

561 Übung Projektionen zurücknehmen

Übungsanleitung

Such dir eine Person aus deinem Umkreis, die bei dir „Knöpfchen drückt“.
Das werden zumeist „negative Knöpfchen“ sein. Du kannst auch „positive Knöpfchen“ nehmen. Du kannst also positive oder negative Projektionen zurücknehmen.

Erster Schritt

Was ist das, was dich da so stört oder anzieht.

Versuch dabei so genau wie möglich zu sein und schreib dir deine Ergebnisse auf.

Ist das was

- am Aussehen
- am Gang
- an der Haltung
- an Verhaltensweisen,
- an der Stimme,
- an den Augen,
- am Blick, was auch immer

Irgendetwas regt dich auf und macht dir zu schaffen.

Du kennst vielleicht den englischen Spruch „you spot it, you got it“, wenn du etwas bemerkst, dann hat das etwas mit dir zu tun.

zweiter Schritt

Finde etwas von dem, was dich beim anderen so anmacht, so stört bei dir mit den gleichen oder ähnlichen Merkmalen.

Wie bist du so wie diese andere Person.

Sei so ehrlich mit dir selbst, wie es geht.

Schreibe auch das auf.

dritter Schritt

Dann schaue die Person, „mit der du was laufen hast“ noch einmal an und überprüfe deine emotionale Reaktion auf diese Person, auf diese besonderen Merkmale, deutlich nachgelassen hat.

Ist das der Fall,

kannst du diese Person sachlicher sehen,

kannst du dir vorstellen, dass du eigentlich mit der Person hinsichtlich dieser Eigenschaft, hinsichtlich dieses Aussehens in einem Boot sitzt?

Wenn das alles der Fall ist, hast du die **Projektion zu dir zurückgenommen**.

Du hast es nur noch mit der Person zu tun, aber nicht mehr mit deinem abgespaltenen Teil.

vierter Schritt

Wenn die emotionale Ladung jedoch genauso ist wie vorher, dann hast du die Projektion nicht zurückgenommen, dann hast du vielleicht das nicht „erwischt“, was dich so nervt oder anzieht. Dann geh noch einmal auf die Suche und versuche zu finden, was es ist .

Und „fall nicht darauf rein und denke, da ich habe ja da gar keine Projektion“. Das wäre dann nur ein Beispiel für das Abwehrmuster der Rationalisierung, dann versuchst du die Projektion zu verbergen.

Beispiel

Du siehst eine Person, die sich schamlos verhält und regst dich auf.

Und da du nicht schamlos bist, liegt das nur an dieser anderen Person und du bist im Recht mit deiner emotionalen Reaktion.

Dann gehe zurück in die Kindheit, soweit du kannst, und versuche Situationen ausfindig zu machen, in denen du dich selber schamlos verhalten hast ,was immer das sein mag, und dafür abgewertet wurdest.

Schon hast du die Projektion „erwischt“, besonders dann, wenn du dir hundertprozentig sicher bist, dass nichts an dir liegt.

Denke an die **psychologische Wahrheit** aus der Bibel: wenn du mit einem Finger auf eine Person zeigst, deuten oft vier Finger auf dich zurück.

Wenn es gelungen ist, die Projektion zurückzunehmen, dann kannst du **einen Schritt weitergehen**.

Nutze die Erinnerung an die Person, die bei dir Knöpfchen gedrückt hat, stell sie dir vor und drücke aus, was du dir von der Person wünschst.

Drücke den **Wunsch** so **operationell** aus, das die Person, wenn sie deinen Wunsch hört, genau weiß, was sie tun oder lassen soll, damit sie deinen Wunsch erfüllt.

Mach dir dabei klar, dass nicht alle Wünsche in Erfüllung gehen.

Wenn es dir in der aktuellen Situation, in der bei dir Knöpfchen gedrückt wurden, möglich ist, kannst du **noch einen Schritt weitergehen**.

Indem du deinen **Wunsch** dieser **Person** gegenüber **ausdrückst**, mach dir vorher auch bei diesem Schritt klar, woran du das erkennen würdest, wenn die Person in deinem Wunsch nachkommt und formuliere deinen Wunsch entsprechend um, damit dein Wunsch möglichst durchführbar wird und eindeutig ist.