

Übung zum Selbstcoaching – probieren Sie es einfach mal aus. Ruhe und etwas Zeit (ca. 30min)
brauchen Sie schon dafür, damit die Übung funktioniert

Die Botschaft ist: *Nicht ich fühle mich schlecht, sondern ich denke mich schlecht*

Gehen sie Ihr ganzes bisheriges Leben seit der Kindheit durch auf der Suche nach Situationen, in denen sie auf die eine oder andere Art erfolgreich und/oder selbstbewusst waren; bzw. eine heikle Situation effektiv bewältigt haben. Suchen sie min. 20-30 solcher Begebenheiten. Notieren sie sich ggfs. die verschiedenen Situationen auf einem Zettel.

Anmerkung:

Dabei kann, muss es aber nicht unbedingt um „die großen Dinge“ gehen, es dürfen/sollen auch kleinere Begebenheiten aus dem Alltag sein. Mir ist z.B. eingefallen:

Der Moment nach meiner letzten Uni-Prüfung; eine besonders heikle, aber letztlich sehr erfolgreiche Coaching-Session; bezwungene Berge auf meinen Frankreich – Radtouren, die „erfolgreiche Verführung“ meiner Jugendliebe; das bestandene Testing nach meiner NLP-Trainer-Ausbildung; ...

2) Ereignisse in visuelle Dias umwandeln

Schließen Sie nun die Augen und machen Sie sich eine bildliche Vorstellung (am besten ein Standbild) von jedem der Ereignisse. Wenn das Ereignis bisher eher als Film ablief, dann machen Sie davon ein Standbild an der Stelle, die sich am besten anfühlt. Wenn es bisher nur ein Gefühl gab, bitten Sie ihr Unbewusstes, ihnen ein Bild zu schicken.

Anmerkung

Generell geht es bei den Bildern nicht darum, originalgetreu zu sein. Wichtig ist vielmehr, dass Sie das gute Gefühl möglichst intensiv transportieren. Es ist also durch erlaubt und gewünscht, z.B. die Farben, Gerüche und Geräusche der Bilder/ des Films so anzupassen, dass das begleitende Gefühl noch intensiver wird.

3) Diaprojektor laden

Stellen sich jetzt einen schönen alten Dia-Projektor vor. Nun laden Sie die vorbereiteten visuellen Bilder als kleine Dias in den Apparat, eines nach dem anderen; je nach Geschmack in chronologischer Reihenfolge oder auch völlig durcheinander

Anmerkung:

Für die jüngeren Semester, die gar keinen Dia-Projektor mehr kennengelernt haben, tut es auch der Gedanke an eine automatisch ablaufende Powerpoint-Präsentation o.ä.

4) Dia-Show starten

Machen Sie es sich nun in einem imaginären Sessel gemütlich und stellen sie sich vor, wie die Dias nach und nach auf eine große und helle Leinwand projiziert werden; z.B. nach dem Klick auf eine Fernbedienung. Betrachten sie jedes der Bilder einige Sekunden, bis sich ein gutes Gefühl einstellt - und gehen sie dann zum nächsten Bild.

Anmerkung:

Wenn es zu den Bildern auch eine jeweils zugehörige Tonspur gibt, kann diese natürlich mitgehört werden. Alternativ schlage ich vor, real oder auch in der Vorstellung eine aufmunternde, energiegeladene Musik mitlaufen zu lassen, z.B. die Titel-Melodie von Ihrem Lieblingsfilm oder ähnliches.

5) Dia-Show automatisch ablaufen lassen und beschleunigen

Stellen sie den Dia-Projektor nun auf automatische Wiedergabe und lassen Sie alle Bilder erneut durchlaufen, in einer etwas kürzeren Taktung, als beim ersten Durchgang. Wiederholen Sie dieses Vorgehen mehrfach, wobei die Taktung jedes Mal weiter verkürzt wird. Ziel ist es, dass zum Ende hin alle Bilder innerhalb von ca. einer Sekunde einmal aufblitzen.

Anmerkung:

Bei den letzten Durchgängen kommt es nicht mehr so sehr darauf an, alle Bilder bewusst wahrzunehmen. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Unbewusstes alles mitbekommt, was es zu sehen gibt.

6) Das entstandene gute Gefühl in den Körper integrieren

Wenn Sie nun erneut die Dia-Show in der Ultra-Kurz-Version ablaufen lassen, sollte sich in eine deutliche Reaktion abzeichnen, beispielsweise: Lächeln im Gesicht, entspanntes, selbstbewusstes Körpergefühl und natürlich ein begleitendes Gefühl von großer Selbstsicherheit. Sorgen Sie nun dafür, dass sich das Gefühl in ihrem gesamten Körper ausbreiten kann, von Kopf bis Fuß - und in jede einzelne Zelle.

7) Das gute Gefühl „ankern“

Wenn sie das Gefühl haben, ganz von dem Gefühl des Selbstbewusstseins erfüllt zu sein, bitten Sie ihr Unbewusstes, ihnen ein Bild/Symbol und/oder ein zugehöriges kurzes Wort zu schicken, welches in Zukunft als Anker für den Zustand dienen soll. Das bedeutet, dass immer wenn dieses Symbol in Ihrem Leben erscheint sich auch das gute Gefühl einstellen wird. Lassen Sie die Ultra-Kurz-Version einige Male ablaufen und denken Sie dabei an die Bilder, Geräusche, Gefühle oder Gerüche, die Ihnen zukünftig als Anker dienen sollen – bis diese sicher miteinander verkoppelt sind.

8) Anker testen und Exit

Setzen Sie einen Separator, also etwas was Sie kurzfristig ablenkt – bzw. ein Blick aus dem Fenster, auf die Uhr – denken Sie kurzfristig an etwas ganz anderes..... und lösen Sie anschließend den Anker aus – also holen Sie sich Ihr Symbol. Das Symbol soll vollständig mit dem guten Gefühl verbunden sein – .

Anmerkung:

Bei Nichtgelingen bitte zurück zu Schritt 3, 4 oder 5. Evtl. Bilder austauschen und/oder die Betrachtungsdauer erhöhen anschließend bzw. langsamer verringern. Wichtig ist, dass jedes Bild eine deutliche Gefühlsreaktion auslöst.