

Aus einer Mücke einen Elefanten machen – durch Übertreibung in die Kraft

Ziel: Durch Übertreibung der Schlussfolgerungen/Urteile eine innere Distanz schaffen, um mehr in die Lebenskraft zu kommen; Identifikation von Glaubenssätzen; Ausbrechen aus eigenen Bewertungsmustern

Bin ich bereit, über mich zu lachen? – Humor ist, wenn man/frau trotzdem lacht!

Wir kennen es aus dem Kabarett. Durch Übertreibung „echter“ Situationen erhalten wir Distanz. Wir können über „eigene“ Situationen zumindest im Nachhinein lachen und nehmen in ähnlichen Situationen unter Umständen das nächste oder übernächste Mal die Situation nicht mehr ganz so ernst. Wir können künftig entspannter damit umgehen.

Also los, übe das!

In der Tabelle unten findest du einige Triggersätze bzw. -situationen. Bitte notiere in der zweiten Spalte, was dein erster Gedanke (deine erste Schlussfolgerung) ist und in der dritten Spalte, welche alternative Schlussfolgerung auch noch denkbar wäre: Welche positive Botschaft könnte dahinterstecken?

Triggersatz / Triggerverhalten	Meine erste Schlussfolgerung/ Bewertung	Kabarettistische Übertreibung
Nie hörst du zu!	Ich hör einfach nie zu.	Zuhören? Was ist das! Das ist doch nur was für Penner! Ich liebe es!
Kollegen beenden ihr Gespräch, als ich in die Kaffeeküche komme.		
Wie geht's denn meinem kleinen Mädchen?		
Ich meine es doch nur gut mit dir.		

Warum muss immer ich das machen?		
Ich möchte nicht, dass du zu meinem Geburtstag kommst.		
Was hab' ich jetzt schon wieder falsch gemacht?		
Lass' mich in Ruhe!		
Darüber möchte ich jetzt nicht sprechen.		
Entspann' dich doch mal!		
Du immer mit deinen Gefühlen!		
Du hast einen aggressiven Unterton.		
Mein Nachbar schaut immer auf den Boden, wenn wir uns begegnen.		



Du kannst beliebig viele eigene Triggersätze und - situationen ergänzen oder auch nur mit eigenen Beispielen arbeiten. Wie immer empfehlen wir, dass du diese Übung mit anderen Menschen aus der Gruppe gemeinsam machst.