

Lampenfieber ade

Referentin: Linda Langeheine

AG 35, Sonntag, 22. Mai 2011

Zur Klärung

Was wird passieren, wenn Sie sich von Lampenfieber befreien?

Was tun Sie aktiv zur Vorbereitung?

Was wird passieren, wenn Sie sich nicht von dieser Angst befreien?

Wie sorgen Sie dafür, dass Ihr Lampenfieber bleibt?

Was wird nicht passieren, wenn Sie sich nicht von dieser Angst befreien?

Was hat Sie bisher davon abgehalten, Ihr Lampenfieber verschwinden zu lassen?

Was sind die Vorteile für Sie, Lampenfieber zu haben?

Wie wird sich Ihr Leben verbessern, wenn Sie stressarm Ihr Vorspiel erleben können und Erfolge wahrnehmen können?

Bis wann wird Ihr Lampenfieber sich angenehm reduzieren?

Am Anfang steht die Zielsetzung!

Was genau wollen Sie erreichen?

Wie hat sich bisher Ihr Lampenfieber bemerkbar gemacht?

Wodurch wird das alte Verhalten ausgelöst?

Wann?

Mit wem?

Was möchte ich statt ‚Lampenfieber‘ empfinden? (Benutzen Sie ja nicht das Wort „nicht“! Schreiben Sie was Sie möchten, nicht was Sie nicht möchten!)

Woran werden Sie erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

a) Was werden Sie sehen?

b) Was werden Sie hören?

c) Was für Worte sagen Sie sich selbst?

d) Was werden Sie körperlich spüren?

e) Wie werden Sie sich bewegen?

f) Was für Emotionen bzw. Gefühle werden Sie haben?

g) Gibt es eventuell auch noch Düfte und/oder Geschmäcke dabei?

Können Sie das Ziel selbst initiieren und kontrollieren oder ist die Erreichung von anderen Personen abhängig?

Was hindert Sie daran, dieses Ziel zu erreichen?

Wie wird sich Ihr Leben ändern, wenn Sie Ihr Ziel erreichen?

Welche Ressourcen, d.h. innere Stärken wie Mut, Selbstsicherheit, Humor und/oder Fertigkeiten wie gute Ausbildung, körperliche Ausdauer brauchen Sie um Ihr Ziel zu erreichen?

Welche Ressourcen haben Sie jetzt schon?

Hätte irgend jemand einen Einwand gegen Ihr Ziel?

Stress

Wer von uns kennt ihn nicht - Stress auf der Arbeit, Stress zu Hause, Stress mit dem Partner, den Kindern und überhaupt.

Stressig ist für jeden etwas anderes. In unserem Sprachgebrauch wird Stress überwiegend mit negativen Ereignissen in Verbindung gebracht. Doch es gibt auch positiven Stress. Wer hat wohl nicht bei der ersten großen Liebe Stresssymptome gezeigt?

Woher aber kommt dieser Stress?

Stress macht uns unser Reptiliengehirn!

Unser Reptiliengehirn, das eigentlich Stammhirn heißt, ist der stammesgeschichtlich älteste Teil unseres Gehirns. Es reagiert reflexartig auf alles Neue. Es lässt uns die Wahl zwischen zwei Alternativen: Fliehen oder Kämpfen. Im Bruchteil einer Sekunde wird in diesem Gehirnteil eine Situation als gefährlich eingeschätzt und die Entscheidung zur Flucht oder zum Kampf getroffen.

Für unsere Vorfahren waren diese automatischen Reaktionen lebensrettend. Standen sie einem wütenden Bären gegenüber, konnten nicht erst die Vor- und Nachteile einer Flucht oder eines Kampfes überlegt werden, sondern es musste sofort gehandelt werden.

Und auch heute erfüllt dieser Gehirnteil eine wichtige Funktion: Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden noch lange überlegen, wenn Ihnen ein Kind vors Auto läuft – im Normalfall reagieren Sie prompt mit dem Tritt auf die Bremse.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, was das alles mit Stress zu tun hat!

Ganz einfach: Wenn unser Stammhirn eine Situation als gefährlich einstuft, kommt es zu einer körperlichen Stresssituation: Herzschlag, Puls und Blutdruck erhöhen sich. Die Hände und Füße werden kalt, weil das Blut aus den Extremitäten in die Muskelbereiche strömt, die für die Flucht oder den Kampf gebraucht werden. Also z. B. in die Beine, damit wir schneller fliehen können. Vielleicht ist Ihnen auch schon einmal aufgefallen, dass Sie in einer akuten Stresssituation besser sehen und hören. Zusätzlich steigt der Adrenalin Spiegel im Blut, was z. B. Erneuerungs- und Wachstumsprozesse im Körper hemmt. In dieser Situation soll hierfür keine Energie verbraucht werden. Aber sicher können Sie sich vorstellen, dass das auf Dauer nicht gesund sein kann! Stress ist also eine unspezifische Körperreaktion auf jede Art von Beanspruchung.

