



Kurstag 8: Heute bin ich stärker

Liebe Leserin, lieber Leser,

vermutlich brennen Sie nun darauf, zu erfahren, wie Sie Ihr Drehbuch ändern und Ihre belastende Erinnerung bearbeiten können. Doch Sie müssen sich noch ein klein wenig gedulden. Eine letzte Aufgabe, die sogenannte **Differenzierungsübung**, möchte ich noch voranstellen, bevor es dann tatsächlich losgeht.

Wenn wir das Drehbuch unserer Erinnerung umschreiben wollen, müssen wir uns zunächst darüber bewusst sein, dass wir heute viel mehr Möglichkeiten, Kenntnisse und Fertigkeiten haben als damals.

Das Kind, das Sie damals waren, war darauf angewiesen, von seinen Bezugspersonen geliebt oder wenigstens akzeptiert zu werden. Es war noch nicht in der Lage, sich selbst versorgen zu können. Auch hatte das Kind von damals nicht den Überblick und die Erfahrung, um Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen, sondern hat den Erwachsenen einfach alles geglaubt. Zu guter Letzt war das Kind körperlich und von seinen Möglichkeiten her dem Wohlwollen der Erwachsenen ausgeliefert.

All dies hat sich in Ihnen abgespeichert und sobald Sie in einer Situation sind, die Sie an damals erinnert, werden Sie innerlich wieder zum kleinen hilflosen und unsicheren Kind. Das Sie aber längst nicht mehr sind. Sie haben nun ganz andere Möglichkeiten, Dinge zu lösen, haben ein ganz anderes Wissen als damals, haben an körperlicher Stärke gewonnen und sind vor allem nicht mehr von irgendeinem Menschen abhängig.

Heute geht es daher darum, sich bewusst zu machen, welche Fähigkeiten und Kompetenzen Sie im Gegensatz zu damals gewonnen haben. Denn nur dann ist es Ihnen möglich, das Drehbuch umzuschreiben und dafür zu sorgen, dass die Szene dieses Mal besser endet.





Übung Tag 8: Heute bin ich stärker

Denken Sie daran, dass Sie sich in Ihren Erinnerungen noch genau wie das Kind von damals fühlen, aber heute ein erwachsener Mensch sind. Daher bitte ich Sie zunächst, sich Ihre erweiterten Möglichkeiten und Kompetenzen bewusst zu machen und folgende Fragen zu beantworten.

Welche schwierigen Situationen konnte ich bislang schon meistern?

Welche Kompetenzen und Fähigkeiten habe ich dadurch erworben?

Welche Enttäuschungen habe ich im Lauf meines Lebens überwunden?

Welche neuen Erkenntnisse über mich und die Welt habe ich dabei gewonnen?

Was habe ich im Laufe der Jahre an Wissen und Kenntnissen erworben?

Was kann ich heute, das ich als Kind nicht konnte?

Was weiß ich heute, das ich als Kind nicht wusste?



Wie ist meine Lebenssituation im Vergleich zu früher?

Welche Zusammenhänge kann ich sehen, die ich als Kind nicht erkennen konnte?

In welchen Bereichen bin ich unabhängiger geworden?

Die Differenzierungsübung wird Ihnen helfen, ein anderes Drehbuch zu entwerfen und die negativen Gefühle von damals zu verändern. Wie genau das geht, erfahren Sie in den nächsten beiden Kursteilen.

Bis dahin wünsche ich Ihnen viele neue Erkenntnisse über Ihre eigenen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Stärken.

Michaela Muthig