

Gedankenreisen

Eine Gedankenreise ist am effektivsten, wenn Du sie anschließend ein wenig nachklingen lässt und über sie reflektierst. Folgende Stichpunkte können Dir dabei helfen, Deine Erlebnisse während der Gedankenreise, Deine Gedanken und Empfindungen dazu zu sortieren und festzuhalten.

Segment 1: Azzurra piepst morgens wie die Mikrowelle. Ich stürme ins Zimmer und zische ihr ein „Post!“ entgegen.

Segment 2: Lumpi geht aufs Vogelklo.

Segment 3: Azzurra sitzt auf der Transportbox.

WOHLBEFINDEN

Segment 1: Mein Mensch zischt mich wie eine Schlange an. Daraufhin verziehe ich mich in die Sicherheit meines Schlafhäuschens. Wohl fühle ich mich dabei nicht, deshalb mache ich mich ganz dünn und klein.

Segment 2: Ich fühle mich großartig! Der Mensch bricht in frenetischen Jubel aus, wenn ich mein Geschäft am Vogelklo erledige.

Segment 3: Ich knuspere zufrieden meinen Sonnenblumenkern am Dach der Transportbox.

FREUDE / SPASS

Segment 1: Mein Morgenpieps macht keinen Spaß. (Was für ein Start in den Tag...)

Segment 2: Das „Geschäft“ am Vogelklo macht mir viel Spaß, weil ich für diese Übung immer die volle Aufmerksamkeit und einen geschälten Sonnenblumenkern bekomme.

Segment 3: Das Fliegen auf die und Sitzen auf der Transportbox macht Spaß, weil ich dafür immer einen Sonnenblumenkern bekomme.

BEZIEHUNG

Segment 1: Mein Mensch bestraft mich mit einem garstigen „Post!“, wenn ich morgens piepse. Das macht sie nicht sehr sympathisch!

Segment 2: Besser kann's zwischen dem Menschen und mir nicht laufen. Wir arbeiten als verlässliches Team - immer, wenn ich am Vogelklo kacke, belohnt sie mich mit Jubel und Sonnenblumenkern.

Segment 3: Das sind die Momente, wo mir der Mensch sympathisch ist. Für mein Kooperation bekomme ich eine Belohnung, ohne dass sie mich bedrängt - das tut unserer Beziehung gut.

LERNFÄHIGKEIT

Segment 1: Wenn ich piepse, kommt der Mensch und schließt das Fenster. Das ist doch, was ich tun soll, oder?

Segment 2: Ich bin ohne Kommando auf das Klo geflattert - sehr clever von mir, weil ich dafür einen Jackpot bekommen habe.

Segment 3: Ich traue mich jeden Tag eine Krallenlänge weiter an die gefährliche Öffnung der Transportbox.

LERNWILLIGKEIT

Segment 1: Ich bin unmotiviert, weil ich morgens vom Menschen nichts lerne.

Segment 2: Ich bin total motiviert und will am liebsten täglich einen Jackpot bekommen!

Segment 3: Ich habe Lust auf die Übung und flattere immer neugierig an den Tisch, wenn der Mensch die Transportbox draufstellt.

LERNDAUER

Segment 1: Ich weiß nicht, was das Ziel dieser Übung sein soll.

Segment 2: Für Malheure bekomme ich ja leider keine Belohnung - mein Ziel ist, immer einen Sonnenblumenkern abzustauben und darin bin ich schon richtig gut.

Segment 3: Obwohl ich anfangs große Angst vor dem garstigen Ding hatte, fliege ich nun immer öfter von selbst auf die Transportbox.