Unser altes Stammhirn kommt aber manchmal ein wenig durcheinander. Manch harmlose Situation wird von ihm als gefährlich eingestuft und es kommt zu den genannten Stressreaktionen. Stellen Sie sich einen ständig wachsenden Stapel auf Ihrem Schreibtisch vor. Haben Sie sich dann nicht auch schon oft gesagt: Am liebsten würde ich jetzt abhauen!! Sie stehen also vor der Entscheidung: Kämpfe ich diesen Stapel nieder oder fliehe ich! Für Ihr Stammhirn ist diese Situation gefährlich und schon kommt Stress auf: Sie fühlen sich überarbeitet, wissen nicht wo Ihnen der Kopf steht und können nicht mehr klar denken. Ist dieser Zustand nur von kurzer Dauer, dann schadet es nicht. Gefährlich wird es allerdings dann, wenn aus kurzfristigem Stress Dauerstress wird.

Symptome von Dauerstress:

- Ständiges Grübeln über all das, was wir noch zu tun haben
- Schwierigkeiten Entscheidungen zu fällen
- Aggressivität, Depressionen
- Irrationale Ängste oder
- Missbrauch von Alkohol oder Drogen

Unser Körper gibt uns Signale, wenn wir uns zu viel zumuten z. B.:

- Müdigkeit, Zerstreuung, Vergesslichkeit
- übermäßiger oder geringer Appetit
- Lust auf Sex ist reduziert,

- Krankheiten oder andere diffuse körperliche Beschwerden
- Schlafstörungen

Hören wir nicht auf diese Signale und gönnen uns keine Erholung und Ruhe, kann chronischer Stress auch der Auslöser und die Ursache von einer ganzen Reihe von Krankheiten sein:

- Kopfschmerzen
- Ohrensausen, fiependes Geräusch, Hörsturz
- Herz-/ Kreislauf-Erkrankungen
- Durchfall oder Verstopfung, häufige Blähungen, häufiger Harndrang
- Allergien, Hautausschlag
- Brechreiz, Magenschmerzen, Sodbrennen
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Ausbruch von Lippenherpes
- Depressionen

Dabei ist oft zusätzlich die Aufmerksamkeit stark reduziert, so dass die Gefahr eines Autounfalls um ein Vielfaches steigt. Auch ein vorzeitiger Alterungsprozess kann mit Dauerstress zusammenhängen.

Es gibt viele typische Stressquellen:

- Die Welt, in der wir leben: Lärm, Verkehr, Wetter, Luftverschmutzung usw.
- Existenzielle Faktoren wie z. B. die Angst um den eigenen Arbeitsplatz oder finanzielle Probleme
- Soziale Faktoren wie z. B. Konflikte mit anderen Menschen, Termine, die wir halten müssen, Bewerbungen oder Gespräche mit Vorgesetzten.
- Körperliche Faktoren wie z. B. Krankheiten, hormonelle Schwankungen, schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung oder Schlafstörungen.
- Und nicht zuletzt sind es auch unsere eigenen Gedanken und die Art und Weise, wie wir subjektiv auf unsere Umgebung oder auf Ereignisse reagieren und wie viele Sorgen wir uns machen und welche negativen Erwartungen wir haben.

Jeder dieser Faktoren verlangt von uns eine andere Anpassungsleistung und löst damit mehr Stress aus.

Mentales Training

- Mentales Training als Ausweg bei STRESS -

Außen - Innen

Ihr Chef brüllt Sie an; Ihr Baby schreit; das Probespiel ist morgen, Ihre Bank droht Ihnen das Darlehen zu kündigen - Gründe für Stress? Aber sicher doch: Sie fühlen sich bedroht; Sie haben Angst der Situation nicht gewachsen zu sein; Sie befürchten, zu versagen. Stress entsteht in uns. Äußere Umstände sind oft die Auslöser, doch letztendlich entsteht Stress als Mixtur von 'äußeren Umständen' und der Art und Weise, wie WIR diese 'äußern Umstände' innerlich verarbeiten.

Konzentration

Lassen Sie sich von mir zu einem kleinen Gedankenexperiment einladen:

Was fällt Ihnen spontan ein, ...

- ... wenn Sie das Wort *Autounfall* lesen?
- ... wenn Sie das Wort *Sonnenuntergang* lesen?

