

ACT-Übung zur Entschärfung von Gedanken

Ein Titel für meine Geschichte

Suche die Lieblingsgeschichte, die du dir selbst immer wieder erzählst, heraus und gebe dieser Geschichte einen Titel, z.B.:

„Die Verlierer-Geschichte.“

„Die Alles-geht-schief-Geschichte.“

„Die Ich-kann-es-nicht-Geschichte.“

„Die Keiner-mag-mich-Geschichte.“

„Die Ich-bin-ein-Versager-Geschichte.“

„Die Ich-bin-langweilig-Geschichte.“

„Die Ich-bin-unfähig-Geschichte.“

Wenn solche Geschichten auftauchen, nimm sie zur Kenntnis, indem du ihren Titel nennst, als ob du zu dir selbst sagst: „Ah hallo, du bist der Klassiker unter meinen Geschichten.“

Hast du die Geschichte zur Kenntnis genommen, genügt das. Du musst sie nicht lösen, infrage stellen oder verdrängen. Du musst ihr aber auch keine besondere Aufmerksamkeit schenken. Lass die Geschichte einfach kommen und gehen, wie es ihr beliebt und richte deine Energie auf das, was dir jetzt wichtig ist.

Manche Geschichten sind sehr hartnäckig und verlangen immer wieder nach Aufmerksamkeit. Dann kann man zu ihnen sagen: „Warte, ich komme auf dich zurück. Nur jetzt geht es gerade nicht.“ Wichtig ist dann, dass du dir wirklich einmal mehr Zeit nimmst, um dich der Geschichte zu widmen, sie zu befragen und dir von ihr etwas über dich erzählen zu lassen. Das geschieht im Focusing.