



## Kurstag 11: Bilder werden Wirklichkeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich hoffe, Sie konnten erfolgreich Ihre Erinnerung verändern. Wenn alles so geklappt hat wie vorgesehen, werden Sie beim Gedanken an die damalige Situation nicht mehr mit Anspannung reagieren, sondern konnten die negativen Gefühle abschwächen.

Damit die neuen Bilder in Ihrem Kopf nicht mit der Zeit verblassen und in Vergessenheit geraten, empfehle ich Ihnen, dafür zu sorgen, dass diese Vorstellungen Wirklichkeit werden können. Dazu habe ich Ihnen zwei Übungen aufgeschrieben. In der ersten Übung geht es darum, die Erinnerung immer wieder neu zu beleben und kleine Erinnerungshilfen zu schaffen. In der zweiten Übung lernen Sie, Ihre neue Grundbotschaft, die sich erarbeitet haben, zu verfestigen. So sorgen Sie dafür, dass Ihr weiteres Leben nun nach dem neuen Drehbuch ablaufen kann.

## Übungen Tag 11: Die inneren Bild wahr machen

### 1) Bleibende Erinnerungen (empfohlene Dauer: mind. 2 Tage)

Sie haben nun durch die Regietechnik ein neues Bild in ihrem Kopf. Doch dies soll sich nicht nur in Ihrer Fantasie bleiben, sonst ist es schnell wieder vergessen. Sorgen Sie daher dafür, dass es auch in Ihrem realen Leben Dinge gibt, die Sie immer wieder an das neue Drehbuch erinnern.

- Gab es in Ihrem neuen Drehbuch bestimmte Gegenstände, die eine Rolle gespielt haben? Zum Beispiel ein Buch, das Sie dem Kind vorlesen, ein Lied, das im Hintergrund läuft, ein kleines Geschenk, das Sie dem Kind in die Hand gedrückt haben? Falls ja, besorgen Sie sich den entsprechenden Gegenstand. Sie können ihn nutzen, ihn an einen Ort stellen, an dem Sie ihn regelmäßig sehen, oder Sie legen ihn in Ihr Schatzkästchen. Falls es keinen solchen Gegenstand gegeben hat, besorgen Sie sich ein Symbol, das Sie an Ihre Begegnung mit dem Kind erinnert, z.B. ein Schmuckstück, einen kleinen Schutzengel, eine Postkarte. Tragen Sie dieses Symbol bei sich oder finden einen passenden Ort dafür.
- Bei der Regietechnik enden Sie mit einem Bild von Zuversicht und Geborgenheit. Malen Sie dieses Bild und legen es in Ihr Schatzkästchen. Wenn Sie nicht malen können oder wollen, suchen Sie ein entsprechendes Bild im Internet und drucken es aus, oder finden Sie eine Postkarte, die Sie an die Szene erinnert.



## 2) Beweistagebuch (empfohlene Dauer: täglich mehrere Minuten)

Durch die Regietechnik entsteht eine neue Grundbotschaft, um den alten Glaubenssatz zu ersetzen. Dazu muss die Botschaft aber durch Erlebnisse „gefüttert“ werden, um immer glaubhafter und überzeugender zu werden. Sie haben jahrelang Beweise gefunden, um den alten Glaubenssatz zu bestätigen. Nun versuchen Sie das Gegenteil: beweisen Sie sich und vor allem Ihrem inneren Kind, dass Ihre neue Grundbotschaft stimmt.

Legen Sie sich dazu ein Beweistagebuch an. Nehmen Sie ein Heft und schreiben Sie täglich mindestens drei Punkte auf, die Ihre neue Botschaft bestätigen. Sollte zum Beispiel die Grundbotschaft sein „Du bist auch liebenswert, wenn du Fehler machst“ dann suchen Sie täglich nach liebevollen Gesten, freundschaftlichem Austausch oder einer positiven Rückmeldung. Ist die Grundbotschaft „Du bist viel besser, als du jetzt glaubst“, dann sammeln Sie jeden Tag mindestens drei Erfolge, Komplimente oder Situationen, vor denen Sie Angst hatten, diese aber dennoch gewagt haben. Führen Sie dieses Tagebuch auch über die Dauer des Kurses fort. Sie werden sehen, dass insbesondere diese Übung sich stark auf Ihren Selbstwert auswirken kann.

In der letzten Kurseinheit gebe ich Ihnen noch eine Visualisierungsübung mit, sowie einen Planung für Ihr Projekt. Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Spaß dabei, nach und nach aus einer Fantasie Wirklichkeit werden zu lassen.

Michaela Muthig

CoachingAzur

Regisseur im Kopf

