

## **Externalisierung:**

*Suchen Sie sich eine kleine und aktuelle "schwierige Entscheidungssituation" aus. Haben Sie eine gefunden?*

*Gut! Jetzt schauen Sie diese mal an als wäre sie ein Foto.*

*Wie sieht es aus?*

*Wo ist es?*

*Wie ist es an Ihnen befestigt?*

*Wie könnten Sie es loslösen oder „abmontieren“?*

*Stellen Sie das Foto doch einfach mal an eine andere Stelle im Raum!*

*Hat das Foto Macht über Sie oder haben Sie Macht über das Foto?*

*Auf welche Aspekte des Lebens hat das Foto den größten Einfluss?*

*Gab es Zeiten, in denen das Foto keinen Einfluss hatte?*

*Was war anders, als das Foto keinen Einfluss hatte?*

*Wer ist von dem Foto noch betroffen?*

*Wer profitierte am meisten, als das Foto einflusslos war?*

*Wie haben Sie es geschafft, eine Zeitlang ohne das Foto zu leben?*

*Wie fühlte sich das an?*

*Was können Sie in Zukunft tun, um sich dem Foto zu widersetzen?*

*Was sind Voraussetzungen hierfür?*

*Sie können nun das Foto verändern, färben, verzerren, schrumpfen lassen, knicken, zerreißen, in eine Kiste legen zu anderen Fotos, oder wegwerfen.*

Durch die Trennung von Problem und Person wird neuer Raum geschaffen. Sie können das Problem von außen betrachten und sich entscheiden ein Leben ohne das Problem zu führen.