

Zehn-Tage-Übung

Diese Übung ist eine Selbst- und gleichzeitig eine Fremdwertschätzungsübung. Sie ist auf 10 Tage angelegt und wird zu zweit durchgeführt. Es ist auch möglich, diese Übung alleine durchzuführen. Zu zweit ist sie aufgrund der vielen Interaktionen bereichernder. Um am Thema Selbstfindung dranzubleiben, ist es wichtig, dass Sie zunächst Ihre Strategien des Dranbleibens herausfinden. „*Wie mache ich es genau, dass ich an einem Thema dranbleibe?*“ „*Wie fühle ich mich, wenn ich an einem Thema dranbleibe?*“ „*Was brauche ich konkret, um dranzubleiben?*“... „Knacken“ Sie Ihre Strategien des Nicht-Dranbleiben-Könnens, falls Sie Ihre Themen und Aufgaben gerne mal „schleifen“ lassen. Mit dieser Übung können Sie sich gegenseitig liebevoll „kontrollieren“, ob Sie am Thema tatsächlich „dranbleiben“. Ihr Interaktionspartner ist gleichzeitig Ihr **Begeisterungsbuddy**. Buddy heißt auf Englisch: „*friend or a partner for a particular activity*.“ Er hat die Aufgabe, liebevoll nachzufragen, ob Sie Ihre Aufgaben durchgeführt haben. Der Einfachheit halber verzichte ich bei dieser Übung auf die paritätische Schreibweise und spreche nur von „Partner“. Damit ist auch die Partnerin gemeint. Partner können Kinder, Freunde, Eltern usw. sein.

Tag 1: Schreiben Sie 25 Dinge auf, die Sie an sich selbst begeistern.

Tag 2: Schreiben Sie 25 Dinge auf, die Sie an Ihrem Partner begeistern.

Tag 3: Schreiben Sie Ihre 25 Stärken, Fähigkeiten und Talente auf. Dinge, die Sie gut können.

Tag 4: Schreiben Sie die 25 Stärken, Fähigkeiten und Talente Ihres Partners auf, die er gut kann.

Tag 5: Schreiben Sie Ihre 25 Erfolge auf.

Tag 6: Schreiben Sie 25 Erfolge Ihres Partners auf.

Tag 7: Schreiben Sie 25 Dinge auf, auf die Sie bei sich selbst stolz sind.

Tag 8: Schreiben Sie 25 Dinge auf, auf die Sie bei Ihrem Partner stolz sind.

Tag 9: Schreiben Sie 25 Dinge auf, die Sie in eine gute Stimmung bringen.

Tag 10: Schreiben Sie 25 Dinge auf, die Ihren Partner durch Sie (30 % Spiegelneurone) in eine gute Stimmung bringen.

Auch wenn die Aufgaben sich ähnlich anhören, besteht ein feiner Unterschied, den Sie spüren werden. Lesen Sie sich gegenseitig jeden Tag die 25 aktuellen Dinge vor. Ein idealer Zeitpunkt könnte abends sein, damit Sie begeistert träumen können. Ich habe die Übung mit jeweils 50 Vorgabepunkten durchgeführt und oft standen an die 100 Positionen auf meinem Blatt. Wie Sie leicht erkennen, gibt es nach oben keine Grenze. Die Zeit, die Sie benötigen, spielt keine Rolle. Gestalten Sie es so, dass es für Sie nicht mühsam wird. Entscheiden Sie sich, an Ihrem Selbstwert dranzubleiben. Sagen Sie nicht, dass es schwer ist. Gehen Sie mit dem uneingeschränkten Glaubenssatz an die Übung heran: „*Es ist leicht, 10 Tage lang 25 Begeisterungen aufzuschreiben*.“ Sie werden stolz und beflügelt sein, wenn Sie diese Übung zu zweit bis zum Ende durchziehen. Diese Interaktionsübung kann energetisch für Ihren Selbstwert sehr wertvoll sein. Das Gefühl Stand-gehalten-zu-haben und nicht wie so oft: Aufgegeben-zu-haben, ist unbezahlbar genial.

Der „innere Aufzug“ – Eilmethode

Visualisieren Sie, wie bei einem Konflikt der „innere Aufzug“ abstürzt. Es ist wichtig, rechtzeitig Ihren selbst visualisierten inneren Notknopf im Aufzug (Verbindungsbrücke zu uns selbst) zu drücken, um den Komplettabsturz zu vermeiden. Mit dieser Eilmethode lernen Sie, bei einer Gefühlseskalation gedanklich den Absturz Ihres „inneren Aufzugs“ zu stoppen, damit er wieder heil und sicher nach oben gebracht werden kann.

1. Innerlich „STOPP!“ rufen. Symbolisch den „roten Knopf“ drücken, damit der Aufzug stoppt. Es ruckelt und er steht still. Finden Sie, über die Konzentration auf die Atmung und über das Ankeren Ihres erfüllten Bedürfnisses von höchsten emotionaler Wichtigkeit, wieder Ihre *Zone of Excellence*. Erinnern Sie sich noch zusätzlich an Ihre zweite Haut.
2. Zeit lassen bis die *Zone of Excellence* vollständig gefühlt wird und die zweite Haut ausreichend Schutz bietet. In diesem inneren Ruhe- und Schutzzustand sich der frustrierten Gefühle und Bedürfnisse in der Eskalation wieder bewusst werden.
3. Nach der Bewusstwerdung den imaginierten „roten Knopf“ wieder drücken. Dabei blinkt gleichzeitig ein „grünes Licht“ auf. Der „innere Aufzug“ fährt langsam aber sicher in seiner Geschwindigkeit wieder nach oben.
4. Äußere authentische Ruhe herstellen. Gedanklich aus dem „inneren Aufzug“ aussteigen und die verletzten Gefühle mit der geankerten inneren Stärke „halten“, um diese stimmig nach den acht Schritten der *Praktischen Inklusiven Kommunikation* zu kommunizieren.
5. Auf die Botschaft der Sprache im äußeren Verbindungsdialog achten, damit der Konfliktpartner nicht ebenso abstürzt.



Daumen hoch für die Durchhaltekraft!