

Dies ist eine Leseprobe +++ Dies ist kein abgeschlossenes Kapitel
+++ nur eine Leseprobe

Sprechen Sie mit sich selbst wie ein Schauspieler, der über die Figur nachdenkt und bewertet was er tut?

„Ich weiß jetzt gerade nicht was ich tun soll. Aber meine Figur könnte ja auch unsicher sein und nicht wissen was sie tut. Ich kann also ruhig mal die Unsicherheit der Figur zeigen. Vielleicht blickt sich die Figur ja jetzt hektisch um...“

Oder sprechen Sie zu sich selbst wie ein Schauspieler, der fürchtet, bei der Gestaltung seiner Rolle zu versagen?

„Hoffentlich vergesse ich nicht, mich richtig auf den Stuhl zu setzen. Jetzt muss ich gleich wütend werden, hat der Regisseur gesagt. Ich wünschte, ich wäre tot oder Gärtner geworden.“

Oder sprechen Sie so mit sich, wie Sie vielleicht in der Situation, in der sich die Figur befindet, mit sich selbst sprechen würden?

„Auf dieses Bewerbungsgespräch habe ich mich gut vorbereitet. Alles wird gut. Ich muss mich nur ganz natürlich benehmen. Aber wieso sieht der Typ nicht auf und sagt hallo? Soll ich ihn stören oder nicht? Wenn ich störe, ist er vielleicht sauer und gibt mir den Job nicht. Wenn ich hier einfach so stehen bleibe, hält er mich vielleicht für einen Idioten, Scheiße! Ich muss was machen! Auf keinen Fall kann ich hier einfach so stehen bleiben. Vielleicht setze ich mich ganz leise hier auf den Stuhl - ohne zu stören. Und was, wenn er das unverschämt findet? Ich kann mich ja so hinsetzen, dass ich gleich wieder aufstehen kann. Der sieht immer noch nicht hin. Warum habe ich Idiot mich nicht auf so was vorbereitet? Und das Arschloch da drüben könnte auch etwas freundlicher sein. Die mit ihren dämlichen Psychotests. Die denken auch, bei der hohen Arbeitslosigkeit können die sich alles erlauben. Abknallen müsste man die, lassen einen einfach verhungern. Um Gottes Willen! In was steigere ich mich rein! Wenn der mitkriegt, dass ich sauer bin, dann fliege ich hier raus...“

Jede dieser Arten zu kommunizieren wird Ihr Verhalten beeinflussen.
Und dieses beeinflusst natürlich den Eindruck, den andere von Ihnen bekommen werden.

- Die erste Art: Ihr Denken markiert während des Spieles eine Distanz zwischen sich und der Figur. Sie sind damit beschäftigt, etwas vorzuführen, sehen sich von außen. Ihre Bewegungen werden einen überwiegend zeigenden, demonstrativen Charakter haben. Immer etwas zuviel, egal was Sie tun. Da Sie sich von außen betrachten, werden Ihre Ideen möglicherweise ausgedacht wirken. Das erste, was Ihnen einfallen wird, ist das Offensichtliche, Schablonenhafte. Wenn Sie sich dann bemühen, etwas Originelles zu erfinden, wird es noch schlimmer. Es wird Ihnen schwerfallen, sich dem Fluss des Spieles zu überlassen. Das ist kein episches Spiel, wie Sie sich vielleicht wünschen. Sie erzählen keine Geschichte, Sie wollen Ihre Sache nur gut machen, kommentieren und bewerten Ihre Figur, während Sie spielen. Wahrscheinlich nutzen Sie auf diese Weise kaum Ihr kreatives Potential.

Vorführen.

- Die zweite Art wird Ihnen noch mehr Pein bereiten. Sie haben auf eigene Ambitionen komplett verzichtet, wollen nur vermeiden, gefeuert zu werden, denken nur an den Erfolg, es anderen recht zu machen. Was sich hauptsächlich übertragen wird, ist Ihre Angst. Ist die Angst zu groß, werden Sie vermutlich einfache Aufgaben (zum richtigen Moment hinsetzen, das Buch an die richtige Stelle legen, den Text richtig sagen) nur mit Mühe lösen können.

