



AKTION

ERZÄHLE DEINE GESCHICHTE - IN LIEBEVOLLEM TON

Wenn wir anderen unsere Geschichte erzählen, hat das eine tiefere Bedeutung.

Im Erzählen wird uns manches bewusst. Nicht umsonst hat Sigmund Freud, der Vater der modernen Psychologie, zunächst die „Redekur“ erfunden. Alles was ausgesprochen wurde, ist in gewisser Weise draußen und kann uns nicht mehr beherrschen. Im Erzählen können wir Erfahrungen erklären, bewältigen und integrieren.

Wähle als Zuhörer*in eine Person, die dir wohlgesonnen ist und der du vertraust. Denn auch der Akt des „Zugehörtwerdens“ hat eine heilsame Wirkung. Meine Geschichte wird gehört und ich bin nicht allein.

Sprich beim Erzählen in einem versöhnlichen Ton mit dir selbst. Sei mitfühlend und stehe zu dir. In dieser Erzählung hebst du hervor, dass du nicht dumm, minderwertig oder schlecht bist, weil du einen negativen Glaubenssatz verinnerlicht hast. Vielmehr war es aufgrund deiner Prägung folgerichtig und sinnvoll, etwas Negatives über dich selbst zu glauben.

Erkenne an, dass du einen guten Grund für den negativen Glaubenssatz/deine Selbstwertprobleme hast. Zum Beispiel:

„Weißt du, ich fühle mich manchmal verunsichert/nicht selbstsicher ... Und ich habe jetzt herausgefunden, wie das zustande kommt. Eigentlich aus Liebe zu meinen Eltern. Als ich klein war, wollte ich meinen Eltern keine Scherereien machen. Sie waren immer so gestresst und ich wollte sie entlasten.“

Ich habe tief in mir den Glaubenssatz verankert: „Ich falle zur Last.“ Deshalb habe ich eingeübt, mich zurückzunehmen. Ich kann mich geradezu unsichtbar machen. JETZT will ich lernen, wieder mehr in Erscheinung zu treten.“

Falls dir niemand einfällt, dem du diese Geschichte erzählen kannst, schreibe dir selbst einen Brief. Das heißt: Du schreibst deine Geschichte auf, faltest das Blatt, steckst es in einen Umschlag, beschriftest ihn mit deiner Adresse, frankierst den Brief und steckst ihn in einen Briefkasten. Oder, wenn du ganz mutig sein willst, frage in unserer Community nach Gleichgesinnten zum Austausch.