

Wie Sie sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen, falls Sie bis zu den Knöcheln im Morast von trüben Gedanken oder ungesunden Gewohnheiten stecken.

Die Kinotechnik - Ihre do-it-yourself-Anleitung - ein Klassiker aus dem NLP -

(Sollten Sie gern ins Kino gehen ist das eine hilfreiche Voraussetzung, aber nicht zwingend erforderlich)

Wenn es Ihnen gelingt, Ihr Thema (nennen Sie es ruhig „das Problem“) einmal von außen - aus einer anderen Perspektive - anzusehen, finden Sie eine neue Möglichkeit, Lösungen entstehen zu lassen, die Ihnen ansonsten vielleicht gar nicht eingefallen wären. Klingt das verlockend?

Wenn Sie ausprobieren wollen, wie man sich vom Geschehen, das einem richtig auf die Nerven geht entfernt, dann suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem Sie für eine Weile - eine halbe Stunde genügt - nicht gestört werden.

Atmen Sie ein paar Mal tief ein und noch tiefer aus und stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Kinosaal. Riesiges Multiplex oder kuscheliges Programmokino um die Ecke - alles funktioniert. Suchen Sie sich eines aus, das Sie wirklich mögen. Schauen Sie nach vorn auf die Leinwand, auf der jetzt gleich ein Film beginnen wird. Dieser Film wird Ihr Problem zeigen. Sie sehen sich jetzt dort vorn selbst zu. Sie sehen der Schauspielerin zu, die mit ihrem Problem kämpft.

Sie „schweben“ in Gedanken aus sich heraus (manchmal reicht schon der geistige Gang in den Rang, falls das Kino einen hat), sehen sich dort unten im Kinossessel sitzen und gleichzeitig als die Schauspielerin auf der Leinwand, die ein Problem zu haben scheint. Betrachten Sie, was Sie sehen.

Und danach verwandeln Sie sich in die Filmvorführerin ganz hinten in der Luke. Sie haben die Aufgabe dafür zu sorgen, dass der Film richtig läuft, die richtige Lautstärke hat und das Bild scharf ist, damit die Person dort unten im Kinossessel der Vorführung auch folgen kann. Regeln Sie den Film richtig ein.

Sie sehen sich dann aus Ihrer Luke als Filmvorführerin den Problemfilm an. Und weil Sie in diesem Moment die Macht dazu haben, lassen Sie den Film mit 3facher Geschwindigkeit laufen. Oder auch mal rückwärts (ist nicht ganz einfach am Anfang, aber es geht. Probieren Sie es einfach mehrmals). Dadurch gelingt es, die Situation und die erlebten Gefühle zu trennen. Probieren Sie es geduldig mehrmals hintereinander bis es soweit funktioniert, dass Sie sich den Film aus der Entfernung ganz ruhig und gelassen ansehen können.

Fühlt sich schon besser an, stimmt's?

Wenn Sie möchten, können Sie sich jetzt in den Regiestuhl zur Lösung begeben (wenn Sie einen zur Verfügung haben, wechseln Sie wirklich den Stuhl oder Sessel). Jetzt sind Sie die Regisseurin, die das Stück Murks, das da auf Zelluloid gebannt wurde, noch einmal neu drehen soll. Geben Sie der Schauspielerin (am besten schriftlich - sie soll das Drehbuch ja lesen können) Anweisungen, wie sie in dieser Situation agieren soll. Kritzeln Sie links und rechts neben den Text, welche ihrer Fähigkeiten, die sie in ihrem bisherigen Leben erworben hat, sie einsetzen kann, um die Situation bestens zu meistern.

Dann werden Sie wieder zur Schauspielerin (darin haben Sie ja jetzt schon ein bisschen Übung). Sie lesen das neue Drehbuch, steigen mitten ins Filmgeschehen und spielen diesen Teil noch einmal neu. Sie schauen sich dabei zu, wie Sie Ihre Fähigkeiten und Stärken voll einsetzen können und was dann alles möglich ist. Kann sein, dass Sie das ein oder zweimal proben wollen, nicht alles funktioniert bei der ersten Klappe.

Wenn Ihnen die Szene dann richtig gut gefällt, genießen Sie sie so lange Sie mögen.

Und Achtung - da gibt es noch einen wichtigen Hinweis im Abspann nur für Sie: Spulen Sie diesen neuen Film bei jeder möglichen Gelegenheit in Ihrem Kopf ab, bis sich Ihr Gehirn an diesen wunderbaren neuen Zustand gewöhnt hat.

Dann verlassen Sie das Kino, recken und strecken sich beim Aufstehen kräftig.

Viel Erfolg beim Ausprobieren. Ich freue mich auf Ihre Fragen und/ oder Erlebnisse mit dieser Arbeit.