



## Kurstag 10: Und Action!

Liebe Leserin, lieber Leser,

bereit, das neue Drehbuch auf seine Wirkung zu testen? Sie haben Ihr Vorstellungsvermögen geschult und wissen, wie die veränderte "Erinnerung" ablaufen sollte, damit Sie Ihren Glaubenssatz entkräften können.

Heute also erfolgt die Uraufführung des neuen Werks. Ihres Werks, das Sie entwickelt haben. Wenn Sie die richtigen Worte und die für Sie stimmigen Handlungen gefunden haben, werden Sie den Erfolg unmittelbar merken. Beim Durchleben der neuen "Erinnerung" werden die negativen Gefühle abnehmen und Erleichterung auftreten.

Falls es beim ersten Mal nicht klappen sollte, so überlegen Sie sich, an welcher Stelle die Handlung für Sie nicht stimmig gewesen ist und ändern das Drehbuch entsprechend. Manchmal braucht es mehrere Fehlversuche, bis Sie für sich eine überzeugende Handlung gefunden haben. Falls Sie auch nach mehreren Versuchen nicht weitergekommen sind, so könnte es sein, dass die Erinnerung, die Sie verändern wollten, zu komplex gewesen ist. Lassen Sie sich daher nicht entmutigen, sondern versuchen es erst einmal mit einer anderen, leichteren Erinnerung. Auf jeden Fall: bleiben Sie dran! Es lohnt sich.

## Übung Tag 10: Die Uraufführung des neuen Films

Wenn Sie das Gefühl haben, dass das neue Drehbuch für Sie so stimmig ist, dann testen Sie seine Wirksamkeit in einer Imaginationsübung.

Machen Sie es sich bequem, schließen die Augen und lassen zunächst die Erinnerung genau so ablaufen, wie sie sich in Ihren Kopf eingebrannt hat. An der Stelle, die Sie als den prägendsten Moment identifiziert haben, halten Sie kurz den inneren Film an und folgen dann dem neuen Drehbuch. Es ist nicht unbedingt nötig, das Drehbuch vorher auswendig zu lernen. Ähnlich wie Schauspieler, die sich nur mäßig auf die Aufführung vorbereitet haben, werden in Ihrem Kopf die handelnden Personen nicht exakt dieselben Worte verwenden, die im Drehbuch stehen. Aber sie werden sinngemäß handeln. Und manchmal sind die improvisierten Aktionen sogar noch überzeugender als die vorgeplanten. Denn intuitiv spüren Sie, welche Worte und welche Handlungen Ihnen Erleichterung bringen werden.

Achten Sie während der Imaginationsübung auf Ihr Gefühl. Wenn Sie die richtigen Worte gefunden haben, so sollte die Anspannung, die sonst mit der Erinnerung verbunden ist, deutlich abnehmen und ein Gefühl von Zuversicht oder Erleichterung auftreten.



Wiederholen Sie diese Übung mehrmals, so dass sich das neue Bild immer besser einprägen kann. Irgendwann können Sie mit diesem neuen Bild die alte Erinnerung ersetzen. Dies funktioniert, obwohl Sie genau wissen, dass dieses neue Bild nicht real ist.

Sie können die Imagination ganz frei ablaufen lassen, indem Sie einfach nur die Augen schließen und den Film starten. Falls Sie sich dazu noch etwas zu unsicher fühlen und lieber eine Anleitung möchten, so finden Sie auf der Trainingsseite die Imaginationsübung "Rescripting", die Sie dafür nutzen können.

Nun haben Sie den wichtigsten Schritt geschafft, um Ihre innere Blockaden abzubauen. Sie haben gelernt, alte Verletzungen alleine durch Ihre Vorstellungskraft zu heilen. Je mehr Übung Sie darin bekommen, desto leichter wird es Ihnen fallen, belastende Erinnerungen zu verändern.

Dabei wünsche ich Ihnen viel Erfolg

Michaela Muthig