

Aus einer Mücke einen Elefanten machen – durch Übertreibung in die Gelassenheit

Ziel: *Durch Übertreibung der Schlussfolgerungen/Urteile eine innere Distanz schaffen,
um mehr in die Gelassenheit zu kommen; Identifikation von Glaubenssätzen;
Ausbrechen aus eigenen Bewertungsmustern*

Bin ich bereit, über mich zu lachen? – Humor ist, wenn man/frau trotzdem lacht!

Wir kennen es aus dem Kabarett. Durch Übertreibung „echter“ Situationen erhalten wir Distanz. Wir können über „eigene“ Situationen zumindest im Nachhinein lachen und nehmen in ähnlichen Situationen unter Umständen das nächste oder übernächste Mal die Situation nicht mehr ganz so ernst. Wir können künftig entspannter damit umgehen.

In der Tabelle unten findest du einige Triggersätze bzw.- situationen. Bitte notiere in der zweiten Spalte, was dein erster Gedanke (deine erste Schlussfolgerung) ist und in der dritten Spalte, welche alternative Schlussfolgerung bzw. Reaktion auch möglich wäre: Viel Spaß beim richtigen Übertreiben und vielleicht sogar auf die Spitze treiben!?

Triggersatz / Triggerverhalten	Meine erste Schlussfolgerung/ Bewertung	Kabarettistische Übertreibung
Nie hörst du zu!	Ich hab' was falsch gemacht. oder Das ist ein totaler Vorwurf und völlig ungerecht.	Zuhören? Was ist das? Das ist doch nur was für Penner!
Das hab' ich dir doch schon beim letzten Mal erklärt!		
Wie geht's denn meinem kleinen Mädchen?		

Du verstehst mich doch sowieso nicht.		
Warum muss immer ich das machen?		
Hör auf mit dem Psycho-Scheiß!		
Die Spülmaschine ist immer noch nicht ausgeräumt...		
Ich kann dir leider nicht beim Umzug helfen.		
Es gibt Dinge, über die ich nicht diskutiere.		
Ich würde dir empfehlen, beim nächsten Mal einfach NEIN zu sagen.		
Du hast einen aggressiven Unterton.		
Meine Freundin hat jetzt schon zum vierten Mal in Folge nichts zum gemeinsamen Frühstücksbuffet beigetragen.		
Mein Kollege ist mir während des letzten Jour Fixe mehrfach ins Wort gefallen.		

Du kannst beliebig viele eigene Triggersätze und -situationen ergänzen oder auch nur mit eigenen Beispielen arbeiten. Wie immer empfehlen wir, dass du diese Übung mit anderen Menschen aus der Gruppe gemeinsam machst.