

GEGENTEIL-ÜBUNG

Spüre in das Gefühl hinein und frage Dich:

Welcher Gedanke ist mit dem Gefühl verbunden? Was denke ich, wenn ich dieses Gefühl habe oder kurz bevor ich dieses Gefühl bekomme?

Ist das eher ein Gedanke wie: „Alles klar, da ist wieder der Teil in mir, der dieses (unangenehme) Gefühl hat. Ich habe es wahrgenommen.“ Ich vermute, eher nicht. Richtig?

Vermutlich ist es mehr so ein Gedanke wie: „Wie kann ich jetzt schon wieder dieses Gefühl haben? Alle schaffen das, nur ich nicht. Ich mache ja sowieso immer alles falsch. Ich bin unfähig. Das schaffe ich nie. Ich bin zu blöd dazu.“

Mache Dir diesen Automatismus einmal bewusst, dass das Gefühl mit einem Gedanken und einer Bewertung verbunden ist!

Verändere Deine Bewertung!

Ab sofort, wenn Du negativ denkst, sprich SOFORT – sobald Du es wahrnimmst – in Gedanken oder laut hörbar das positive Gegenteil!

Was Du dann sagst, ist vielleicht im Hinblick auf die derzeitige Situation nicht wahr, aber das spielt keine Rolle! Es ist auch nicht wahr, dass Du NIE etwas schaffst oder IMMER ALLES falsch machst! Wenn Du dir also zum Beispiel vorstellst, abgelehnt zu werden, so male Dir augenblicklich aus, akzeptiert zu sein. Wenn Du Dich als Verlierer siehst, schwenke sofort auf ein Bild um, das Dich als Gewinner zeigt!

Achtung: unser Gehirn versteht das Wort „nicht“ nicht. Wenn Du versuchst, NICHT an einen rosa Elefanten zu denken – woran denkst Du dann?

Auf die Übung übertragen bedeutet das, wir sollten darauf achten, positive Assoziationen zu erzeugen. Also zum Beispiel in einer Situation von Nervosität **nicht** sagen: „Ich bin NICHT nervös“, sondern „Ich bin ganz locker und entspannt!“

Was bewirkt diese Übung?

Umbewertung!

Ohne Deine Bewertung der Situation als „negativ“ ist zum Beispiel eine Angst nicht möglich!

Die Körpersensationen, die wir wahrnehmen, werden erst durch die Bewertung zu etwas, das uns Angst oder Freude macht. Schnelles Herzklopfen mit schweißnassen Händen – woran denkst Du da? An Deinen nächsten Vortrag oder an Dein erstes Date? Ein Schwindelgefühl verbunden mit Ohrensausen – denkst Du an den Herzinfarkt oder die letzte Achterbahnfahrt mit Deinen Freunden?

Die Bewertung verändert alles!