Wohlbemerkt - ich spreche hier von Aufgaben, die kein schauspielerisches Talent und kein schauspielerisches Können erfordern. Jeder Mensch ohne eine ernsthafte geistige Behinderung kann sich zu einem vorgegebenen Zeitpunkt hinsetzen, ein Buch an die vereinbarte Stelle legen oder einen Text auswendig lernen. Aber ich habe Schauspieler und Studenten erlebt - Gott sei Dank nur wenige - deren Angst so groß war, dass diese einfachen Dinge nicht mehr möglich waren. Aber auch wenn Sie nicht so extrem angstbesessen sein sollten: wenn Sie alles richtig machen wollen, es immer nur anderen recht machen wollen, dann werden Sie etwas Maskenhaftes bekommen.

Verstellen.

- Die dritte Art stellt nun beinahe einen Idealfall dar. All Ihre Gedanken sind in der Szene, beschäftigen sich mit der Situation. Im kreativen Fluss führt eine Idee zur nächsten - einfach so; ohne Anstrengung. Ihre Bewegungen werden sichtbar eleganter, angemessener. Sie werden Ihre Figur immer mehr anreichern können. Die Figur wird immer lebendiger, wahrhaftiger, weil die Art und Weise, in der Sie mit sich sprechen eine wahrhaftige ist. Ihre Figur wird Entscheidungen treffen können, wie im richtigen Leben - ja sie wird ihr eigenes Leben bekommen.

Spielen.

Wenn Sie dieses lesen, werden Sie sich bestimmt fragen, weshalb Schauspieler sich nicht gleich auf die letzte Variante konzentrieren, wenn sie denn so leicht und erfolgsversprechend ist.

Ich habe mich dasselbe in der Tat auch schon lange gefragt. Es ist beinahe unverständlich, weshalb Menschen auf einer Denkweise bestehen, die sie im besten Falle nur um die kreative Freude betrügt
- im schlechtesten Falle ihr ganzes berufliches Leben vergällt.

Die Frage der künstlerischen Haltung

Um ehrlich zu sein: die dritte Variante ist zwar einfach und vergnüglich - bereit aber die meiste Arbeit.

Denn damit die Gedanken so einfach fließen können, ist einige Vorbereitung vonnöten. Ich spreche nicht von dem Mut, den es erfordert, auch in gestressten Momenten auf den kreativen Fluss zu lauschen. Ich erwähne auch nur am Rande das merkwürdige Gefühl des Fallens in den inspirierten Augenblicken. Es gehört einiges dazu, scheinbar die Kontrolle aufzugeben.

Aber von dieser Arbeit mag ich hier nicht sprechen. Diese Arbeit gehört ganz Ihnen. Wie Sie ihren Erfolgsdrang für Momente vergessen können, wie Sie es managen, darauf zu vertrauen, dass im geeigneten Moment schon das rechte passieren wird - das alles ist etwas, was Sie allein mit sich auszumachen haben.

Ich spreche hier von einer ganz anderen Arbeit:

Damit Sie so zu sich sprechen können, wie Sie in der vorgestellten Situation zu sich sprechen würden - dazu müssen Sie die Situation so genau kennen, wie Sie normalerweise nur Ihr Leben kennen.

Denn alles was Sie im wirklichen Leben zu sich sagen, hängt von ganz bestimmten Umständen ab, die Sie in diesem Augenblick umgeben. Das geschieht ganz automatisch, ohne dass Sie etwas Bestimmtes dazu tun müssen. Sie reagieren einfach auf das was ist, mehr nicht. Die Art, wie Sie sprechen, hängt ganz unmittelbar mit Umständen zusammen, die sich einfach außerhalb Ihrer Person befinden. Die Art wie Sie sich bewegen, wird ebenfalls davon bestimmt. Natürlich haben die Umstände Bedeutung für Sie, Einfluss auf Sie. Aber Sie brauchen Sie nicht künstlich zu erschaffen - sie sind einfach da.

Da Sie vielen Umständen, die Ihre täglichen Selbstgespräche beeinflussen, keine bewusste Aufmerksamkeit schenken müssen, vergessen Sie möglicherweise, dass sie überhaupt existieren.

Persönliche Inventur

Suchen Sie sich eine ruhige Ecke in Ihrem Zimmer aus und machen Sie es sich gemütlich. Fragen Sie sich nun: „wie geht es mir?“ – Und jetzt sprechen Sie alles was Ihnen so durch den Kopf geht, halblaut aus.

Gewöhnen Sie sich an, Zeiten am Tag zu reservieren, wo Sie alles, was Ihnen so durch den Kopf geht, halblaut vor sich hinsprechen.

