

Arbeitsblatt 1

15 Min.

Internalisierte Sprache in externalisierte umwandeln

Es geht um eine bewusste Veränderung der Sprache. Das Problem wird zu einem ausgelagerten „Ding“ und verliert hierdurch den persönlichen Charakter.

Ziel

Das Problem soll außerhalb der Person betrachtet und die Prozesse/Interaktionen zwischen Problem und Person verstanden werden.

2er Gruppen (immer abwechselnd und sich gegenseitig helfend)

1. Das Problem auslagern / sprachlich anders benennen

Die Beispielsätze¹ werden abwechselnd vorgelesen und in externalisierte Sprache übersetzt. Der Gruppenpartner darf bei Bedarf helfend eingreifen. Im Anschluss können eigene Probleme beschrieben und von internalisierter in externalisierte Sprache übersetzt werden. Die Formulierung soll so verändert werden, dass das Problem von der Person getrennt betrachtet werden kann.

Problem in internalisierter Sprache	Problem in externalisierter Sprache
<i>„Ich bin unmotiviert und habe keine Energie, irgendwas zu machen.“</i>	
<i>„Ich bin ausgebrannt und mag nirgends mehr hingehen.“</i>	
<i>„Ich bin dauernd ängstlich und mag nichts Neues ausprobieren.“</i>	
<i>„Ich bin ganz verzweifelt und kann nichts tun.“</i>	
<i>„Wir streiten so oft und reden dann nicht mehr miteinander.“</i>	

¹ Quelle: Münchner Familien Kolleg mit freundlicher Erlaubnis