche besteht aus dem Zusammenspiel von vielen verschiedenen Persönlichkeitsaspekten - inneren Stimmen – die mit eigenen Gefühlen, Erinnerungen und Meinungen nebeneinander wirken, wie z. B. der Beschützer, der Kritiker, die Gefällige, der Antreiber, der Perfektionist, die Weise, das verletzbare oder das spielerische Kind usw.

Einige dieser Persönlichkeitsaspekte haben sich schon sehr früh herangebildet, um unser Überleben und unseren Erfolg im Alltag zu sichern. Diese Teilselbste werden „Hauptselbste“ genannt, welche den Kern unserer Persönlichkeit ausmachen und mit denen wir uns stark identifizieren (z. B. Antreiber: „ So, jetzt machen wir endlich weiter!“ Perfektionist: „Nein, das ist noch nicht gut genug.“ Oder Spielerisches Kind: „Ich möchte gerne Tänzerin werden!“ Kritiker: „Das schaffst du nie und Tänzerin ist sowieso kein richtiger Beruf!“ usw.).

Andere Teile in uns wurden jahrelang unterdrückt und zeigen sich nur in speziellen Situationen, z. B. wenn wir die Kontrolle verlieren oder ganz ungewohnt reagieren.

Weitere Stimmen schlummern möglicherweise noch in uns und spielen erst später eine wichtige Rolle in unserem Leben wie z. B. das spirituelle oder das weise Teilselbst.

### Die Methode

Voice Dialogue hilft, Kontakt mit den inneren Stimmen herzustellen und ihnen Gehör zu verschaffen. Dadurch lernen wir, mit den widerstrebenden Kräften in uns umzugehen, wir lernen sie wertschätzen und ihnen einen sinnvollen Platz zu geben, damit sie nicht überhand nehmen.

Ziel des Voice Dialogue ist es, das Bewusste Ich, unsere innere, neutrale Mitte zu stärken, die die Koordinationsstelle ist oder eben die Dirigentin, die entscheidet, welche Musik gespielt wird und dafür sorgt, dass alle Stimmen ihren Platz haben und ihre Melodie spielen im grossen Persönlichkeitsorchester.