Sie werden überrascht sein, womit Sie sich den lieben, langen Tag so beschäftigen.

Mögliches Beispiel:

Sie kommen nach Hause, sehen die Unordnung, denken: „Ich müsstest mal wieder aufräumen“ und wenden sich der Vorbereitung Ihrer theoretischen Fahrprüfung zu. Während Sie die Fragen lesen, hören Sie möglicherweise in Ihrem Kopf die Stimme Ihres Fahrlehrers einen Teil der Antwort (oder die ganze) sagen. Vielleicht sehen Sie auch nur sein Gesicht vor Ihrem geistigen Auge stehen – und er bleibt Ihnen die Antwort schuldig. Schnitt. Sie sehen sich selbst plötzlich in der Prüfung sitzen.

Schwitzend, mit leerem Kopf. Sie legen das Heft beiseite und sehen sich um – Entspannung suchend. Da fällt Ihr Blick auf den Aschenbecher. Ihre Gedanken schweifen zu dem gestrigen Stelldichein. Sie sehen Ihre Liebste noch einmal die Zigarette ausmachen und dann verführerisch zu Ihnen herüberkommen. Energisch rufen Sie sich zur Ordnung: sie sollten jetzt bloß an die Fahrprüfung denken. Der Blick zum Aschenbecher hat – verbunden mit der wachsenden Aufregung – den Wunsch nach einer Zigarette in Ihnen aufkommen lassen. Sie greifen zur Schachtel, lesen die Schrift RAUCHEN KANN TÖDLICH SEIN denken: „Die versauen einen aber auch jeden Spaß“ – und zünden sich eine Zigarette an. Genüsslich inhalieren Sie und beobachten den Effekt, den die Zigarette auf Ihr Wohlbefinden hat. Je nachdem: vielleicht denken Sie „Endlich.“ Oder: „Ich vertrage das Zeug wirklich nicht, warum höre ich Idiot nicht auf?“ Sie wenden sich wieder dem Heft zu:

„Wo war ich eben?“... und so weiter.

Untersuchen wir einmal spaßeshalber, welche Umstände nötig waren, damit Sie diese Gedanken haben konnten:

- Zunächst einmal die Unordnung bei sich zu Hause. Aber nicht irgendeine Unordnung. Sie musste so sein, dass Sie sie bemerken, aber nicht so groß, dass Sie unbedingt aufräumen müssen.
- Die theoretische Fahrprüfung. Sie hatten im Kopf, wann sie ist, und wie viel Sie bereits über die Verkehrsregeln wissen. Außerdem haben Sie eine komplette Erfahrung des Unterrichtes im Kopf, so dass die Erinnerung an Ihren Fahrlehrer ganz eng mit den Verkehrsregeln verknüpft ist.
- Natürlich Ihre gesamte Wohnungseinrichtung inklusive Aschenbecher.
- Die Erinnerung an das gestrige Stelldichein. Natürlich auch an alles, was Sie mit Ihrer Liebsten erlebt haben, wie sie aussieht, wie sie lacht, wie sie riecht und so weiter...
- Die Erfahrung, wie das Rauchen einer Zigarette Ihre Spannung lösen kann.
- Eine Zigarettenschachtel mit der Aufschrift RAUCHEN KANN TÖDLICH SEIN.
- Zigaretten.
- Die Wirkung des Rauchens auf Ihr Wohlbefinden.
- Ein Heft mit verschiedenen Fragen zur theoretischen Fahrprüfung.

Über diese Umstände mussten Sie Gewissheit haben, damit die Gedanken bei Ihnen entstehen konnten. Das war natürlich kein Problem, weil die Umstände ja alle Realität waren.

Jetzt aber stellen Sie sich vor, dass die beschriebene Szene keine aus Ihrem Leben ist (was mit großer Wahrscheinlichkeit der Fall sein dürfte). Stellen Sie sich vor, Sie müssten diese Szene spielen!

All diese Umstände müssen Sie sich selbst erarbeiten, wenn Sie wollen, dass Ihre Gedanken leicht und zuverlässig fließen.

+++++

Die berühmten (berüchtigten) 5 W's

Das Erste, womit Sie sich also beschäftigen sollten, ist die richtige Art, während der Szene Selbstgespräche zu führen. Diese werden in der Fachwelt häufig als

innerer Monolog oder

Untertext

bezeichnet.

Was Sie dafür benötigen, sind genaue Umstände, damit Ihre Gedanken frei und zwanglos fließen können.

