

Stellen Sie sich vor, Sie säßen im Kino:

Schummerige Beleuchtung.

Jetzt fängt der Film an.

In dem Film geht es um **Sie**.

Sie führen genau das aus, was Sie tun wollen.

Achten Sie auf alle Details,

auch auf Ihre Kleidung,

Ihren Gesichtsausdruck,

Ihre Bewegungen,

die Umgebung und auf die anderen Leute.

Jetzt fügen Sie den **Ton** hinzu.

Sie hören die Menschen reden.

Und nun erschaffen Sie in Ihrem Körper die Gefühle, die mit dieser gewünschten Tätigkeit einhergehen.



1.

Stehen Sie jetzt aus Ihrem Sessel auf und gehen Sie auf die Leinwand zu, öffnen eine Tür in der Leinwand und begeben sich in den Film hinein!

2.

Nun gehen Sie die gesamte Prozedur nochmals durch, nur sind Sie jetzt in Ihrem Inneren. Sie blicken durch Ihre Augen hinaus. Damit vertiefen Sie das Erlebnis.

Sie sehen nach wie vor alles möglichst plastisch, Sie hören sich und andere Menschen sprechen, Sie spüren, was Sie in der erstrebten Situation fühlen würden.

Nun gehen Sie wieder durch die Leinwand hinaus. Auf dieser Leinwand spielt sich immer noch das Geschehen so ab, wie Sie es sich ausgemalt haben.

3.

Sie setzen sich wieder in Ihren Kinossessel, strecken die Hand aus und umgreifen die Leinwand. Sie drücken sie auf die Größe eines Kekses zusammen.

Dann bringen Sie diese Miniaturleinwand in Ihren Mund, kauen sie durch und verschlucken sie.

Stellen Sie sich vor, dass jedes kleines Stückchen das Gesamtkunstwerk Ihrer Aufführung enthält (wie ein Hologramm).

Stellen Sie sich vor, wie diese kleinen Leinwände die Speiseröhre hinunter in Ihren Magen gelangen und über die Blutbahn in jede Zelle Ihres Körpers fließen.

Dann stellen Sie sich vor, dass jede Zelle Ihres Körpers mit einem Kinofilm beleuchtet wird, in dem Sie auf vollkommene Art und Weise auftreten.

