

Verflüssigung der Irrationalität (Tom Küchler) - Erarbeiten eines Erlaubnissatzes

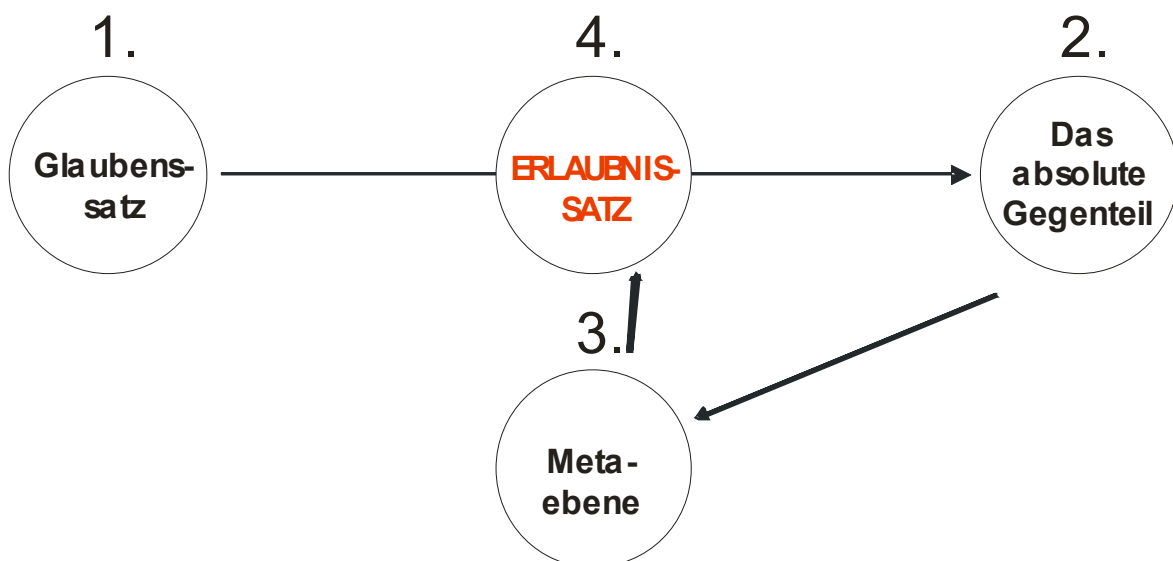
Das Tool wurde ähnlich veröffentlicht in:



Tom Küchler (2016):

Veränderung muss S.E.X.Y. sein! Lösungsorientierte Anregungen für das (Selbst)Management von Veränderung.
verlag modernes lernen

Sie haben nun ihre bremsenden oder blockierenden Glaubenssätze (zum Beispiel mit dem Tool: Stressverstärkermischpult) herausgefiltert, Sie haben eine Idee, woher sie kommen und Sie hegen keinen Groll mehr in die Ursprungsrichtung. Wenn das so ist, kann es mit der „Verflüssigung der Irrationalität“, wie ich es nenne, weitergehen. Dazu empfehle ich die Arbeit mit „Bodenankern“. Bodenanker beschriftete Zettel, die auf dem Boden liegen und auf welche Sie sich draufstellen können. Aber langsam, wir machen es Schritt für Schritt.



Verflüssigung der Irrationalität (Tom Küchler)

1. Schreiben Sie Ihren zu bearbeitenden Stressverstärker/ irrationalen Gedanken/ Glaubenssatz [z.B. „Alle müssen mich lieben!“] auf ein Blatt Papier (A 4) und stellen sich darauf!

Fühlen Sie sich ein! Lassen sie einige Begebenheiten durch ihren Kopf gehen, bei denen dieser Glaubenssatz für Sie prägnant war. Stellen Sie sich anschließend folgende Fragen:

Wie fühlen Sie sich? Was sagt ihr Körper (Kopf/Hirn, Herz, Bauch)?

Was ist der Vorteil/ der Gewinn dieses Gedankens für Sie?

Was ist der Nachteil dieses Gedankens für Sie?

Wie sieht generell Ihr Umfeld, dass Sie so denken?

Wer in Ihrem Umfeld ist ein „Gewinner“, weil Sie so denken? ...

2. Nachdem Sie diese erste „Polarität“ durchdacht haben, durchdenken Sie bitte folgende Frage:

Was ist das „Absolute Gegenteil“ dieses Gedankens - wie würde dieser Satz lauten?

Schreiben Sie diesen Satz [z.B. „Alle müssen mich hassen!“ oder „Niemand muss mich lieben!“ oder anderes] ebenfalls auf ein Blatt Papier, legen Sie dieses in einem größeren Abstand (3-4 Meter) dem ersten Blatt gegenüber und stellen Sie sich darauf.

Beantworten Sie sich nun die gleichen Fragen wie in der ersten Position.

3. Nachdem beide Polaritäten von Ihnen durchdacht und reflektiert wurden, gehen Sie bitte auf eine 3. Position (siehe Zeichnung), welche als Metaebene bezeichnet wird und stellen Sie sich folgende Fragen:

Was geht mir durch den Kopf - was ist mein Gefühl, nachdem ich beide Positionen durchdacht haben? Wie sehe ich das jetzt? Sind beide Positionen realistisch? Was wäre denn ein gutes und realistisches „Zwischending“?

4. Aus der Metaposition heraus, gehen Sie bitte noch einmal auf eine der beiden Karten, fühlen sich ein und gehen dann Schritt für Schritt, ganz langsam in die Richtung der anderen Karte! Suchen Sie einen Punkt auf der Strecke, der sich für Sie realistisch und gut anfühlt!

Überlegen Sie sich für diese Position einen neuen Satz [z.B. „Ich erlaube mir `Nein` zu sagen!“, „Ich will es nicht allen recht machen!“, „Ich kann auch auf mich und meine Bedürfnisse achten!“ oder anderes], vielleicht einen Satz, der eine Erlaubnisbotschaft enthält (ich darf.../ ich kann ... / ich erlaube mir...)! Oft geht es bei der „Verflüssigung der Irrationalität“ in der Perspektive um ein wenig mehr „Freiheit“, „Erlaubnis“ und „Entspannung“. Ich spiele in der Beratung dann oft mit der „Pippi Langstrumpf – Metapher“.

Was hätten Sie und andere Menschen in Ihrem Umfeld davon, ein klein wenig „Pippi Langstrumpf“ zu sein?

Schreiben Sie sich nun diesen Satz auf ein Blatt Papier! Wenn Sie mögen, können Sie sich nun darauf noch einmal stellen und Gedanken entwickeln, wie Sie zukünftige Ereignisse mit diesem neuen Erlaubnissatz im Gepäck meistern werden.