Sie können die Umstände finden, indem Sie die berühmten „5-W - Fragen“ stellen:

Wer?

Was?

Wo?

Wann?

Warum/ zu welchem Zweck?

Hüten Sie sich bitte bei der Beantwortung dieser Fragen vor genauer, mechanischer, schülerhafter Pflichterfüllung!

Beispiel

Sie fragen: wo? Antwort: auf dem Bahnhof. Zufrieden lehnen Sie sich zurück. Sie haben Ihre Pflicht erfüllt. Fragen wann? Um 12 Uhr mittags. Wer? Ein Arzt. Was? Er wartet auf den Zug. Zu welchen Zweck? Er will nach Hause zu seiner Familie. Pflicht erfüllt.

Leider immer noch nicht inspiriert.

Wie könnten Sie auch? Alles was Sie wissen, sind generelle, allgemeine Informationen. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Maler und würden sich sagen: „Ich male jetzt ein Bild mit einem Bauernhof.“ Mehr nicht.

Die Schwierigkeit mit diesen 5 W's ist, dass Schauspieler und Studenten durch sie häufig zu formaler Pflichterfüllung gelangen und glauben, sie hätten nun alles getan, was nötig ist.

Es hilft dabei auch nichts, wenn die einzelnen Umstände nur äußerlich konkret ausgemalt werden.

Sie können sich mit der Farbe der Holzbank beschäftigen, auf der Sie gerade sitzen und werden möglicherweise immer noch ratlos sein.

Die 5 W's sollten lediglich zur Orientierung dienen - also für Sie, um herauszufinden, an welchen Stellen Sie die Erkundung der Umstände beginnen können. Mögliche Fragen, die sich aus dem oben genannten Modell ergeben, sind zum Beispiel:

- Es ist 12 Uhr Mittags, Sie warten auf einen Zug, der Sie zu Ihrer Familie bringen soll. Wann ist die genaue Abfahrtszeit des Zuges? 12:07 Uhr? Sie haben also noch genau 7 Minuten Zeit.

Als Raucher wissen Sie, was das bedeutet: Zigarettenlänge. Als Nichtraucher sind Sie jetzt angeschmiert. Was können Sie in sieben Minuten tun? Das angefangene Kapitel Ihres Buches weiterlesen? Welches Kapitel? Harry Potters erster Besuch in der Winkelgasse. Wo waren Sie gerade stehen geblieben? Sie können sich nicht erinnern und sehen zur Uhr.

12:01. Sie haben also nur noch 6 Minuten Zeit...

- Sie sind Arzt und wollen zu Ihrer Familie. Warum sind Sie getrennt? Sie sind zu einem Klassentreffen in eine andere Stadt gefahren. Waren also nur eine Nacht weg. Auf dem Klassentreffen haben Sie viel getrunken und jetzt machen sich leichte Kopfschmerzen bemerkbar. Haben Sie Durst? Vielleicht kaufen Sie sich auf dem Bahnhof noch etwas zu trinken (auch eine Methode, die Zeit totzuschlagen). Oder vielleicht warten Sie lieber, bis Sie im Speisewagen sitzen? Hat der Umstand, dass Sie Arzt sind, etwas mit Ihren konkreten Umständen zu tun? Haben Sie damit angegeben? Oder haben Ihre ehemaligen Klassenkameraden Sie den ganzen Abend mit ihren verschiedenen Zipperlein genervt - und Sie sind froh über einige stille Momente?

- Sie wollen zu Ihrer Familie. Es ist Sonntag mittag. Wie lange werden Sie mit dem Zug unterwegs sein? Können Sie mit dem verbleibenden Rest des Tages noch etwas anfangen?

Noch etwas mit Ihrer Familie unternehmen? Worauf sind Sie eingestellt, vorbereitet? Was ist Ihre Perspektive?

Wenn Sie wirklich ernsthaft nach den Umständen fragen, wird sich der innere Monolog von selbst einstellen, wie obige Ausführung zeigt. Aber dazu müssen Sie die Idiotie der 5 W's verlassen können:

Die Zeit führt Sie zu dem Buch, das Sie gerade lesen und der Frage, ob Sie Raucher oder Nichtraucher sind.

Der Ort ist vielleicht nur bedeutsam durch die Frage, ob Sie sich hier etwas zu trinken kaufen oder lieber im Speisewagen. Die Frage entstand aber dadurch, dass Sie sich gefragt haben, wie der gestrige Abend gelaufen ist.

