**Erwachsenen Selbst (ES)**

**Was ist das?**

Ist ein Anteil, der ein aktiv gestaltender Zustand ist. In diesem Zustand reagiert man nicht reflexartig auf Dinge, sondern man antwortet mit Verantwortung, Klarheit, Autonomie, vermittelt. In diesem Zustand ist man sich innerer Anteile und dem was in einem passiert bewusst.

**Qualitäten des ES:**

**barmherzig**, in Beziehung zu sich und anderen sein können, sich komfortabel damit fühlen sich mit anderen zu verbinden, **warm**

abstrakt denken können, **problemlösend**,

Fähigkeit durchdachte und zeitlich passende Entscheidungen zu treffen, **entscheidend**

fähig konstant **Selbstfürsorge** zu betreiben (innerlich mit Anteilen und äußerlich praktisch), gesunde **Grenzen** setzten/halten können (z.B. zu wissen wann man gehen und wann man durchhalten sollte),

fähig sein im eigenen Körper zu sein, eigenen **Erfahrungen machen** statt nur drüber zu reden/denken,

fähig sich **emotional zu regulieren**, überlegtes Antworten statt unüberlegten Reagierens, Reaktionen auf Dinge sind nur kurz und regulierbar,

aufrechte körperliche Haltung, **sich schön finden** wie man ist,

Streben nach Wachstum/Entwicklung, neugierig, nach vorne ausgerichtet sein, kreativ, **forschend**, die eigenen Grenzen ausloten und überschreiten können, abenteuerlich,

**verletzlich** sein ohne Angst,

hat Zugriff auf die eigene **Intuition**, innovativ, Vertrauen in die eigene Intuition/Einschätzungen

Kann bewusst mit **inneren Anteilen** in Kontakt gehen und sie führen

**lebendig**, energetisch, zuversichtlich

flexibel sein, **offen sein** für andere Ideen/Sichtweisen, nicht bewertend, akzeptierend,

entspannt, sich selbst schätzen, **unabhängig**, den eigenen Weg und die eigene Geschwindigkeit gehen, ehrlich zu sich und anderen, zur eigenen Besonderheit voll und ganz stehen, sich gut fühlen damit direkt zu sein