

REWRITE YOUR STORY



Schritt 1: Wähle ein Thema

Wähle ein Ereignis aus deiner Vergangenheit, das dich belastet oder emotional beschäftigt:

.....

.....

.....

.....

Beispiel: Meine Freundin hat unsere Freundschaft wegen einer Unstimmigkeit aufgekündigt und mich einfach im Stich gelassen.

Schritt 2: Welche Geschichte erzählst du dir im Moment über dieses Ereignis?

.....

.....

.....

.....

.....

Beispiel: Sie hat wegen einer Kleinigkeit unsere Freundschaft weggeschmissen - das war ein totaler Vertrauensbruch! Das hätte sie nicht tun dürfen, sie hätte wenigstens mit mir darüber reden können, statt sich einfach nicht mehr zu melden und unsere Freundschaft für beendet zu erklären. Man kann einfach niemandem vertrauen, egal, wie lange man ihn schon kennt.

Schritt 3: Was sind die Fakten?

Beschreibe mit möglichst neutralen Worten, was geschehen ist:

.....

.....

.....

.....

Beispiel: Ich habe meiner Freundin gesagt, dass ich es nicht gut finde, wie sehr sie ihre Kinder verwöhnt. Daraufhin meinte sie, sie brauche eine Auszeit von unserer Freundschaft. Seither habe ich nichts mehr von ihr gehört.

Schritt 4: Welche neue Geschichte MÖCHTEST du dir darüber erzählen?

Überleg zuerst, wie du dich in Bezug auf dieses Ereignis fühlen willst. Erzähle dann eine Geschichte, die das gewünschte Gefühl in dir hervorruft:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beispiel: Ich will mich gelassen und zufrieden fühlen.

Neue Geschichte: Meine Freundin hat sich entschieden, unsere Freundschaft zu beenden, nachdem ich meine Wahrheit ausgedrückt habe. Vermutlich habe ich damit einen wunden Punkt bei ihr berührt und sie hat deshalb so radikal reagiert hat. Das hat mich zwar verletzt und mein Vertrauen in Beziehungen ein wenig erschüttert, aber letztendlich hat es mir gezeigt, wie wichtig es ist, zu meiner Wahrheit zu stehen, auch wenn sich daraufhin Menschen aus meinem Leben verabschieden. Die Menschen, die übrigbleiben, sind diejenigen, mit denen ich echte und aufrichtige Beziehungen führen kann und will. Diese Erkenntnis macht mich stärker, wahrhaftiger und mutiger. Das Leben geht weiter, auch wenn Freundschaften zu Ende gehen, und je wahrhaftiger ich werde, desto mehr kann ich mir selbst vertrauen und Raum für Menschen schaffen, denen ich ebenfalls vertrauen kann.

Schritt 5: Was möchtest du von diesem Ereignis behalten, das dich bestärkt und ermutigt? Und was lässt du gehen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beispiel: Ich behalte meinen Mut zur Wahrhaftigkeit und das Vertrauen, dass neue Menschen in mein Leben kommen, die besser zu mir passen, wenn ich bereit bin, andere aus meinem Leben gehen zu lassen, die mit meiner Wahrheit nichts anfangen können.

Ich lasse den Groll gegenüber meiner Freundin los. Ich vergebe ihr und mir und fokussiere mich auf DIE Beziehungen, die ich JETZT habe oder kreieren möchte.

WICHTIG: Nun musst du dein Gehirn auf die neue Geschichte "trainieren". Denn die alte denkt es bereits gewohnheitsmäßig, und es dauert seine Zeit, bis es sich an die neuen Gedanken gewöhnt hat und sie automatisch denkt!

Das bedeutet: Lies dir deine neue Geschichte immer wieder durch oder schreib sie in leicht unterschiedlichen Worten über mehrere Tage verteilt mehrmals auf.

Immer, wenn du bemerkst, dass du dir wieder die alte Geschichte erzählst und die altbekannten Emotionen in dir aufsteigen, stellst du dein inneres STOPP-Schild auf, atmest tief aus und erzählst dir stattdessen die neue Geschichte.