

Diese Übung illustriert die Macht der Sprache bei der Transformation von Erfahrung.

- (1) Stellen Sie sich Ihr Lieblingsdessert vor. *Schreiben Sie hier darüber.* Beachten Sie, wie Ihre Worte den Duft und Geschmack des Desserts hervorrufen können.

.....
.....

- (2) Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und beachten Sie das Gefühl von Speichel in Ihrem Mund, wie es sich glatt an Ihren Zähnen anfühlt. Denken Sie jetzt an die Dinge, die Speichel für Sie beim Essen und Verdauen tut. *Schreiben Sie bitte die Gedanken und Gefühle auf, die sich bei Ihnen einstellen, wenn Sie an Speichel denken.*

.....
.....

- (3) Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie ein sauberes Glas vor sich haben und den Speichel in Ihrem Mund sammeln und ihn in das Glas spucken. Stellen Sie sich vor, Sie trinken es aus. *Schreiben Sie bitte die Gedanken und Gefühle auf, die sich jetzt bei Ihnen einstellen.*

.....
.....

- (4) Stellen Sie sich zum Schluss vor, dass Ihnen Ihr Lieblingsdessert serviert wurde und Sie es gerade essen wollen. Aber kurz bevor Sie es essen, spucken Sie auf das Dessert. Würden Sie es immer noch essen? *Schreiben Sie die Gedanken und Gefühle auf, die sich bei Ihnen einstellen, wenn Sie daran denken, Ihr Dessert zu essen.*

.....
.....

Haben Sie bemerkt, wie Wörter Ihre Gefühle verändert haben? Als das Wort »Speichel« bestimmend war, haben Sie wahrscheinlich auf eine andere Art und Weise gedacht als zuletzt, wo »spucken« bestimmend wurde. Wörter können die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und handeln, sehr schnell und grundlegend verändern.

Diese Übung zeigt, wie leicht es für Wörter ist, Erfahrung zu transformieren. Sie denken ständig in Wörtern. Stellen Sie sich vor, wie oft Ihre Wörter im alltäglichen Leben Ihre Erfahrungen verändern.