

Regisseurtechnik

Weißt du, was ein Regisseur ist? Ein Regisseur dreht Filme, er sagt den Schauspielern, was sie genau und vor allem wie sie etwas machen sollen. Bei einem Film ist es wichtig, wie das »Bühnenbild« aussehen soll. Und natürlich die Handlung des Films. Das alles ist im Drehbuch aufgeschrieben, mit dem der Regisseur arbeitet.

Hättest du nicht Lust, selbst einmal Regisseur zu sein? Dies kann super funktionieren, wenn du dir schöne Dinge vorstellen möchtest. Überleg dir einfach lauter Dinge und Leute, die du magst. Fang mit einer kleinen Geschichte an.

Und jetzt kommt der besondere Trick: Du kannst nicht nur neue Filme mit neuen Handlungen drehen, sondern du kannst schon fertige Filme, die in deinem Kopf sind, ändern, sodass sie ein Happy End bekommen. Wenn du z. B. immer wieder einen schlimmen Traum hast, dann kannst du das dazugehörige Drehbuch einfach umschreiben. Wie geht das? Setz dich tagsüber mal hin und überlege dir, wie du deinen Traum ändern müsstest, um friedlich durchzuschlafen oder keine Angst mehr zu haben. Vielleicht brauchst du einen Helden, der dich beschützt, oder eine Geheimwaffe oder einen Freund, der dir in »deinem Film« hilft. Wenn du dir das neue Drehbuch überlegt hast und deine Story fertig ist, versuche, dir diese vor der nächsten Nacht mindestens 3 Mal so genau wie möglich vorzustellen. Vielleicht wiederholst du das auch noch mal direkt vor dem Schlafengehen.

In vielen Fällen klappt diese Technik bereits in der ersten Nacht, manchmal dauert es etwas länger, aber es lohnt sich, wenn du dranbleibst.

Scheinwerfer

Hast du das Gefühl, nur das Negative zu sehen?

Manchmal hat man das Gefühl, dass ein großer Scheinwerfer direkt auf alle Probleme und Ängste gerichtet ist und man nichts anderes mehr sehen kann.

Überlege mal, wie dieser Scheinwerfer aussehen könnte. Ist er groß oder eher klein? Welche Farbe hat er? Scheinwerfer kann man auch in unterschiedliche Richtungen bewegen. Jetzt stell dir mal vor, wie du ihn bewegen kannst.

Wie fühlt sich das an, wenn du ihn ein wenig nach links und nach rechts bewegst?

Er ist bestimmt ziemlich schwer hin- und herzubewegen. Noch ist der Scheinwerfer genau auf deine Probleme, Schmerzen oder Ängste gerichtet. Versuche jetzt einfach mal, den Scheinwerfer etwas zur Seite zu bewegen, sodass die Probleme, die Schmerzen oder Ängste kaum noch zu sehen sind.

Was siehst du jetzt im Scheinwerfer? Wahrscheinlich erkennst du, dass neben dem ganzen Negativen noch viele andere schöne Dinge zu sehen sind! Versuche, den Scheinwerfer nun mal komplett auf das Schöne auszurichten, alles Negative fällt dann in den Schatten und ist nicht mehr sichtbar. Spürst du eine Veränderung in dir? Wenn du dich nun besser fühlst, lasse den Scheinwerfer in dieser Einstellung. Sollte er sich mal wieder verstellen, weißt du ja jetzt, wie du ihn wieder anders einstellen kannst!

Problemsprechstunde

Jeder Mensch hat mal Ängste, Sorgen oder Probleme, das ist ganz normal. Aber es ist nicht in Ordnung, die ganze Zeit daran zu denken und darunter zu leiden. Sollte das bei dir so sein, dann könnte es dir helfen, wenn du mit dir selbst einen Termin verabredest, eine Art »Problemsprechstunde«. Überlege mal, wie viel Zeit du am Tag ungefähr damit verbringst, an Probleme, negative Dinge usw. zu denken. Gut, dann trage dir diese Zeit als einen Termin in deinen Kalender ein und nimm dir für diese Zeit nichts anderes vor. Und so funktioniert deine Sprechstunde: Besorge dir eine Eieruhr oder stelle einen Wecker für die verabredete Zeit, setze dich hin und denke jetzt ganz ausführlich an alles Negative, was dich bedrückt, ärgert oder ängstigt, oder was dir sonst noch Negatives einfällt. Achte hierbei genau darauf, dass du an nichts anderes denkst, weil das jetzt gerade nicht erlaubt ist. Wenn dir nichts Negatives mehr einfällt, bleibe trotzdem noch bis zum Ende der verabredeten Zeit sitzen, merke dir die Zeitdauer, um die kannst du beim nächsten Mal deine Sprechstunde kürzen. Du kannst auch alles aufschreiben, was dich belastet, wenn du möchtest.

Wenn dir von nun an zu einer anderen als deiner verabredeten Problemsprechstunde negative Gedanken kommen, sage dir deutlich „Jetzt nicht“, sondern erst wieder zu deiner festgelegten Zeit. Du kannst dir zur Unterstützung dein »Stoppschild« zur Hilfe nehmen. Schau, ob du den Problemtermin einmal am Tag benötigst oder seltener. Wahrscheinlich wird es mit der Zeit so sein, dass du den Termin nicht mehr so häufig benötigst oder bald sogar gar nicht mehr!