



Kurstag 6: Brücke in die Vergangenheit

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich hoffe, Sie haben sich genügend Zeit genommen und konnten erkennen, wie Ihre Glaubenssätze und damit verbundenen Gefühle Sie im Alltag einschränken. Diese Überzeugungen bilden sich nicht einfach so. Meist entstehen Sie durch Erlebnisse aus der Kindheit, die für Sie sehr bedeutsam gewesen waren.

Mit Hilfe einer Imaginationsübung, sollen Sie heute lernen, sich diese prägenden Erlebnisse bewusst zu machen. Sie konzentrieren sich dabei auf ein bestimmtes Gefühl und gehen in Ihrer Fantasie in die Kindheit zurück, um herauszufinden, in welcher Situation Sie sich exakt genau so gefühlt haben.

Jedoch ist es dabei, als würden Sie ein altes Verlies öffnen: Es können recht harmlose Erinnerungen auftreten, aber auch verstörende Bilder, die Sie schon lange verdrängt haben und die jetzt wieder in Ihr Bewusstsein rücken. Aus diesem Grund haben Sie bereits schon am zweiten Kurstag die Tresorübung eingeübt. Alle belastenden Bilder schließen Sie zunächst in Ihrem Tresor ein, bis Sie in der Lage sind, die Bilder umzuschreiben.

Übung Tag 6: Die Affektbrücke (Dauer 5 min, anschließende Analyse ca. 15 min)

Suchen Sie sich einen Ihrer Glaubenssätze aus und machen sich noch einmal bewusst, welches Gefühl mit diesem Glaubenssatz verbunden ist. Hören Sie sich anschließend die Audiodatei "[Affektbrücke](#)" auf der Trainingsseite an. Konzentrieren sich dabei auf das entsprechende Gefühl, gehen in Gedanken zurück und schauen sich die Erinnerungen an, die mit diesem Gefühl verbunden sind. Ich werde Sie dabei Schritt für Schritt anleiten.

Halten Sie anschließend die Erinnerungen in der nachfolgenden Liste fest. Zu jeder Erinnerung reicht zunächst nur ein kurzes Stichwort, z.B. "Streit wegen Kofferpacken". Sollten bei der Übung mehrere unterschiedliche Erinnerungen aufgetaucht sein, so notieren Sie die allererste Erinnerung, die Ihnen gekommen ist, sowie die Erinnerungen, die am eindrucklichsten waren und Sie am meisten belastet haben. (Insgesamt maximal 5 Erinnerungen).



Liste der prägenden Erinnerungen

Erinnerung 1:

Wie prägend schätze ich die Erinnerung ein? _____

Wie hoch ist der Belastungsgrad, wenn ich daran denke? _____

Erinnerung 2:

Wie prägend schätze ich die Erinnerung ein? _____

Wie hoch ist der Belastungsgrad, wenn ich daran denke? _____

Erinnerung 3:

Wie prägend schätze ich die Erinnerung ein? _____

Wie hoch ist der Belastungsgrad, wenn ich daran denke? _____

Erinnerung 4:

Wie prägend schätze ich die Erinnerung ein? _____

Wie hoch ist der Belastungsgrad, wenn ich daran denke? _____

Erinnerung 5:

Wie prägend schätze ich die Erinnerung ein? _____

Wie hoch ist der Belastungsgrad, wenn ich daran denke? _____

Unternehmen Sie mindestens einmal die Reise in die Vergangenheit und fischen Sie die Erinnerungen heraus, die vermutlich auch heute noch Ihren Glaubenssatz verstärken. Im nächsten Kursteil werden wir eine dieser Erinnerungen noch einmal genauer aufschreiben, daher empfehle ich Ihnen, die nächste Einheit möglichst direkt im Anschluss zu bearbeiten.

Bis dahin alles Gute

Michaela Muthig