

Copyright by

GAYALA  **ICOLETTI**
art and consulting

Zu Dir kommen – Übung

Beobachte mal, was Dir nicht gefällt, was Dich stört oder aus dem Gleichgewicht bringt und schreibe auf, was es ist, ohne eine Bewertung abzugeben.

Wenn ich lese, höre, sehe, dass...

Was denkst Du darüber? Wie interpretierst Du das oben geschriebene? Welche Urteile, Fantasien und Annahmen gehen Dir durch den Kopf? Welche Fragen kommen auf?

Schreibe alles auf, was Dir in den Sinn kommt, bis Dir nichts mehr einfällt.

Welche Bewertung berührt Dich am meisten? Wo hast Du das Gefühl, dass sie richtig ist? Welche Gefühle löst sie bei Dir aus? Spür genau rein, wie sich das anfühlt. Du kannst auch ein Bild malen und Farben einsetzen, die dieses Gefühl ausdrücken. Unterscheide dabei genau zwischen Gefühlen und Gedanken.

Welchen Ausgang der Situation hättest Du Dir gewünscht? Welche Bedürfnisse sind nicht erfüllt worden? Was vermisst Du? Wie wäre es für Dich richtig gut gewesen?

Welche Bedürfnisse werden befriedigt, wenn die o.g. Wünsche erfüllt worden wären? (Was würde sich in Dir entspannen, verändern? Was wüsstest Du dann sicher?)

Wähle ein Bedürfnis aus und stelle Dir vor, es wäre erfüllt worden. Wie fühlt es sich an, sich dies vorzustellen?

Stell Dir vor, Du könntest dieses Bedürfnis selbst erfüllen. Formuliere eine Bitte an Dich selbst, die Dich darin unterstützt dieses Bedürfnis zu erfüllen.

Überprüfe, ob die Bitte dazu geeignet ist, das Bedürfnis wirklich zu befriedigen. Wenn nicht, dann formuliere einfach eine neue Bitte, die besser passt.