



Farbe bekennen

**Sommer, Sonnenschein?
Die ganze Woche nichts fürs
Studium getan?**

Schlechtes Gewissen?

Die ganze Woche nichts fürs Studium getan? Ja, das Wetter war ideal fürs Freibad. Und ausgerechnet heute war es besser dorthin zu gehen, statt an überfüllten Tagen.

Ausreden?

Gute und weniger gute Ausflüchte gibt es genug. Doch durch niederschmetternde Gefühle, wie faul ich bin, schränke ich mich noch mehr ein.

Das heißt: Mein schlechtes Gewissen plagt mich. Der Tag hat 24 Stunden. Davon hätte ich wenigstens 30 Minuten ...

Lass los!

Also löse dich von Emotionen, die dich einschränken (Dispenza, 2012, S. 213).

Deshalb bekenne Farbe, stell dich der Realität und beobachte dich selbst. Daher schreib dir auf, wie lange du tatsächlich gelernt hast. Jeden Tag, in jeder Woche, nicht bloß einmal pro Semester.

Triff, sofern du das wirklich möchtest, deine Entscheidung. Kurz gesagt: Ab heute wird es anders.

Warum ab heute?

Gute Frage! Bringt es dir Vorteile, wenn du dich anders verhältst? Also schau mit Distanz auf dein Verhalten. Mach Schluss. Dispenza (2012, S. 228ff) löst diese Herausforderung durch Meditation.

Wie hilft NLP?

Im NLP gibt es die Technik des Reframings. Das bedeutet, Dinge und Handlungen einen neuen Rahmen zu geben. Ob du nur so tust, als ob, oder wirklich etwas anders machst, die Effekte sind ähnlich.

Daher ist es wichtig herauszufinden, wie du sein möchtest. Also werde kreativ und entwickle deine Vision.

Detektiv-Spielen

Bei Heike Thormann habe ich die Detektiv-Übung kennengelernt. Und nun beobachte ich mich ab und zu aus der sicheren Distanz heraus.

Ich spioniere mir nach, was ich genau tue oder eben auch nicht. Und das schreibe ich wie ein Detektiv mit einem Beobachtungsbogen auf.

Schließlich werte ich mit etwas Abstand meine Notizen aus und leite daraus to dos ab.

Farbe bekennen

Bekenne Farbe. Anders gesagt: Sieh deine Schattenseiten nicht in schwarz-weiß oder in vielen Grautönen, sondern freue dich, dass du die Gabe hast, dir selbst wie ein exzellenter Spion auf die Schliche zu kommen.

Male dir dein Leben in schillernd bunten Farben aus. Lebe endlich! Ab heute! Jetzt sofort! Und schau ggf. zurück, aber auch nach vorne. Stell dir Fragen und finde deine Antworten.

Entscheide:

- ☛ Was möchtest du loslassen? Spüre in dich hinein.
- ☛ Wie fühlt es sich an?
- ☛ Was möchtest du stattdessen fühlen?
- ☛ Was überfordert dich?
- ☛ Was verunsichert dich?
- ☛ Was macht dir ggf. Angst?

Stelle dir Fragen!

Akzeptiere, dass all diese Gefühle zu dir gehören und es einen Grund dafür gibt, dass du so fühlst.

Bekenne Farbe und schau dann voller Zuversicht nach vorne. Dein altes Leben ist nun vorbei. Jetzt, genau in diesem Moment, wenn du dich dafür entscheidest.

Werde kreativ und handle!

verwendete Quellen und Literaturtipps:

- ☛ Dispenza, J. (2012). Ein neues Ich. Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können. Burgrain: KOHA.
- ☛ Kindl-Beilfuß, C. (2008). Fragen können wie Küsse schmecken. Heidelberg: Carl-Auer-Verl.
- ☛ Mohl, A. (2006). Der große Zauberlehrling. Das NLP-Arbeitsbuch für Lernende und Anwender. Paderborn: Junfermann.
- ☛ <https://www.heikethormann.de/>