

Lektion 2: Das Go-First Prinzip

Das „Go First“ oder Leading Prinzip

Das „Go First“ oder Leading genannte Prinzip besteht darin, dass ich in der Lage bin, in einen gewünschten emotionalen Zustand einzutauchen, um die größtmögliche Authentizität zu erreichen. Ein authentischer innerer Zustand hilft mir dabei, die richtigen nonverbalen und verbalen Signale auszusenden (z.B. Stimmlage, Betonung, Körpersprache und Mimik).

Übung Go-First-Prinzip

Schritt 1: Stellen Sie sich vor Ihrem inneren geistigen Auge vor, wie Sie zum Beispiel stolz und selbstbewusst auf einer Bühne stehen und mit klarer Stimme Ihre Präsentation durchführen. Es ist bei dieser Vorstellung wichtig, dass Sie sich nicht selbst als Zuschauer wahrnehmen, sondern Sie sind mittendrin, Sie betrachten diese Szene also aus der eigenen Perspektive. So sehen Sie zum Beispiel die begeisterten Zuschauer, wie diese gebannt an Ihren Lippen hängen. Versuchen Sie bei Ihrer geistigen Vorstellung auch die positiven Gefühle dieser Situation nachzuempfinden, wie zum Beispiel eine wohltuende Wärme in der Bauchgegend oder ein angenehmes Kribbeln auf der Haut.

Wenn Ihnen diese Vorstellung partout nicht gelingen will, erinnern Sie sich einfach an eine Situation aus Ihrem Leben, wo Sie einen derartigen positiven Moment real erlebt haben und gehen Sie diese Situation vor Ihrem geistigen Auge in allen Einzelementen durch. Sollte Ihnen keine Gegebenheit einfallen, nehmen Sie einfach einen Augenblick aus Ihrem Leben, wo

Sie sich selbstbewusst und stark gefühlt haben.

Schritt 2: Schreiben Sie sich diesen eben erlebten inneren „Film“ in allen positiven Einzelheiten auf, zum Beispiel, was Sie gesehen haben und welche positiven Gefühle Sie dabei erlebt haben.

Schritt 3: Dann erzählen Sie diese Situation einer imaginären Person. Sprechen Sie dabei laut, ohne vom Blatt abzulesen.

Schritt 4: Schildern Sie diese Situation noch einmal lautstark und denken dabei intensiv an diese positive Geschichte.

Schritt 5: Rufen Sie eine gute Freundin oder einen guten Freund an. Plaudern Sie zum Beispiel am Anfang des Gespräches über nebensächliche Themen. Im Laufe des Telefonats erzählen Sie ihr oder ihm diese positive Situation in allen Einzelheiten. Es ist hierbei wesentlich wirksamer die Freundin oder den Freund nicht vorher darüber zu informieren, dass Sie gerade „üben“. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sich negative oder destruktive Gedanken „dazwischen schleichen“.

Mit jedem Schritt verstärken und intensivieren wir diese positiven Gefühle. In der realen Situation können wir diese Emotionen dann aus unserem emotionalen Gedächtnis abrufen und wirken dadurch wesentlich authentischer und glaubwürdiger, weil wir eben diese Emotionen bei einem Vortrag wirklich „innendrin“ erleben. Weitere Übungen für positive innere Zustände und das Loslassen von negativen Gedanken und Ängsten finden Sie in den Lektionen „Ängste und Blockaden loswerden“.

