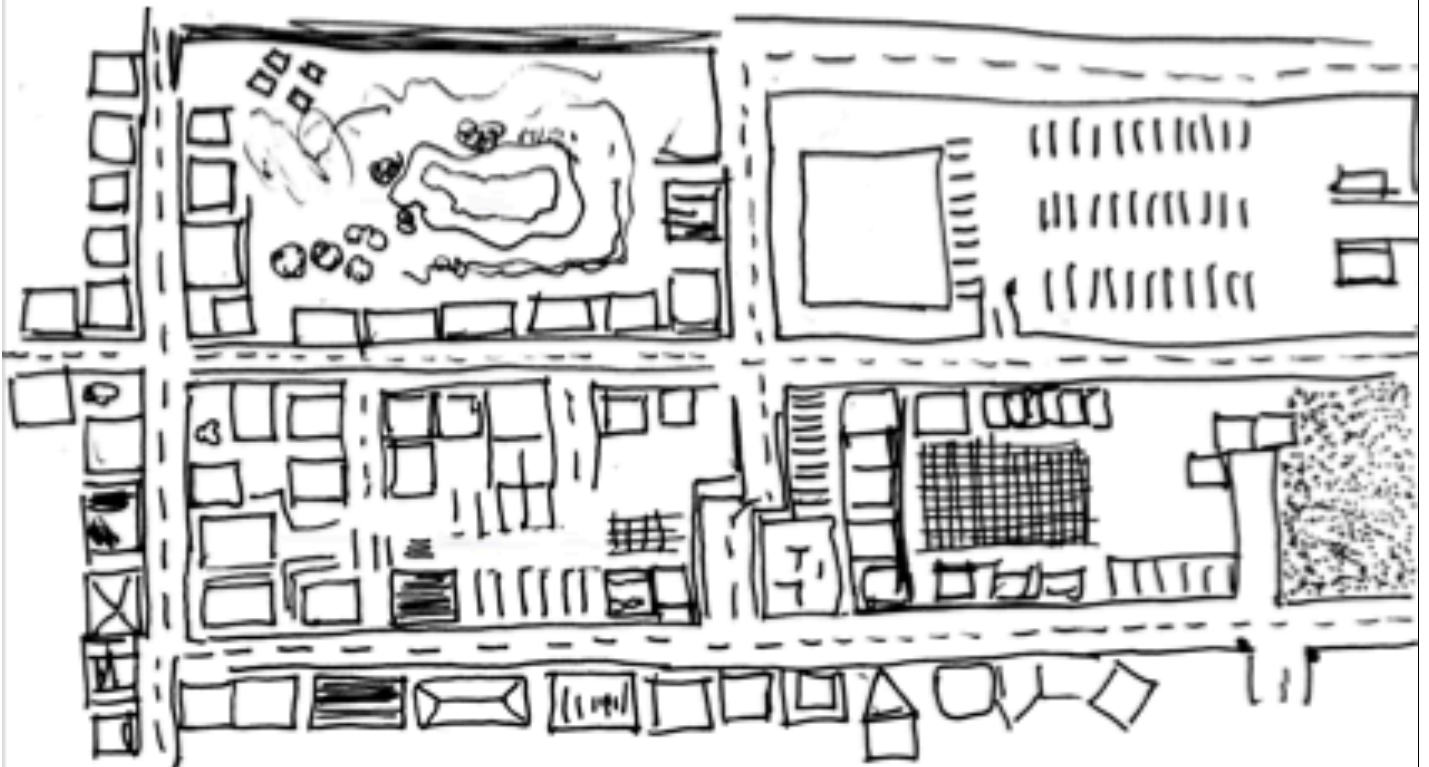


Gedanken

TAXI Ein Ausflug
mit
Start
bei der
der Fahrt



Johannes Faupel

Exponere-Verlag

In Gedanken ist es jederzeit möglich, überall zu sein.
In der Realität kann Gedanken gefolgt werden.
Ebenfalls jederzeit.

Meiner Familie gewidmet.

