

Esofreie Magie, die wirkt

Zeitmagie

**Gerne Papier und Stift
bereitlegen!**

Zu mir

- Chemie-Studium und Promotion
- Seit 1999 in der IT selbstständig
- Seit 2008 dabei, den „eigenen Kram“ aufzuräumen
- Hypnotherapieausbildung ab 2015
- Seit Dezember 2018 Heilpraktiker*in für Psychotherapie

Worum es geht und worum nicht

- Magie = Vorgehen, die mehr Effekte haben, als wir vorher gedacht hätten; aktives Nutzen und Beeinflussen von unwillkürlichem Verhalten, das wir schon kennen
- Grenzen der Magie: Veränderung von vorhandenen Dingen (=„Restriktionen“: Viren, Klima, Kometen, Krankheit, andere Personen!)
- ABER: wir können immer unsere Beziehung zu etwas verändern.
- „Erleben wird gemacht, Bedeutung wird gegeben“
- Wir „erzählen“ uns ständig irgendwas – da können wir uns auch Hilfreiches erzählen! (monkey mind)
- Funktionierende Magie braucht passendes Denken, Zaubersprüche, Zubehör, Vorbereitungszeit und Übung. Magie klappt nicht automatisch und immer für jede Person.
- The Map is not the territory.

1 – Zeit beschleunigen
oder verlangsamen

Magie selbst erleben

Stell dir vor, du wartest, z.B. an einer Bushaltestelle oder an einem Bahnhof, es hat 5 Grad und Nieselregen.

- Was müsste der Rahmen sein, was müsstest du denken und fühlen, damit das Warten **besonders lange und unangenehm** wird? Von wo nach wo müsstest du fahren, wie müsstest du dich verhalten?
- Und jetzt nimm dieselbe Situation und frage dich: wie müsste die Gesamtsituation sein, was müsstest du denken, fühlen, handeln, damit das Warten sich **möglichst kurz und angenehm** anfühlt?

Schreib auf, was du dir als Erkenntnis mitnehmen magst.

Passiert uns unwillkürlich

Gefühlt kürzer:

- Trance
- Flow
- Ekstase
- Schönes

- Vieles (parallel) machen
- Surfen, aufs Handy schauen
- „kurzweilig“

- Schreckliches
„Weggetreten“, „neben der Spur“

Gefühlt länger:

- Bei Zahnärzty
- Warten...
 - An Bushaltestelle im Regen
 - Auf Prüfung
 - Auf Rückmeldungen
 - Auf alles Wichtige / emotional Intensive

- Langeweile
- Eintönigkeit, „alles verschwimmt“
- Wenig Selbstwirksamkeit
- Viel Erwartungshaltung und Befürchtungen

Aktiv verändern

- Den aktuellen Zustand „wahr“-nehmen
- Erleben und Bewertung der Situation ändern
- Fokus auf erwünschtes Erleben oder übergeordnetes Ziel

„Jede Sekunde ist wie eine Minute, soviel Raum für Entspannung...“

„Jede Minute ist wie eine Sekunde, die Zeit vergeht im Flug, alles ist einfach und easy...“

#2 – Welt und Zeit des Erlebens ändern

In welcher Welt lebe „ich“ gerade?

- Idee der Anteile
 - Anderes Alter
 - Anderes Erleben
 - Anderer Fokus
 - Anderer Aspekt und Orientierung
- Unwillkürliches Problemerkennen oft jünger
 - Gefühl von Ohnmacht, Hilflosigkeit, ohne Selbstwirksamkeit
 - „Affektbrücke“ – woran erinnert mich diese Situation?
 - Kein Zugriff auf die aktuellen Ressourcen
 - Ist wie auf einem veralteten Branch im GIT sitzen
- Altersprogression = ausgebeuteter jüngerer Anteil
 - Fühlt sich müde, ausgelaugt, am Ende der Kräfte
 - „habe alles gegeben, hat nicht gereicht“

Magie ist...