Was durch die 5 W's kaum abgedeckt wird, ist die Perspektive - also alles, was Sie erwarten, was Sie motiviert, was Sie befürchten, alles was für Sie in der Zukunft liegt.

Benutzen Sie die 5 W's, um Ihre Erkundung der Umstände zu starten. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Und dann vergessen Sie die 5 W's so schnell wie möglich.

Alles eine Frage der Perspektive

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie - eine Frau - stehen vor Ihrem Schminktisch und machen sich schön. Warum? Sie sehen einem Rendezvous entgegen.

Ihr Handlungsziel wird darin bestehen, sexy, verführerisch (oder was Ihnen sonst noch so einfällt) auszusehen. Während des Schminkens werden Sie immer wieder im Spiegel den Erfolg Ihrer Bemühungen kontrollieren.

Sie haben hier eine einfache, physische Handlung mit einem Handlungsziel. Das ist nicht weiter kompliziert. Wenn Sie die 5 - W - Fragen gestellt haben, sind das die Antworten nach dem was?

und warum/ zu welchem Zweck?

Wenn Sie sich ganz auf diese Aufgabe konzentrieren, haben Sie es einfach. Sie brauchen kaum Phantasie. Sehen Sie in den Spiegel, und schminken Sie sich so, dass Sie Ihren Wünschen entsprechen. Sie müssen es einfach nur tun und dabei in den Spiegel schauen. Ihr Spiegelbild wird Ihnen verraten, was Sie tun müssen. Eines der ersten Geheimnisse, die Stanislawski entdeckte, war das der zielgerichteten, physischen Handlung, kurz: der Aufgabe.

Kommunikation, also Austausch mit der Umgebung heißt: Ich verändere meine Umwelt und werde durch sie verändert. Einfache, physische Handlung mit einem Handlungsziel heißt: kommunizieren.

Die Arbeit mit solchen zielgerichteten Handlungen, mit Aufgaben also, hat etwas ungemein Entspannendes - wenn Sie sich wirklich darauf einlassen. Ihr Gehirn ist beschäftigt - Ihr Körper ebenfalls. Nehmen Sie die Aufgabe an, dann können Sie sich damit von vielen unangenehmen Gedanken (Bin ich gut? War das richtig so?) ablenken und Ihre Aufmerksamkeit dahin dirigieren, wo sie hingehört: in die Szene.

Beispiel

Die Aufgaben müssen aber nicht nur rein physischer Natur sein. Nehmen wir an, Sie müssten in einem Krimi oder Actionfilm die Rolle eines Menschen spielen, der an einen Stuhl gefesselt wurde.

Ihre Möglichkeiten für eine physische Handlung sind - offensichtlich - eingeschränkt (deswegen fesselt man ja gewöhnlich die Leute).

Das Drehteam erwartet von Ihnen ANGST, nackte, animalische ANGST.

Nehmen Sie die Aufgabe der Regie einfach so an, versuchen Sie also, auf dem schnellsten Wege, Angst zu spielen, gelangen Sie unweigerlich zum Vorführen oder schlimmer: zum Verstellen. Sie werden sich mit etwas, wovor Sie selbst Angst haben, in Stimmung bringen oder sich einfach hysterisch in die „Angst“ hineinatmen. Oder: Sie erinnern sich an Gesichter von ängstlichen Menschen, werden sie imitieren, Ihren Körper anspannen und ganz flach atmen. Führen Sie die Imitation genau aus, dann wird sich in der Regel auch die Angst einstellen. Machen Sie Ihre Sache gut, dann ist die Regie vielleicht zufrieden - und Ihr nächster Job ist gesichert.

Eine wahrhaftige, lebendige Darstellung haben Sie damit aber noch lange nicht abgeliefert. Denn: stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie wären an einen Stuhl gefesselt! Womit würden Sie sich beschäftigen? Damit, möglichst stark Angst zu empfinden?

Mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit würden Sie nach einem Ausweg suchen. Sie würden vielleicht die Festigkeit der Sticke testen. Wenn sie zu fest wären, dann würden Sie sich vielleicht im Raum nach etwas umsehen, was als Werkzeug tauglich wäre. Natürlich müssten Sie sich vorstellen, ob sie diesen oder jenen Gegenstand überhaupt mit gefesselten Händen benutzen könnten. Dann müssten Sie sehen, wie Sie an diesen Gegenstand herankommen. Stellen Sie sich vor, Ihre Kidnapper unterhalten sich im Nebenraum. Geräusche sollten Sie also besser vermeiden.

