

Change History

Auch der Change History ist eine NLP-Technik. Während „Fast-Phobia“ und „Gefühle drehen“ besser bei etwas Erdachtem wirken, ist der Change History dafür gedacht, Erinnerungen zu verändern. Zum Beispiel eine miese Erinnerung in eine zu verwandeln, die okay ist oder gut. Die jedenfalls keine Ängste oder Sorgen mehr auslöst, wenn Du an sie denkst. Und so machst Du das:

Mache es Dir bequem und Sorge dafür, dass Du ein paar Minuten ungestört bist. Atme ein paar Mal tief und ruhig. Denke an die Situation / das Erlebnis, das Dir den Tag versaut hat (Anschiss vom Chef, Streit mit dem Partner, usw.) oder an das Du Dich ungern erinnerst.

Überlege Dir, wie die Situation hätte anders verlaufen müssen, vor allem was Du hättest anders tun können. Spiele in Gedanken ein wenig mit alternativen Verhaltensweisen, die dazu geführt hätten, dass die Situation anders verlaufen wäre.

Sobald Dir eine Alternative zusagt, stelle sie Dir mehrmals hintereinander vor. Dein Phantasie-Film überschreibt so nach und nach die Erinnerung. Genau das passiert beim „false memory syndrom“, einer vorübergehenden psychischen Störung, bei der man sich an etwas erinnert, das gar nicht passiert ist. Zum Beispiel, weil es einem eingeredet wurde oder man so lange in der Phantasie damit beschäftigt war, dass man Realität und Phantasie nicht mehr unterscheiden kann.

Es kann helfen, an der Situation nichts zu verändern, sondern etwas hinzuzufügen. Die Stimme eines Kommentators, der im Stile einer Tiersendung das Geschehen kommentiert, das voice-over einer bekannten Style-Bloggerin, die kein gutes Haar am Gegenüber lässt. Oder eine Comicfigur, die den Kopf zum Bildrand hinein streckt und den Kopf schüttelt. Ich stelle mir schon mal Homer Simpson vor, der an der richtigen Stelle "Nein!" ruft, oder denke im Sinne von Loriots Benimm-Schule "ach was!".

Es ist völlig egal, was Du veränderst, weg lässt oder ergänzt. Mit ein wenig Übung findest Du eine Veränderung, die für Dich funktioniert. Sobald Du eine für Dich funktionierende Variation gefunden hast, bleib dabei. Stelle Dir die veränderte, erweiterte Situation mehrmals hintereinander vor. Du wirst sehen, dass Du Dich dann zwar noch an die ursprüngliche Situation erinnerst, aber nicht mehr emotional auf diese Erinnerung reagierst.