In dieser Reihe bisher erschienen:
„Gedankenwohnung“
www.gedankenwohnung.de

1. Auflage 2013

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Illustrationen: Johannes Faupel

Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen und im Internet.

ISBN 978-3-944714-02-8
Exponere-Verlag Frankfurt am Main
www.exponere.de
www.gedankenwohnung.de

Johannes Faupel

Gedankentaxi

Ein Ausflug mit Start bei der Fahrt

INHALT

Vor-Vorwort und Vorwort	8/9
Ursprung des Gedankentaxis	13
Ein Ausflug mit Start bei der Fahrt	15
Neues vom Trägheitsprinzip: „Das <i>würde</i>“	17
Motivation und Bewegung	19
Warum es sinnvoll wirken kann, nichts zu verändern	21
Warum „Alles endgültig ändern“ oft zum Stillstand führt	24
Warum ein „Schauen wir mal“ gar kein so schlechter Anfang ist	26
Ansehen, was noch nicht sichtbar ist	27
Entweder entweder oder oder sowohl als auch	31
Eine Formatfrage: Verständliche Vorbehalte gegenüber Weltveränderungen	35
Der Reiz kleiner Schritte	36
Einmal um den Block und nicht mehr zurück	39
Sie brauchen nur noch einzusteigen	41
Sonderrechte und Vorfahrt überall	42
Das Gedankentaxi: auch eine Gefühlssache	44
Ausfahrten aus Gedankenkreisverkehren	45
Ausfahrten an bekannte Orte	46
Rundfahrten an unbekannte Orte	47

Schnelles Aussteigen aus Eskalationen	49
Risikoloses Betrachten von Veränderungen	53
Wie eine Vorschau Abfahrt	55
Mitfahrgelegenheiten	59
Was könnte sich für Sie mit dem Gedankentaxi in welcher Weise verändern?	60
„Das wäre toll.“	61
	62

Wenn Sie nichts verändern möchten

Vor-Vorwort: Wenn Sie in sich, bei sich und um sich herum nichts verändern möchten, legen Sie dieses Buch gleich wieder weg. Nehmen Sie es nicht mehr in die Hand. Verschenken Sie es an eine Ihnen unbekannte Person, damit es aus Ihrer Reichweite bleibt.

An Bedenken vorbei und über alle Berge

Vorwort. Ein Taxi, wie es im Bilder- oder Telefonbuch steht und auf unseren Straßen unterwegs ist, läßt sich als „gegen Bezahlung nutzbares Verkehrsmittel zur Personenbeförderung“ definieren.

Wie Sie auch der äußeren Form entnehmen können, gibt es jedoch einige Unterschiede zum echten Taxi: Das Gedankentaxi befördert keine Personen. Es ist kein Beförderungsentgelt zu entrichten. Es braucht nicht gerufen zu werden. Das Gedankentaxi hat weder Räder noch Sitze. Es ist ein Gedankenmodell, das als schnelles Fortbewegungsmittel in festgefahrenen Situationen genutzt werden kann. Es ist extrem schnell und braucht sich an keine Verkehrsregeln, Stoppschilder, Straßensperren wie „Undenkbar!“ oder Verkehrskontrollen wie „Bist du dir da sicher?“ zu halten. Es ist immer da und sofort an jedem beliebigen Ort. An jedem bekannten Ort und an jedem unbekanntem.

Wer – wann und wo auch immer – aus dem Gedankentaxi aussteigt, ist nicht zurück in seinem Leben, sondern ein Stück weiter in seinem Leben. Eine Heimkehr im eigentlichen Sinn gibt es nicht. Wie man nicht zweimal in denselben Fluß steigen kann, kann man auch nicht zweimal in dieselbe Situation kommen, wenn man sich einmal aus ihr entfernt hatte. Deshalb ist am Ende jeder Fahrt nicht mehr alles so, wie es vor der Fahrt war.

Eben war ich noch mit dem Gefühl, aufgehalten und blockiert zu sein – im nächsten Moment kann ich gedanklich dort sein, wo es aus Erfahrung oder in der Vorstellung besser ist. Ich kann fühlen, wie es ist, wenn es anders ist. Dies hat Auswirkungen auf den Zustand, der verändert werden soll. Wird diese Erfahrung öfter wiederholt, kann daraus eine nützliche Veränderungsroutine für den Alltag werden – und natürlich auch für Sonn- und Feiertage.