Ihre Aufgabe besteht darin, aus der misslichen Lage herauszukommen. Die Handlungen können physischer Natur sein (Festigkeit der Sticke testen) oder geistig imaginativer (Gegenstände im Raum betrachten und zu befragen, ob sie als Werkzeug taugen, sich vorstellen, wie man an die Gegenstände herankommt...). Auf alle Fälle haben Sie Ihr Selbstgespräch so organisiert, wie es in einer solchen Lage vielleicht wirklich stattfinden könnte.

Versetzen Sie sich bitte noch einmal in die beschriebene Lage! Vielleicht kann Ihnen ein Freund helfen und Sie fesseln. Oder Sie stellen sich alles nur ganz genau vor. Die Stricke sind zu fest. Sie blicken sich im Raum um. Alles was Sie sehen, ist entweder nicht zu gebrauchen, geht nicht mit gefesselten Händen oder ist für Sie außer Reichweite. Sehen Sie sich die Gegenstände im Raum wirklich an! Überprüfen Sie jeden einzelnen - Ihre Freiheit und Gesundheit hängen davon ab! Angst? Hilflosigkeit?

Wenn Sie wirklich - das heißt durch Annehmen und Ausführen Ihrer Aufgabe - feststellen, dass nichts Sie retten kann, werden Sie dann nicht von ganz allein etwas fühlen?

Vielleicht dauert diese Methode etwas länger - bzw. erfordert mehr Vorbereitung, aber das, was in Ihnen entsteht, ist wahrhaftiger als das Herausquetschen eines isolierten Gefühls.

Wenn also von einer physischen Handlung die Rede ist, sollten Sie das PHYSISCH nicht allzu wörtlich nehmen. Natürlich hilft das Einbinden des Körpers in die Situation ungemein - und ist sehr zu begrüßen. Aber wenn Ihr Geist mit etwas Kniffligem beschäftigt ist, dann haben Sie auch eine Handlung. Daher sprach Stanislawski im Alter auch von einer physio -psychischen Handlung.

Kommen wir aber nun zur Perspektive.

In beiden Beispielen sahen wir Handlungsziele (die Frage nach den Warum oder Wozu). Im ersten Beispiel bestand das Ziel darin, möglichst schön, sexy auszusehen. Im zweiten Beispiel ging es darum, sich aus einer misslichen Lage zu befreien.

Die Perspektive ist die langfristige Erweiterung des Handlungsziels.

Kehren wir zurück an den Schminktisch! Warum wollen Sie sexy aussehen? Um den Mann Ihrer Träume zu verführen? Wie sieht er eigentlich aus? Wie stellen Sie sich den Ausgang des Abends vor? Erwarten Sie Sex? Ein anregendes Gespräch? Einen Kuss? Sehnsuchtsvolle Blicke? Komplimente? Stellen Sie sich eine längerfristige Beziehung vor? Einen One - Night - Stand? Mögen Sie die Augen des Mannes? Seine Hände? Haben Sie ihn sich nackt vorgestellt? Wie wäre es, seine Lippen zu berühren?

Jede Antwort auf diese Fragen wird weitere Fragen aufwerfen!

Sie stellen sich beispielsweise eine längerfristige Beziehung vor. Was ist Ihre genaue Vorstellung einer glücklichen Beziehung? Ein schöner Urlaub? Gemeinsame Theaterbesuche? Nach Hause kommen und jemand ist da? Seine Sorgen mit jemandem teilen können? Immer Sex haben?

Welche Bilder entstehen in Ihnen, wenn Sie an eine längerfristige Beziehung denken? Welche dieser Bilder motivieren Sie positiv?

Und weitere Fragen entstehen!

Ein schöner Urlaub? Wo wären Sie gern? Was würden Sie gern gemeinsam tun? Seine Sorgen mit jemandem teilen? Was haben Sie gerade für Sorgen, die Sie teilen möchten?

Und so weiter. Und so weiter.

Fragen über Fragen.

Um die Perspektive zu finden, sollten Sie immer weiter fragen. Und? Und? Und?
Solange, bis es keine Fragen mehr gibt und Sie Ihre Erwartungen, Ihre
Perspektive in einem klaren, anregendem Bild vor Augen haben.

+++ Ende der Leseprobe +++ Ende der Leseprobe +++ Ende der Leseprobe +++