ATA – die fünf-Spalten-Technik

Bei der fünf-Spalten-Technik kombinieren Sie die Prinzipien AvaTÄTER-Methode mit den Erfahrungen der KOGNITIVEN THERAPIE.

Aufgabe: Legen Sie ein Blatt an mit fünf Spalten.

Spalte 1: Tragen Sie in einem kurzen, knappen Satz ein, was Sie in Ihrem Leben möglicherweise belastet (hat). Erlauben Sie erst einmal, sich in vollem Umfang als Opfer zu fühlen und bewusst die Opferperspektive einzunehmen.
Beispiel: *X*[1] *zerstört(e) mein Leben! Die Tatsache, dass … passierte, führt(e) dazu, dass … (Opferperspektive).*
Was fühlen Sie, wenn Sie dies denken? Wut, Hass, Zorn? Erlauben Sie allen Emotionen, die gerade auftauchen ganz bewusst da zu sein, bis Sie spüren, dass diese abebben und Sie zu einer neuen Perspektive bereit sind und wenden sich dann Spalte 2 zu.

Spalte 2: Hier bewerten Sie das, was Sie in der ersten Spalte geschrieben haben neu und wählen eine Betrachtungsweise, die dem GESUNDEN MENSCHEN- VERSTAND entspricht. Wie sieht das, was Sie erleb(t)en unter einer VERNÜNFTIGEN Perspektive aus? In Spalte 2 übernehmen Sie eine gewisse Mitverantwortung für das, was Sie erleb(t)en - und wenn es nur ganz wenig ist.
Beispiel: *Die Kündigung durch meinen Arbeitsgeber hat mir sehr geschadet, aber irgendwo habe ich es auch versäumt, mich entsprechend vorzubereiten.*
Wieder fühlen Sie hin, was dieser Satz in Ihnen auslöst – zum Beispiel Bedrückung, Enge, Ohnmacht. Erlauben Sie diese Emotionen, bis Sie wieder zu einem Perspektivwechsel bereit sind. Dann gehen Sie über zu Spalte 3.

Spalte 3: In dieser Spalte tun Sie einfach einmal so, als wenn Sie das, was Sie gerade erleben zu 100,0% Ihre Schöpfung ist und niemand sonst außer Ihnen dafür Verantwortung trägt. Die Tatsache, dass Sie dies und jenes erleben sehen Sie versuchsweise einmal als den Beweis an, dass in Ihnen etwas sein muss, das GENAU DAS kreiert, was Sie erleben.
Beispiel: *Offenbar ist in mir etwas, das ständig kreiert, dass sich meine Visionen nicht so erfüllen, wie ich es mir vorgestellt habe! Offenbar kreiere ich es, ohne genau zu wissen wie, dass diese Beziehung meine Bedürfnisse nach… nicht erfüllt!*
Wieder fühlen Sie hin, welche Emotionen auftauchen, wenn Sie diesen neuen Satz lesen und öffnen Sie Ihr Herz für Ihr „so sein“ , so gut es geht und wenden sich Spalte 4 zu.

[1] X kann sein Vater, Mutter, ein Vorgesetzter, (Ex-)Partner, aber auch ein Ereignis, ein Schicksalsschlag o.ä.

Spalte 4: An dieser Stelle ist es wichtig anzuerkennen, dass hinter dem, was Sie (unbewusst) kreieren eine kreative INTELLIGENZ steckt und diese zu EHREN, denn Ehrung schafft Wandlung. Auch dies notieren Sie mit einem Satz. Während Sie in Spalte 3 noch davon ausgingen, dass etwas „negatives" in Ihnen unbewusst, das Malheur kreiert hat, tun Sie in Spalte 4 so als wollte ein Teil in Ihnen *ganz bewusst* die Situation so kreieren, wie sie ist – *und dies aus gutem Grund*.
Beispiel: *Offenbar steckt eine Intelligenz hinter meiner Kreation von finanziellem Reinfall und auch wenn ich es nicht ganz verstehe, was dahinter steckt - ich ehre diese Kreation.*
Sprechen, denken und fühlen Sie diesen Satz. Tun sie einmal versuchsweise so, als wenn er zu 100,0% wahr wäre. Öffnen Sie Ihr Herz für die Intelligenz hinter dem Thema, das sie beschäftigt. Dadurch verlagert sich die Aufmerksamkeit vom *Problem* hin zu der *kreativen Intelligenz hinter dem Problem* und dadurch mit Ihrer *Schöpferkraft.* Wenn Sie sich mit dieser Intelligenz verbunden fühlen, halten Sie inne, meditieren Sie und/oder gehen Sie durch den ATA-Prozess (s. ATA-Arbeitsblatt und ATA-Ergänzungsblatt). Das Innehalten ist wichtig, denn es verbindet Sie mit dem unmanifestiertem Bewußtsein, also dem Raum aller Möglichkeiten. Nur in einer Pause kann eine Transformation der Einstellung geschehen.

Spalte 5: Hier notieren Sie das Ergebnis, das Sie nach dem ATA-Prozess erhalten haben.

Die nachfolgende Tabelle liefert ein Beispiel für die fünf-Spalten-Technik. Hilfreich ist es, auf jeder Ebene anzukreuzen, ob Sie die von Ihnen gewählte Aussage als wahr empfinden (ja) oder als falsch (nein). Hierbei ist nicht wichtig, wie Sie ankreuzen – oftmals lassen Sie Ihre bisherige Schöpfung auch dann los, wenn Sie mit „nein" antworten und ggf. einen neuen Durchgang machen.

Ebene bzw. Spalte	**Thema (Aussage von Ihnen)**	**Ankreuzen**
Spalte 1: Opferbewusstsein	X zerstört(e) mein Leben!	0 Ja 0 Nein
Spalte 2: Stimme der Vernunft	Das Verhalten von X belastet(e) mich sehr, doch durch meine Reaktionen habe ich dieses Verhalten provoziert.	0 Ja 0 Nein
Spalte 3: Nachmanifestes Bewusstsein	Offenbar habe ich die Situation zu 100,0% selbst kreiert.	0 Ja 0 Nein
Spalte 4: Ehrung und PAUSE (unmanifestiertes Bewußtsein)	Ich ehre die kreative Intelligenz, die hinter der Situation mit X steht.	0 Ja 0 Nein
Spalte 5: ATA-Perspektive (vormanifestes Bewußtsein)	Ich erkenne, dass ich die Wahl habe: Meine Beziehung mit X fördert mein Leben!	0 Ja 0 Nein