

Eine Übung zum Thema:

## *Wenn die Ermutigung meine beste Freundin wäre*

Erinnere Dich an ein Erlebnis, bei dem Du eine richtig gute Ermutigung erlebt hast. Versuche dieses Gefühl recht gut wieder abzurufen. Was hast Du dabei gedacht, gespürt, gefühlt?

Und nun nimm diesen Eindruck der Erinnerung mit in die folgende Vorstellungsübung.

Stell Dir jetzt einmal eine Frau vor, die eine richtig gute Freundin von Dir sein könnte – vielleicht Deine beste Freundin - und das ist die Ermutigung.

Hast Du eine bildliche Vorstellung von Deiner Ermutigungsfreundin? Wie sieht sie aus? Ist sie groß oder klein, schlank oder eher rundlich? Welche Haarfarbe hat sie und welche Frisur?

Trägt sie eine Brille, Schmuck oder ein Tattoo oder etwas anderes Typisches?

Wie ist ihr Kleidungsstil: seriös zurückhaltend, bunt und extravagant oder sportlich oder...?

Versuche noch ein wenig an diesem inneren Bild zu arbeiten und stelle sie Dir so detailliert vor wie möglich.

Nun triffst Du Dich mit ihr und begrüßt sie. Wie begrüßt Ihr Euch? Hat sie einen Namen, also einen normalen weiblichen Vornamen? Überlege mal, wie sie heißt.

Und nun unternimmt Ihr etwas zusammen. Was macht Ihr? Geht Ihr in die Stadt shoppen oder ins Café oder im Wald spazieren oder trefft Ihr Euch bei Dir zuhause? Suche Dir etwas aus und schau Dir diesen ganz persönlichen inneren Film an, der sich aus dieser Situation ergibt.

Wie ist Deine Freundin, die Ermutigung so? Was macht sie? Was sagt sie zu Dir?

Ist sie Dir schon sehr gut vertraut oder würdest Du sie gern noch etwas besser kennen lernen? Was möchtest Du sie fragen?

Was antwortet sie auf Deine Fragen?

Möchtest Du Dich mal wieder mit ihr treffen? Was möchtest Du mit ihr machen?

Wenn Du dieses Erlebnis jemand erzählen würdest, wie würdest Du es beschreiben?

### Ein kleines Beispiel zur Übung

„Wenn die Sorge deine allerbeste Freundin wäre ...“

Ich habe mir das dann mal bildlich vorgestellt. Ich treffe mich mit meiner besten Freundin Eva (sie heißt Eva Sorge!). Was macht man so mit seiner besten Freundin? Heute gehen wir shoppen. Zunächst nur einen Schaufensterbummel. Wir betrachten uns diese richtig teuren Sachen und fangen etwas an zu lästern. Eva hat zu jedem Kleid eine passende Bemerkung.

Eigentlich brauche ich nicht wirklich etwas zum Anziehen. Aber Eva ermutigt mich, einfach mal etwas anzuprobieren. Eine kleine Modenschau startet. Eva hat einen ganz genauen Blick. Hier macht sie mich auf die mangelnde Qualität aufmerksam, da auf den Schnitt oder das Material. Sie ist auch mal erfrischend ehrlich und sagt: „Das steht dir überhaupt nicht.“ Wir beenden das Shoppen ohne Beute, was aber nicht schlimm ist, weil ich ja, wie schon erwähnt, eh nichts akut brauche.

Wir gehen noch zu dieser Café-Kette mit den gefühlten 137 Kaffeevariationen, wo ich schon immer mal hinwollte und noch nie war. Es macht Spaß, mit Eva zu plaudern. Sie hat durchaus Humor und kann Dinge immer so schön auf den Punkt bringen.

Nach dieser Imaginationsübung fühle ich mich irgendwie gut. Nach kurzer Selbstreflexion wird mir klar, dass Eva immer mit mir shoppen geht. Sie verhindert, dass ich tolle Plastikklamotten kaufe, die ich auf der Haut nicht leiden kann. Sie verhindert, dass ich einer kurzen Schwäche nachgebe und Kleider kaufe, die ich garantiert nie tragen werde usw. Und so komisch es klingt, ermutigt sie mich sogar manchmal zu Aktivitäten. Sie ist gar nicht die große Verhinderin, wie ich immer dachte. Sie tut mir gut, eben wie eine beste Freundin.

Zitat aus: Mein Sorgentagebuch von Ursula Hauer