

LESEPROBE

erscheint Ihnen wie ein Slapstickfilm, der Sie zum Schmunzeln bringt.

Am Anfang des Erlebnisses angekommen, lassen Sie ihn in doppelter Geschwindigkeit vorwärts laufen, bis zum Ende des Erlebnisses.

Dann wieder so schnell wie möglich rückwärts, wieder vorwärts und wieder rückwärts.

Wiederholen Sie das Ganze zehnmal. Stellen Sie sich die Szene dabei jedes Mal etwas bizarrer vor. Lassen Sie eine lustige Musik mitlaufen, hören Sie sich und andere mit Micky-Maus-Stimmen sprechen. Lassen Sie den Film einen Blaustich erhalten oder ganz unscharf werden.

Auf diese Weise löschen Sie Ihren alten Tragödienfilm. Schließlich sollte es Ihnen nicht mehr möglich sein, mit diesem Erlebnis starke Anspannung, Minderwertigkeitsgefühle und Scham zu verknüpfen. Stattdessen sollten Sie schmunzeln oder zumindest eher neutrale Gefühle verspüren. Sollten Sie Ihre negativen Gefühle immer noch verspüren, wiederholen Sie die Strategie nochmals.

Wenn Sie keine Bilder sehen, sondern nur ein **Hörspiel** hören, in dem z.B. jemand zu Ihnen die für Sie verletzenden oder beschämenden Worte sagt, dann machen Sie folgende Übung:

■ Anleitung: Verändern Sie Ihr Hörspiel

Bringen Sie sich zunächst einmal in einen positiven Zustand. Erinnern Sie sich hierzu lebendig an eine Situation, in der Sie sich stark und unerschütterlich gefühlt haben. Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie tief ein und aus.

Dann stellen Sie sich vor, Sie sitzen als Zuhörer vor dem Radio. Im Radio läuft ein Hörspiel über die Situation, in der Sie sich so unfähig und minderwertig gefühlt haben. Sie sitzen ruhig in Ihrem Stuhl und hören dem Hörspiel zu. Sie hören, wie der Sprecher die für Sie verletzenden Worte rückwärts spricht.

Wiederholen Sie das Ganze zehnmal. Stellen Sie sich die Hörzene dabei jedes Mal etwas bizarrer vor. Lassen Sie eine lustige Musik mitlaufen, hören Sie den Sprecher mit Micky-Maus-Stimmen sprechen oder in Form einer Opernarie singen.

Auf diese Weise löschen Sie Ihr altes Hörspiel. Schließlich sollte es Ihnen nicht mehr möglich sein, mit diesem Erlebnis starke Anspannung, Scham und Kränkung zu verknüpfen. Stattdessen sollten Sie schmunzeln oder zumindest eher neutrale Gefühle verspüren. Sollten Sie Ihre negativen Gefühle immer noch verspüren, wiederholen Sie die Strategie nochmals.