Hier sind einige Beispiele für Situationen, in die mit dem Gedankentaxi jederzeit gefahren werden kann: beispielsweise in eine Situation, in der ich

mich schon einmal getraut hatte, vor einer Gruppe zu sprechen. Oder in den Augenblick, in dem ich bemerkte, daß ich knapp vor dem Streit und sogar noch mitten in der aufsteigenden Aggression aussteigen konnte. Mit dem Gedankentaxi kann ich mich auch in die Erinnerung an das wunderbare Gefühl bringen, das sich einstellte, nachdem ich mich überwunden hatte, mit einer unliebsamen Aufgabe anzufangen. Jede Situation kann erreicht werden. Und aus jeder besuchten Situation kann zurückgeblickt und festgestellt werden, welche Zwischenziele auf dem Weg zum Ziel liegen.

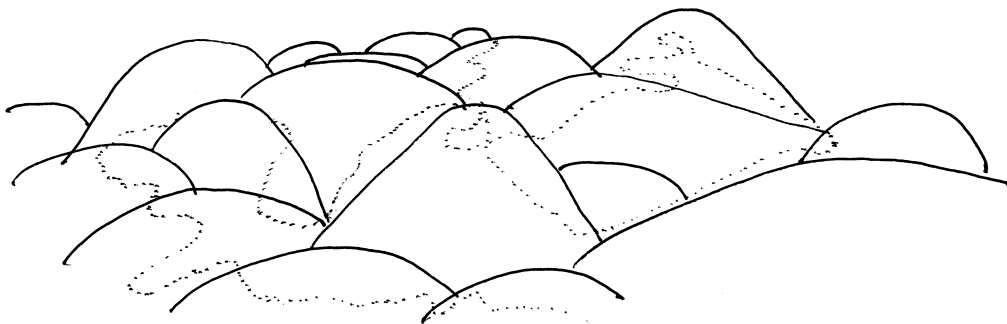
Wenn in Gedanken erst einmal etwas angefangen wird, ist der Denkende bereits den ersten, den entscheidenden Schritt weitergekommen. Sobald Bewegung in einer festgefahrenen Situation als denkbar erscheint, dann erscheint sie auch als machbar, und mit einem Mal kann *es* schon geschehen sein.

An allen Bedenken vorbei und über alle Berge:
Wenn es schwer wirkt, sich gedanklich auf etwas

einzulassen, dann wirkt es nicht nur schwer – es wirkt sich auch aus.

Bedenken können eine lange Tradition haben im Leben eines Menschen, auch die Vorstellung von Aufgabenbergen, die sich auftürmen und unüberwindbar wirken. Diese Bilder kennt man, und es ist verständlich, daß man sich nur schwerlich *gegen* Bedenken stemmen und über Gedankenberge springen kann. Das braucht es alles nicht.

Da ich mir etwas in der Vorstellung schwer machen kann, ist es selbstverständlich auch möglich, den Gedanken das Festgefahrene, die Schwere und die vermeintliche Unüberwindbarkeit zu nehmen.



Über alle Berge – wohin würden Sie kommen, wenn Sie es sich probeweise erlaubten?

Das E-Book „Gedankentaxi“ (54 Seiten) lesen und Entscheidungen einfacher treffen?

Hole Dir Dein persönliches „Gedankentaxi“ hier:



<https://www.gedankentaxi.de/gedankentaxi-als-e-book-bestellen/>



„Gedankentaxi“ hat sich in der systemischen Beratung vielfach bewährt.

Profitiere auch Du von dieser einfachen Technik.

Johannes Faupel, Supervisor und Systemischer Berater in Frankfurt am Main.

PS: Bei Nichtgefallen gibt es innerhalb von 30 Tagen ab Kauf das Geld zurück. Ohne Wenn und Aber (ist übrigens noch nie vorgekommen).

Stand: Januar 2023

