


Hier für dich alle praktischen Tipps und Übungen des 8. Kapitels noch einmal im Überblick:

- Spielen gehört zu deiner Natur! Begegne nicht nur deinen Problemen, sondern dem Leben selbst mit einer spielerischen Haltung.
- Lerne es zu genießen, spielerische Lösungen zu finden, deine Grenzen auszutesten und über dich selbst hinauszuwachsen.
- Geh stets davon aus, dass deine Seele dich nur mit Herausforderungen konfrontiert, die du auch bewältigen kannst. Schätze niemals ein Problem größer ein als dich selbst und deine Fähigkeiten.
- Gewöhne dir an, in schwierigen Lagen in etwa so zu denken: „Oh, eine Herausforderung! Ich bin schon gespannt, wie schnell ich eine geniale Lösung dafür finde.“
- Gibt es einen Leistungssportler oder einen anderen erfolgreichen Menschen, den du sehr bewunderst? Wie denkst du, würde er mit deiner Lage umgehen? Versetz dich in ihn hinein und handle.
Oder überlege dir, wie du dich gerne verhalten würdest, wenn du die Superversion deiner Selbst wärst und spiele diese Rolle.
- Verleih deinem Problem ein Äußeres und gehe praktisch damit um. Ist es ein undurchdringlicher Dschungel? Dann wirst du eine Machete brauchen. Oder eher ein riesiger Felsen, den du wegsprengen solltest? Mach das sofort im Geiste.
Vielleicht handelt es sich aber auch um eine Persönlichkeit. Beschreibe diese Person, gib ihr ein Gesicht und einen Namen und verhandle mit ihr. Vielleicht kannst du sie auch bestechen.

- Vielleicht solltest du überhaupt einmal alle Persönlichkeiten kennenlernen, die sich in dir tummeln. Gib ihnen allen Namen, Charaktere und äußere Merkmale, lerne sie kennen, verhandle mit ihnen und Sorge dafür, dass alle an einem Strang ziehen.
- Schreibe dein eigenes Happy End. Stell dir vor, du wärst ein Romanheld oder eine Heldin. Wie könnte sich die Geschichte zum Guten wenden? Lass deine Phantasie spielen.
- Wende verschiedene Aufstellungstechniken an, um zu einer Lösung zu gelangen.
Repräsentiere dein Ziel und die Hindernisse, die dich im Moment noch davon trennen, z.B. mit Kissen.
Oder du beschriftest Zettel mit deiner Ausgangs- und deiner Zielsituation und steigst ganz bewusst von einem zum anderen.
Mit Hilfe des Morphogenetic Download kommst du in den Genuss von Gefühlen, zu denen du selbst gerade keinen Zugang hast und die dir helfen, dein Ziel zu erreichen.
Welche Person hat etwas, was du brauchen könntest? Verabrede dich mit ihr oder stell dir vor, sie wäre da.
- Versinke nicht in Grübeleien. Formuliere deine Fragen schriftlich, zum Beispiel in einer Art Zauberbuch, und lass sie dann los.

- Lebe dein Leben so, wie du im Supermarkt einkaufen gehst. Gehe zielstrebig und ohne Zweifel auf die Dinge zu die du brauchst, lass dich nicht von anderen Dingen aufhalten oder ablenken und gib auch etwas her für das, was du bekommst.
- Wann immer du mit deinen Problemen so spielerisch umgehst, erzielst du folgende Effekte:
 - du wahrst Distanz zur Herausforderung
 - du bleibst aktiv und fällst nicht in die Opferrolle
 - du bringst einen Spaßfaktor in eine knifflige Angelegenheit