The Mind-Reading Machine

(extract from The Confidence Gap by Russ Harris)

I want you to imagine that I have invented an amazing device that enables you to read the mind of anybody on the planet. I hook you up to the machine and turn the dial. Suddenly a picture appears on the screen. It's an image of someone who is very important to you in the **life domain of LOVE.**

* * * Just pause for a moment, and conjure up an image of this person.

Now I pull a lever, and suddenly you are reading this person's mind. And they just happen to be thinking about you. They are thinking about your character: about what sort of personal strengths and qualities you have, and what you mean to them, and the role that you have played in their life. They are not thinking about all the goals you have achieved; they are thinking about the sort of person you are, and what you stand for in life. And I'd like you now to imagine, if dreams could come true, then what would you love to hear this person thinking?

Note: this is an exercise in imagination; a fantasy, to help you uncover your values. You are not trying to realistically predict what this person would truly be thinking; you are fantasising about what you'd love them to be thinking if magic could happen.

So please, close your eyes or fix on a spot, and take a couple of minutes to imagine this scenario.

What would you love them to be thinking about you?

* * * Please write down a few words about what you imagined.

Now choose someone else who is important to you in the **life domain of WORK**. And imagine a similar scenario to that above. They pop up on the screen, and you tune in to their thoughts. They are thinking about what sort of character you have, what you mean to them, and the role you have played in their life. Once again, close your eyes, and for a couple of minutes, just fantasise. Imagine: if dreams could come true, what would you love to hear this person thinking about you?

* * * Now write a few words about what you imagined.

Choose a third person who is important to you in the **life domain of PLAY**, and run through the exercise again. As you tune in to their thoughts about what sort of character you have, what you mean to them, and the role you have played in their life, what would you love to hear them thinking?

* * * Now write a few words about what you imagined.

For this last part, there is a special attachment on the machine that allows you to hear what **your own BODY** is thinking. (Yes, I know that sounds crazy, but this is an imaginary exercise so anything can happen.) Your body pops on to the screen and you hear its thoughts about how you treat it, what you do for it, and how you look after it. If dreams could come true, what would you love to hear your body thinking?

* * * Now write a few words about what you imagined.

Die Gedankenlesemaschine

(Auszug aus *The Confidence Gap* von Russ Harris)

Ich möchte, dass du dir vorstellst, ich hätte ein erstaunliches Gerät erfunden, das es dir ermöglicht, die Gedanken jeder beliebigen Person auf der Welt zu lesen. Ich schließe dich an die Maschine an und drehe den Regler. Plötzlich erscheint ein Bild auf dem Bildschirm. Es zeigt eine Person, die dir im Bereich **Liebe** besonders wichtig ist.

* * * * Halte einen Moment inne und rufe dir das Bild dieser Person ins Gedächtnis.

Nun ziehe ich einen Hebel, und plötzlich kannst du die Gedanken dieser Person lesen. Und zufälligerweise denken sie gerade an dich. Sie denkt über deinen Charakter nach: über deine persönlichen Stärken und Qualitäten, darüber, was du ihnen bedeutest und welche Rolle du in ihrem Leben gespielt hast. Sie denkt nicht an all die Ziele, die du erreicht hast; sie denkt über den Menschen nach, der du bist, und wofür du im Leben stehst.

Stell dir nun vor, wenn Träume wahr werden könnten – was würdest du dir wünschen, dass diese Person über dich denkt?

Hinweis: Dies ist eine Vorstellungskraft-Übung, eine Fantasie, um dir zu helfen, deine Werte zu erkennen. Es geht nicht darum, realistisch vorherzusagen, was diese Person tatsächlich denken würde, sondern darum, dir vorzustellen, was du dir wünschen würdest, wenn Magie möglich wäre.

Also schließe bitte deine Augen oder fixiere einen Punkt, und nimm dir ein paar Minuten Zeit, um dir dieses Szenario vorzustellen. Was würdest du dir wünschen, dass sie über dich denken?

* * * * Schreibe ein paar Worte über das, was du dir vorgestellt hast. * * * *

Wähle nun eine andere Person aus, die dir im Bereich **Arbeit** wichtig ist. Stelle dir eine ähnliche Situation vor wie oben. Diese Person erscheint auf dem Bildschirm, und du kannst in ihre Gedanken eintauchen. Sie denken darüber nach, welche Art von Charakter du hast, was du ihnen bedeutest und welche Rolle du in ihrem Leben gespielt hast. Schließe erneut die Augen und nimm dir ein paar Minuten Zeit, um einfach zu fantasieren. Stell dir vor: Wenn Träume wahr werden könnten, was würdest du dir wünschen, dass diese Person über dich denkt?

* * * * Schreibe ein paar Worte über das, was du dir vorgestellt hast. * * * *

Wähle eine dritte Person, die dir im Bereich **Freizeit** wichtig ist, und durchlaufe die Übung noch einmal. Während du in ihre Gedanken eintauchen und sie darüber nachdenken, welchen Charakter du hast, was du ihnen bedeutest und welche Rolle du in ihrem Leben gespielt hast – was würdest du dir wünschen, dass sie über dich denken?

* * * * Schreibe ein paar Worte über das, was du dir vorgestellt hast. * * * *

Für den letzten Teil gibt es eine spezielle Erweiterung der Maschine, die es dir ermöglicht, zu hören, was dein eigener **Körper** denkt. (Ja, ich weiß, das klingt verrückt, aber dies ist eine Fantasieübung, also ist alles möglich.) Dein Körper erscheint auf dem Bildschirm, und du hörst seine Gedanken darüber, wie du ihn behandelst, was du für ihn tust und wie du dich um ihn kümmerst. Wenn Träume wahr werden könnten – was würdest du dir wünschen, dass dein Körper über sich selbst denkt?

* * * * Schreibe ein paar Worte über das, was du dir vorgestellt hast. * * * *