

# Ein Problem aus der 3. Person Perspektive lösen

Ein Leitfaden

© [achtsameselbstentwicklung.org](http://achtsameselbstentwicklung.org)



## Inhalt

Wieso ein Problem aus der 3. Person Perspektive lösen?.....	2
Vorgehen.....	2
1. Beschreibe dich und dein Thema oder Problem aus einer neutralen Aussenperspektive.....	2
2. Beschreibe deinen inneren oder äusseren Antagonisten.....	3
3. Was kannst du, resp. dein Protagonist/deine Protagonistin lernen?.....	3

## Wieso ein Problem aus der 3. Person Perspektive lösen?

Wenn wir mit einem "Problem" oder "Thema" zu tun haben, das uns einnimmt, beschäftigt, überwältigt, dann sind wir häufig in einer 1. Person Perspektive, resp. in unserer "Ich-Perspektive" gefangen. Wir können uns dann emotional davon nicht innerlich distanzieren und unser Blick auf die Thematik ist dadurch sehr eingeschränkt. Daher kann es hilfreich sein, wenn wir bewusst eine neutralere, distanziertere Aussenperspektive, oder eben: eine 3. Person Perspektive auf das zu lösende "Problem" oder "Thema" einnehmen. Wie das gelingen kann erfährst du in diesem kleinen Leitfaden.

## Vorgehen

### 1. Beschreibe dich und dein Thema oder Problem aus einer neutralen Aussenperspektive

Nimm eine Außenansicht auf dich und dein "Thema" oder Problem ein, indem du es von außen beschreibst. Statt "ich" oder "mich", verwende "er" oder "sie" oder deinen Namen, z. B. "Christian" oder "Anna", einen Spitznamen oder ein Pseudonym. Du kannst dir auch vorstellen, du seist "die Fliege an der Wand", die dich aus der Aussenperspektive betrachtet.

Beginne damit deinen Protagonisten – also Dich – von aussen zu beschreiben

- Was sind die grundlegenden Fakten? Alter? Beruf? Beziehungssituation? – all das, was gerade hinsichtlich dessen, was du betrachten möchtest, wichtig ist?
- Was hat deinen Protagonisten bewegt, beeinflusst?
- Was sind seine Stärken? Was sind seine Schwächen? Was sind seine Verletzlichkeiten? Welche Persönlichkeitsanteile sind bezüglich dessen, was du betrachten möchtest, im Spiel?
- Was möchte dein Protagonist? Was sucht er/sie? Was sind seine Sehnsüchte? Welche Persönlichkeitsanteile haben diese Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte?
- Was steht für ihn/sie auf dem Spiel?

➔ Schreibe dazu 8-10 Sätze, ohne Details!

## 2. Beschreibe deinen inneren oder äusseren Antagonisten

Überlege dir nun: Gibt es einen Antagonisten? Oder irgendeine Kraft, die Widerstand herstellt innerhalb oder außerhalb des Protagonisten? Beispiele dazu:

- Eine andere Person, z. B. ein Bekannter, eine Freundin, die Cheffin, ein Arbeitskollege, der Partner, jemand aus der Familie, etc.
- Eine Gruppe (Familie, eine andere Abteilung im Unternehmen, etc.) mit einer bestimmten Struktur, Hierarchie, Kultur, Tradition, etc.
- Ein reales Geschehen, z. B. eine Krankheit, ein Unfall, ein Verlust, eine Naturgewalt wie z. B. ein Sturm, etc.
- Eine Teilpersönlichkeit des Protagonisten, ein innerer Widerspruch oder innerer Konflikt zwischen zwei oder mehreren Anteilen in dir oder eine bestimmte Teilpersönlichkeit oder ein innerer Konflikt in einer anderen Person?

## 3. Was kannst du, resp. dein Protagonist/deine Protagonistin lernen?

Eventuell gibt es etwas, was der Protagonist/die Protagonistin lernen möchte oder soll? Versuche es so gut wie möglich zu beschreiben.

- Was genau soll er/sie lernen?
- Wie kann er/sie es es lernen?
- Woran kann er/sie es erkennen, dass er/sie es gelernt hat? Gibt es dafür objektiv beobachtbare Kriterien? Verändern sich die eigenen Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen, Verhaltensweisen? Können dies Personen in der Aussenwelt wahrnehmen? Wenn ja – wie? Verhalten sich die Personen in der Aussenwelt anders? Wenn ja – wie?
- Was ist der nächste Schritt deines Protagonisten/deiner Protagonistin?