

Anleitung zur Selbstermächtigung durch Perspektivwechsel

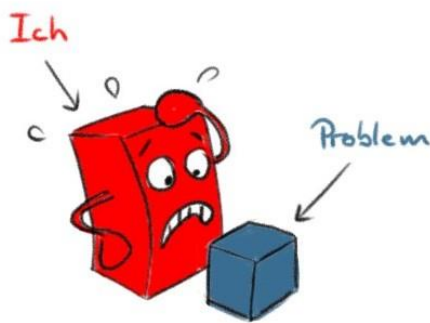
Weltall, den 22.02.2026

Einfache aktuelle Lebensprobleme kann man allein oder mit Freunden mit Holz-Bauklötzchen-Aufstellungen lösen. Dabei kann man klären, ob man für das Problem zuständig ist, ob es zur eigenen Lebensperspektive passt oder vielleicht auch einfach etwas Distanz zu einem Problem bekommen.

*Diese (leicht abgewandelte) Anleitung ist aus dem Buch *Leid in Glück verwandeln*, von Ero Langlotz - mehr Infos zum Buch, Autonomietest und den Klötzchen, gibt es hier:*

<https://weltallferkel.de/ero-langlotz-perspektivwechsel>

1. Benötigte Materialien



Es braucht nicht viel: Ein roter Quader für das Ich, ein blauer Würfel für das Problem, ein gelber Quader für das wahre Selbst. Ein Lineal oder ein Zollstock für eine Grenze.

Dann noch ein rotes und ein blaues Dreieck - diese symbolisieren eine fremde Lebensperspektive (blau) und die eigene Zukunftsperspektive (rot).

2. Ablauf des Resilienztrainings

1. Benenne ein banales Problem — z. B. ein schwieriges Fach, einen unangenehmen Lehrer oder einen nervigen Kollegen. Bitte kein Trauma!
2. Nimm Dir Zeit und stelle nach Deinem Gefühl Symbole auf: Ein rotes Klötzchen für Dein Ich, ein blaues für das Problem, ein gelbes für Dein wahres Selbst.
3. Betrachte Dein Aufstellungsbild: Steht dein Ich in gesunder Distanz zum Problem und nah bei Deinem Selbst? Oder rückt das Problem Dir zu nah auf die Pelle? Lege einen Finger auf Dein Ich - wie fühlt sich das für Dich an? Spürst Du, dass das Problem zu nah ist?
4. Schaffe gesunde Distanz! Setze ein Grenz-Symbol zwischen Problem und Deine Anteile, ein Lineal, ein Zollstock. Spürst Du den Unterschied? Deinen Raum, Deine eigene Grenze?
5. Stelle Dein Ich in den Raum des Problems. Wie fühlt sich das an? Als wärst nur Du dafür zuständig? Oder fühlt sich das für Dich vertraut an? Als wärst Du vollständig nur mit diesem Problem?

Jetzt stelle Dir die Frage: gehört das wirklich zu Deiner eigenen Lebensperspektive - oder zu jemand anderem? Zu einem aktuellen Partner? Oder zu einer früheren Bezugsperson?

Lege das Symbol für die fremde Lebensperspektive (blaues Dreieck) auf Dein Ich - hast Du bisher diese fremde Perspektive irrtümlich für Deine eigene gehalten?

Tausche das blaue Dreieck gegen das rote. Das rote Dreieck symbolisiert Deine selbstbestimmte Zukunft. Spürst Du den Unterschied? Kannst Du innerlich sagen: „Das ist meine Sicht! Und sie ist anders als deine!“ Dann gehe zurück in Deinen Raum.

6. Stelle das Problem erneut zwischen Ich und Selbst. Wie fühlt sich das an? Teste den Unterschied, wenn Du das blaue Dreieck aufsetzt und dann gegen das rote tauschst. Wenn es für Dich stimmt, sage zu dem Problem: „Bei allem Respekt, aber du gehörst nicht hierher!“ und stelle es zurück in seinen Raum.

7. Schütze Deine Grenze aktiv: Halte in einer Hand Dein Ich, in der anderen das Problem. Spürst Du, dass das Problem nicht in Deinen Raum gehört? Äußere ein kraftvolles Stopp oder Nein - vielleicht sogar einen Tigerschrei! Wenn innere Hemmungen auftreten, frage Deine Vernunft: Gehört das Problem hierher oder nicht?

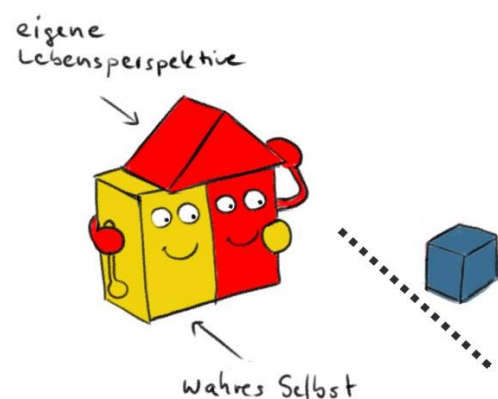
Dein Verstand könnte Dir sagen: „Du wirst erst dann erwachsen, wenn du heute bereit bist, das zu tun, was dir früher als Kind verboten war!“

Wenn Du das heute wagst, spürst Du neue Freiheit und Kraft - das ist Deine Selbstermächtigung. Nur Du selbst kannst diesen Schritt tun. Dein Begleiter kann Dich allenfalls dazu ermutigen.

8. Erlebe auch die Gegenabgrenzung. Stelle Dir vor: Dein Ich will „aus Gewohnheit“ in den Raum des Problems, doch Dein Selbst stoppt Dein Ich kraftvoll mit einem Satz wie: „Das bist nicht DU! Du bist vollständig auch ohne dies Problem!“ Vielleicht fühlt sich das wie eine Kränkung an? Dann spüre nach, ob Du vielleicht schon wieder die fremde Lebensperspektive aufgesetzt hast. Und tausche die fremde gegen die eigene.

Was ändert sich dadurch?

9. Abschluss: Stelle Dein Ich eng neben Dein Selbst, die eigene Lebensperspektive als „Dach“ darüber, und schaue noch einmal hinüber zum Problem auf der anderen Seite der Grenze. Wie fühlt sich das an — im Vergleich zum Beginn?



Beispiele zum Resilienztraining gibt es bei YouTube, im Kanal von Ero Langlotz: youtu.be/qNlr2RwO4Ms

Die Verbreitung der Anleitung ist von Herrn Langlotz ausdrücklich erwünscht. Diese Datei darf ebenfalls in Umlauf gebracht werden.