

Die HCT-Anleitung - für Kinder erklärt:

Stell dir vor, dein Leben ist wie ein großes Bilderbuch und voll mit ganz vielen Geschichten. Manche Seiten kennst du, andere sind noch ganz leer. Und das Spannende ist: Du allein darfst und kannst selbst entscheiden, welche Geschichten dann da drin stehen können.

Bevor du weiterliest, lade ich dich ein:

Schließ mal deine Augen und erinnere dich an etwas Schönes das du erlebt hast..

Vielleicht an einen Moment, an dem du gelacht hast, an den Duft von Sommerluft, den Duft einer Blume oder an ein kleines Abenteuer welches du erlebt hast und spür, wie lebendig dieser Augenblick in dir wird, obwohl er jetzt gerade gar nicht passiert.

Genau so funktioniert dein inneres Bilderbuch:

Dein Kopf, dein Herz und dein Körper erleben die Erinnerung, als wäre sie jetzt und hier.

Und wenn das mit alten Erinnerungen geht, warum dann nicht auch mit Geschichten, die du dir drin einfach neu rein malst?

Weißt du, wie dein Kopf funktioniert?

Dein Kopf ist wie dieses große Bilderbuch...und in diesem Buch stehen alle Geschichten, die du in deinem ganzen Leben schon erlebt hast:

→ dein erstes Eis, deine Geburtstage mit Kerzen, oder wie du mal hingefallen bist und wieder aufgestanden bist. Manche Geschichten machen dich fröhlich, andere machen dich traurig und manche der Geschichten machen dich vielleicht sogar wütend.

Und hier passiert was ganz Spannendes:

Dein Kopf, dein Herz und dein Körper merken überhaupt nicht, ob du etwas wirklich erlebst oder ob du es dir nur ganz genau vorstellst. Das merkst du auch wenn du einen Film schaust, denn wenn es spannend wird, schlägt dein Herz viel schneller, wenn es traurig wird, kullern Tränen, und wenn es lustig wird, lachst du laut. Obwohl du ja schon weißt, das ist nur ein Film und überhaupt nicht echt.

Dein Körper fühlt es aber trotzdem so, als würdest du es wirklich selbst erleben und sagt sich:

„Oh, das passiert gerade wirklich.“

Wenn du dir also eine ganz neue Geschichte ausdenkst, so, als ob sie schon passiert ist und das ganz oft und immer wieder machst, dann schreibt dein Kopf, dein Herz und dein Körper diese Geschichte genauso in dein Bilderbuch rein, als wäre sie echt und dadurch drückt dann das Leben es irgendwann zu dir. Auch alles, was du über dich selbst denkst: „Oje, ich hab viel Pech“, „Ich bin ganz mutig“ oder auch „Ich tu mir ständig weh“ → Das sind auch alles Geschichten, die du dir in dein Buch schreibst.

Und wenn du dir diese Geschichten immer wieder gleich erzählst und so rein schreibst, kommen sie immer wieder und wieder und wieder zurück zu dir.

Stell dir vor, du wünschst dir ein Fahrrad.

Dann denkst du wahrscheinlich: „Ich wünsch mir ein Fahrrad“ oder auch „Ich hoffe, ich bekomme es irgendwann“.

Stellst du dir aber vor: „Weißt du noch, wie ich gestern schon mit meinem Fahrrad gefahren bin?

Wie der Wind mein Gesicht gestreichelt hat und wie ich mich gefreut habe und laut gelacht habe?“

Dein Kopf denkt: „Ah, das ist schon passiert!“ und legt es als Erinnerung ab, als wäre es wirklich passiert. Je öfter du das fühlst als wäre es wirklich passiert, desto echter wird es.

Dein Körper spürt die Freude, dein Herz glaubt daran, und das Leben zieht die Geschichte zu dir heran.

Das ist ja dein eigenes Bilderbuch in dir drin und von niemandem anderen auf der Welt und da kannst du ganz neue Sachen reinschreiben, mit all den Sachen mit denen du deinem Kopf, deinem Körper und deinem Herzen sagen kannst, die sind schon passiert und total super → und da das dann in deinem Bilderbuch steht, bringt es dir irgendwann auch das Leben.

Und wenn du dein inneres Buch neu machst, dann kann sich so auch ganz viel verändern sich alles.

Denn wenn dein Kopf denkt, dein Körper fühlt und dein Herz glaubt, dann schreibt das Leben die Geschichte so, dass sie Wirklichkeit wird.