

Diese Übung soll Klienten zeigen, wie eine Einschätzung oft zur gegenteiligen Einschätzung führen kann. Lassen Sie die Klienten die Augen schließen. Sagen Sie den Klienten, dass Sie eine Aussage machen werden und dass sie diese Aussage still vor sich hersagen sollen. Ihre einzige Aufgabe ist es, zu bemerken, welche Gedanken und Gefühle bei Ihnen auftauchen.

- (1) Ich bin eine durchschnittliche Person.
- (2) Ich mache meine Sache ziemlich gut.
- (3) Ich mache meine Sache fantastisch.
- (4) Ich werde von fast allen geliebt.
- (5) Ich bin perfekt.

Lassen Sie die Klienten die Augen öffnen und ihre Erfahrung diskutieren. Die meisten Menschen werden sagen, dass sie bei den extremeren Aussagen (3–5) häufig die gegenteiligen Einschätzungen hatten. Als Antwort auf Aussage 5 dachten sie zum Beispiel: »Na also, perfekt bin ich ja nun wirklich nicht.«

Lassen Sie die Klienten wieder die Augen schließen und gehen Sie jetzt zu negativen Einschätzungen über.

- (1) Ich mache viele Dinge schlecht.
- (2) Ich bin eine schreckliche Person.
- (3) Fast alle hassen mich.
- (4) Ich bin kaputt.

Lassen Sie die Klienten die Augen öffnen und besprechen Sie ihre Reaktionen. Einige haben vielleicht bemerkt, dass ihr Verstand gegen die Einschätzung rebelliert und die gegenteilige Einschätzung vornimmt. Andere sind vielleicht etwas traurig oder deprimiert. Der Zweck dieser Übung besteht darin, Klienten erfahren zu lassen, dass es auf dem Niveau von Einschätzungen keine Ruhe gibt. Man kann das Selbsteinschätzungsspiel nicht spielen und immer gewinnen.

Als Nächstes fragen Sie Ihre Klienten, ob sie dieses Spiel überhaupt spielen müssen. Ist es möglich, erfolgreich zu handeln, selbst wenn sie Selbstzweifel und wenig Selbstvertrauen haben? Sie können von Ihren Klienten Beispiele von Situationen erfragen, in denen ihre Selbstzweifel groß waren und sie dennoch etwas geschafft haben. Um schließlich abschließend klarzumachen, dass Selbsteinschätzungen erfolgreichem Handeln nicht im Weg stehen müssen, wiederholen Sie laut den folgenden Satz, während Sie zum hinteren Teil des Zimmers gehen: »Ich bin nicht gut genug, um zum hinteren Teil des Zimmers zu gehen.«