



[DEEP JOURNALING Basics]

Future Self Memory

Warum ist es oft so schwierig, unser Verhalten zu verändern?

So sehr wir uns auch vornehmen, gesunde Grenzen zu setzen, unsere Stimme zu erheben, für uns einzustehen, oder einfach mehr Bewegung zu machen - wir bleiben in den alten Mustern hängen.

Das liegt unter anderem daran, dass das Gehirn Veränderung um jeden Preis verhindern will. Es will uns in Sicherheit halten. Und alles Unbekannte oder Ungewohnte interpretiert es als Gefahr.

Doch es gibt einen Trick, um diesen Mechanismus auszuhebeln: Du schreibst, als wäre die gewünschte Veränderung bereits geschehen – und zwar in dritter Person. Dein Gehirn codiert diese Geschichte wie die Erinnerung an etwas, das in der Vergangenheit liegt - und speichert diese Verhaltensveränderung dadurch als „sicher“ ab.

Deine Herausforderung

Was ist deine aktuelle Herausforderung? Welches Verhalten willst du ändern?
Und warum?

Future Self Memory

Denk nun an eine konkrete Situation, in der du dich in Zukunft anders verhalten willst als bisher.

Schreib nun über dich in dieser Situation. Darüber, wie du aus den gewohnten Mustern ausbrichst und dich anders verhältst.

Wichtig: Schreib in dritter Person und in Vergangenheitsform – so, als wäre es bereits geschehen. Und so, als würdest du dich selbst in dieser Situation beobachten.

Integration & Verankerung

Lass nun diese Szene nochmal vor deinem inneren Auge ablaufen wie einen Film.

Leg dann beide Hände auf dein Herz und sag dir:

„Es ist sicher für mich, (dein neues Verhalten).“

Und dann: Tu es

Wenn du dann tatsächlich in dieser Situation bist, erinnere dich.

Und tu, was du dir vorgenommen hast.

Dein Future Self wird dir dankbar sein!