

Hier möchte ich Dir eine einfache und schnell durchzuführende Übung vorstellen, anhand der sich ermitteln lässt, welche persönlichen Eigenschaften zur Erreichung eines konkreten aktuellen Zieles erforderlich sind.

Lege Dir Papier und Schreibzeug zurecht und setz dich. Entspanne Dich und schließe die Augen für einige Minuten.

Wenn Du dann aufschaust, wähle den Gegenstand oder auch eine andere Person oder ein Tier, das Dir als Erstes auffällt und beantworte danach folgende Fragen:

An wen oder was erinnert es mich, was assoziiere ich damit?

Was würde ich gerne daran verändern?

Wo würde es am besten aussehen?

Was würde ich am liebsten damit machen?

Die Frage, die Du beantwortet hast: welche persönlichen Eigenschaften muss ich entwickeln bzw. verstärkt einsetzen, um meine Ziele zu erreichen.

Als Beispiel:

Der erste Gegenstand: eine Steckdose mit Lichtschalter.

Meine Assoziation: ein neugieriges Tier, das mit seiner Schnauze die ganze Umgebung erkundet. Wichtig kann also sein, neugierig zu bleiben und auch abseits des gewohnten und üblichen Vorgehens zusätzliche, neue Möglichkeiten zu erkunden.

Ich würde die Steckdose gerne blau streichen.

Meine Assoziation: blau wirkt beruhigend, also sollte ich darauf achten, gelassen zu bleiben und keine übereilten Entscheidungen zu treffen.

Dort wo sie ist: an der Wand.

Meine Assoziation: ich bin entsprechend meinem Vorhaben ausgerichtet und das passt so.

Ich würde die Dose am liebsten aus der Wand herausnehmen und zu einer mobilen Steckdose umbauen, die ich überall platzieren kann.

Meine Assoziation: mehr Aufmerksamkeit auf mein Netzwerk zu legen, einerseits die vorhandenen Kontakte zu pflegen und neue Beziehungen aufzubauen.

Wie Du vielleicht bemerkt hast, stehen die Antworten 3 und 4 zueinander auf's Erste einem Widerspruch zueinander, im Sinne der weiteren Gedankenkette allerdings nicht. Und so arbeitet auch unser unbewusster Anteil, der keine rational logischen Vorgehensweise kennt, sondern assoziativ bildhaft operiert und uns damit auf seine Weise wertvolle Botschaften vermittelt, die wir verstehen lernen können.

Ich wünsche Dir viel Vergnügen und wertvolle Erkenntnisse mit dieser Übung!

Du möchtest mehr wissen? Kontaktiere mich unter Tel: +43 (0)676 72 33 826 oder

mentalchirurgie.at