

*Denk Dich in die Situation hinein, in der die Mitteilung eines HIV-positiven Testergebnisses an eine (n) Klientin/ Klienten bevorsteht.*

**Aufgabe:**

- Male Dir die Situation genau aus, stell sie Dir konkret vor.
- Wende Dich Deinen inneren Regungen zu. Welche "inneren Teammitglieder" werden durch diese bevorstehende Aufgabe bei Dir aktiviert (Beachtung von Anzeichen: ungutes Gefühl, sich „aufdrängender Gedanke“, plötzlicher Impuls etwas zu tun, als Körpersignal), melden sich zu Wort?
- Welche "inneren Sätze" (z. B. „*der Arme hat es schwer, du musst ihm helfen!*“, „*Das kann ich nicht sagen, das schaff ich nicht.*“) kommen hoch?
- Benenn „diese Anteile“, gib ihnen einen Namen (Der Mildtätige, der Beschützer, der Zweifler, der Ohnmächtige) und trag sie in Deine „Person“ ein.
- Schau Dir zum Schluss das entstandene Brustbild nochmals von außen an: Was ist da los? Welche Dynamik gibt es da? Gibt es laute und leise Teammitglieder?



Wertschätze jedes Teammitglied für seine Absicht.

Was tut jeder Anteil Gutes für Dich?

---

---

---

---

Welches Teammitglied, welche Stimme spornt, motiviert, stützt dich am Stärksten?

---

---

---

---

Was sind deine hinderlichsten Teammitglieder?

---

---

---

---