

# 7 Mystische Veränderungen Deines Verhaltens durch Selbsthypnose



## Teil 1 Besiege Dein Lampenfieber

Kennst Du auch das Gefühl wie von Angst erstarrt zu sein, weil Du vor einer Gruppe von Menschen einen Vortrag halten sollst?

Vielleicht ist es sogar nur eine ganz kurze Ansprache, die Du halten sollst, nur eine Ankündigung. Die Vorstellung für eine andere Person oder ein Ereignis.

Es ist sowieso egal. Ob es nun eine komplette Rede ist, die Du halten sollst oder nur ein paar Zeilen, die es vorzutragen gilt. Das Gefühl ist dasselbe. Es ist furchtbar, quälend, einfach nur schlimm!

Oder wie geht es Dir vor einer Prüfung? Wie fühlst Du Dich in Situationen, in denen es „darauf ankommt“?

Plötzlich gilt alle Aufmerksamkeit ausschließlich Dir. Du gerätst in den Mittelpunkt des Geschehens, alles dreht sich nur um Dich. Als kleines Mädchen hast Du alles dafür getan, in eine solche Situation zu geraten. Heute würdest Du lieber in einem ganz kleinen Loch im Boden verschwinden. Schwups – und weg!

Mit Hypnose kannst Du eine solche Angst besser dosieren.

Sie soll nicht gänzlich verschwinden. Angst ist in der richtigen Dosis nützlich und lebenserhaltend.

Es gibt sogar viele Menschen, die die Angst genießen. Der sogenannte „Kick“ wird künstlich herbeigeführt. So ist z.B. der Freie Fall beim Base-Jump oder Bungee-Sprung ein beliebtes Freizeitvergnügen oder auch andere Extremsportarten, bei denen mental und physisch immer die Grenzen des Machbaren ausgetestet werden. Dabei wird Adrenalin hinaus geschossen, der Geist ist wach und die Konzentration ist messerscharf. Damit werden wir zu weiteren Höchstleistungen nach oben „gepushed“.

Mit der Methode des mentalen Coachings, mit Hypnose oder Selbsthypnose lässt sich eine gesunde Balance finden und die Angst unter Kontrolle bringen. So können Blockaden gelöst werden und das gefürchtete Vermeidungsverhalten tritt gar nicht erst ein.

Die Menschen empfinden natürlicherweise ihre Anforderungen unterschiedlich anstrengend und fühlen so auch mehr oder weniger Druck.

Welche Situation somit schon Lampenfieber auslöst und welche nicht, hängt von den persönlichen Empfindungen ab.

Allgemein lässt sich Lampenfieber wohl am ehesten als eine Art Leistungsdruck beschreiben.

Verschiedene Bereiche sind hierbei betroffen. Leistungsdruck empfindest Du z.B.:

1. auf der Arbeit
2. im Sport
3. bei Auftritten in der Kunst oder am Theater
4. bei öffentlichen Reden
5. beim Sex

Welche Mechanismen sind es, die in diesen Situationen dazu führen, daß Leistungsdruck entsteht und Du mit Lampenfieber reagierst?

1. Ein Grund könnte sein, daß Du Dich einfach nicht genügend auf die Aufgabe vorbereitet hast
2. Du fürchtest Dich vielleicht vor negativer Kritik. Noch ehe jemand überhaupt etwas Negatives geäußert hat, machst Dich die Vorahnung schon total fertig.
3. Die eigenen Gefühle überwältigen Dich. Du denkst, jeder muss es Dir anmerken, wie nervös Du bist. Alle riechen förmlich Deine Angst.
4. Negative Erfahrungen aus der Vergangenheit hemmen Dich. Deine negativen Glaubenssätze, wie z.B.: „Das kann nicht gut gehen“, „Das war schon immer so“, „Neulich war es auch so“, spuken in Deinem Kopf herum und lassen es Dich gar nicht erst probieren. Denn, wenn es auch nur einmal irgend jemandem passiert ist, dann kann es ja auch wieder, auch mir, passieren usw.

Du hast keine Ahnung, wie Du all die Geister, die Du selbst herauf beschworen hast, wieder los werden kannst.

Alles wird einfach immer nur noch schlimmer.

Das ist jetzt der Zeitpunkt, wo Du bei mir einen Termin machen solltest ;-)

Du kannst auch selbst etwas tun.

Möchtest Du Dein Lampenfieber selbst überwinden? Ich mache Dir einen Vorschlag, den Schauspieler nutzen, um sich für eine Rolle optimal vorzubereiten:

Lebe Deine Rolle!

Stelle Dir so plastisch und lebhaft, wie nur möglich, die Idealsituation vor.

Ein guter Akteur fühlt sich komplett in seinen darzustellenden Charakter ein.

Viele Schauspieler haben für die große Rolle schon 10 kg ab- oder zugenommen.

Sie haben begonnen Golf zu spielen oder sich im Rotlicht-Milieu herumgetrieben.

Alles nur um hautnah zu erleben, was der Charakter vorgibt und so mit der Zeit ganz zu dem Menschen zu werden, der er sein möchte.

In der Hypnose läuft das für Dich ebenso.

Mit Hilfe von gezielten Suggestionen und dem professionellen Gebrauch von hypnotischen Sprachmustern, sprich, dem Einsatz von Wortbildern und Metaphern, die alle Deine Sinne ansprechen, wird ein ideales Du geschaffen. In allen Belangen handelt dieses ideale Du ganz souverän und brillant, in den Situationen, vor denen Du Dich sonst so fürchtest.

Du hast bereits gewonnen.



Dir wird applaudiert, ja, es setzt tosender Beifall ein!

Du empfängst den Oskar aus den Händen von Arnold Schwarzenegger und das Publikum tobt. Du bist dabei vollkommen entspannt (in Wirklichkeit liegst oder sitzt Du in einem Sessel).

Alle gratulieren Dir und Du feierst bereits. Du schaust von Deiner Liege aus Deinem Erfolg zu, ja Du durchlebst Deinen Triumph.

Das Schönste daran ist, dass es für Dein Unterbewusstsein keinen Unterschied macht, ob die so durchlebte Situation Realität ist.

Ja, Du hast richtig gelesen!

Werden alle Deine Sinne angesprochen, so empfindest Du die so gemachte Erfahrung als real.

Dein negatives Selbstbild wird umgewandelt. Du kannst die positiven Erfahrungen fühlen und für wahr annehmen. Je öfter Du Dir den Erfolg ausmalst umso schneller näherst Du Dich dem Idealbild an.

Du wirst zu Deinem idealen Du

Das ist eines der Geheimnisse der Hypnose, die Du für Dich nutzen kannst!

Freue Dich auf weitere Themen!

Herzliche Grüße und eine schöne Woche

Deine Sandra