- Sich aktiv ins Echtzeitalter/Gesamtzeitalter zurückholen
- Dafür Fokus auf...
 - Echtes Alter bzw. Summe über alle Erfahrungen
 - Das Jetzt und Hier
 - Vorhandene Ressourcen und Fähigkeiten
- Passend justiert zum Kontext...
 - Business
 - Liebesbeziehung
 - Familie
 - Freundeskreis
 - ...

Anknüpfen an jüngere Aspekte kann auch Energie liefern, z.B. spielerische Energie - drauf achten, dass die Ressourcen zugreifbar bleiben (git merge).

Magie selbst erleben

1) Erinnere dich an eine Situation, vielleicht der letzten Wochen, wo du den Eindruck hast, du bist dort vielleicht nicht so ganz in deinem erwachsenen Ich. Hinweise darauf können sein:

- Gefühl von kleiner, jünger, wenig Überblick, wenig Kontrolle, hilflos, ohnmächtig, ausgeliefert
- Fühlen wie bei den Eltern, in der Schule, in schlechtgelaufenen Prüfungen...
- Sätze wie „man muss, man sollte, ich muss, ich darf nicht, ich kann nicht“

2) Dann geh aktiv in dein **Gesamtzeitalter** mit all deinen aktuellen Ressourcen und Fähigkeiten – erzähl dir alles Stärkende.

Und prüfe, wie sich die Situation jetzt anfühlt, wenn du sie in deinem Gesamtzeitalter wahrnimmst.

Schreib auf, was du dir als Erkenntnis mitnehmen magst.

#3 – Blick in die Zukunft

Bekannte Ansätze

- **Wunderfrage (de Shazer/Berg)**
 - Woran merkst du, dass das Problem gelöst ist?
 - Wie gehst du durch die Welt, wie fühlt es sich an, was hörst du, was siehst du?
 - Woran merken es andere?
- **Der perfekte (normale) Tag**
 - Ganzkörperlich durch-leben
 - Jeden Schritt ausführlich wahrnehmen und aufschreiben
- **Kristallkugel-Technik**
 - Blick in die erwünschte Zukunft (Lösungsgefühl)
 - Blick aus der erwünschten Zukunft zurück (was würdest du deinem heutigen Ich sagen)

*Stichwort „Pseudoorientierung in der Zeit“
(Milton Erickson)*

Blick in die Zukunft

- Wenn die Situation so bleibt / ich so weitermache wie bisher, wie geht es mir...
 - ...in 3 Monaten
 - ...in 6 Monaten
 - ...in einem Jahr
 - ...in drei Jahren
 - ...in fünf Jahren
 - ...in zehn Jahren

Magie selbst erleben

- Nimm dir ein mittelwichtiges Thema, bei dem du unentschlossen bist und dich fragst:

Soll ich es so weiterlaufen lassen?

UND bei dem du die Antwort wissen willst!

- Durchdenken, wie es sich anfühlt, wenn du nichts änderst – wie ist es in 3 Monaten, 6 Monaten, einem Jahr, drei Jahren, fünf Jahren, zehn Jahren?

Schreib auf, was du dir als Erkenntnis mitnehmen magst.

Blick in die Zukunft

- Wenn ich so weitermache wie bisher, wie geht es mir...
- ...in 3 Monaten
- ...in 6 Monaten
- ...in einem Jahr
- ...in drei Jahren
- ...in fünf Jahren
- ...in zehn Jahren

Extrapolation in Trance

- Vorhandenes, noch nicht bewusstes Wissen über die aktuelle Situation wird intensiviert.
- Hilft bei Entscheidung darüber, ob und wann ein Thema angegangen werden sollte.
- Kann Auskunft geben darüber, ob eins aktuell gefühlt auf einem guten Weg ist oder nicht (diagnostisch).

Mögliche Ergebnisse

- „Kann so bleiben“ -> kein akuter Änderungswunsch.
- Klarer Zeitpunkt, ab dem etwas nicht mehr erträglich.
- Neubewertung der aktuellen Situation.
- Motivation für Änderung erhöht oder verändert.

Abschlussrunde

Anmerkungen, Fragen, Wünsche 😊

Birgit Großmann 2022
www.morgen-wird-noch-besser.de