Na, haben Sie einen Unterschied festgestellt? Gedanken lösen Gefühle aus. Wenn Sie zulassen, dass sich 'negative' Gedanken in Ihrem Kopf festsetzen, dann wundern Sie sich nicht darüber, wenn Sie sich schlecht fühlen (Bsp. Autounfall)! Konzentrieren Sie hingegen Ihre Gedanken auf 'positive' Inhalte, dann probieren Sie's selbst aus: Denken Sie an einen wunderschönen Sonnenuntergang zurück, den Sie selbst erlebt haben. Konzentrieren Sie sich voll und ganz darauf ... wie fühlen sie sich dabei?

Ihre Gefühle, Ihre Körperhaltung und auch Ihr 'Stresspegel' wird durch das beeinflusst, womit Sie sich geistig beschäftigen. Sie denken an einen Autounfall - Sie fühlen sich schlecht. Sie sehen einen spannenden Thriller im Fernsehen - Ihre Muskeln spannen sich an. Sie schauen „Vom Winde verweht“ - Tränen fließen über ihr Gesicht. Es besteht keine Veranlassung, bei einem Film die Muskeln anzuspannen oder zu weinen und doch tun Sie es. Sie reagieren wieder innerlich auf äußere Reize.

Mentales Training

Mentales Training hat viel damit gemeinsam, sich einen Film anzusehen. Beim Mentalen Training führen Sie allerdings selbst Regie. Sie führen Regie in dem Film, der in Ihrem 'Kopf-Kino' abläuft. Das heißt Sie konzentrieren ganz bewusst Ihre Gedanken auf einen 'Film', den Sie in Ihrem Kopf ablaufen lassen.

Dieser 'Film' kann einfach eine positive Erinnerung sein, wie etwa ein schöner Sonnenuntergang. Es kann sich aber auch um eine schöne Phantasie handeln oder, wie ich es häufig in der Praxis einsetze: das geistige Durchspielen zukünftiger Ereignisse. Sie spielen vor Ihrer 'inneren Kinoleinwand' ein wichtiges Gespräch geistig durch, das Sie demnächst führen müssen. Sie bereiten sich auf ein Konzert vor, die Sie geben werden. Kurz: Sie spielen im Geist ein Ereignis durch und stellen sich vor, wie alles (positiv!) verlaufen wird. Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor. Bevor Sie ins Konzert gehen, stellen Sie sich sicher auch so manches vorher vor. Aber wie viel Prozent Ihrer Gedanken, die Sie sich normalerweise vor solch einem Gespräch machen, sind positiv? Sind es mehr als 5% - mehr als 1%?

Mentales Training bedeutet, seine Gedanken auf die positiven Aspekte einer Situation bzw. Ihres Lebens zu konzentrieren. Und Sie wissen: Wie Sie sich fühlen wird durch das bestimmt, worauf Sie Ihre Gedanken konzentrieren.

Alles positiv?

Nicht alles in der Welt ist schön und positiv, das wissen Sie und das weiß ich.

Doch noch etwas wissen wir: Das Leben ist eine Abfolge von Aktion, d.h. Sie tun etwas, und Reaktion, d.h. Ihre Umwelt reagiert darauf (bzw. Ihre Umwelt tut etwas und Sie reagieren darauf). Und damit haben wir folgenden 'Wirkungskreis':

Eine positive Ausrichtung Ihrer Gedanken wird unwillkürlich dazu führen, dass Sie anders agieren und reagieren. Sie werden dadurch einfach gelassener und kommen besser mit sich und Ihrer Umwelt zurecht.

Mentales Training schafft die Basis für ein erfülltes, zufriedenes Leben – im Einklang mit sich selbst und mit anderen. Durch Mentales Training reaktivieren Sie Ihre Fähigkeit gelassen zu handeln und zu reagieren, indem Sie lernen Ihre Gedanken zu kontrollieren und positiv zu nutzen.

Neuro Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro Linguistisches Programmieren. Wie bitte? Was soll das denn sein? Ich bin doch kein Computer. So ging es mir, als ich das erstmal von NLP hörte und las. NLP hat zumindest fast jeder schon einmal gehört. Es führt nicht mehr so ein „Exotendasein“.

Was ist NLP jetzt eigentlich und wie steht es mit Stress?

Es wurde Anfang der Siebziger von Dr. Richard Bandler (Gestaltpsychologe und Computerfachmann) und Dr. John Grinder (Professor für Linguistik) entwickelt.

„Neuro“ bezieht sich auf unser Nervensystem und unsere Denkprozesse.

„Linguistisch“ verweist auf die Sprache (verbal und non-verbal), die wir anwenden und die uns beeinflusst.

„Programmieren“ bezieht sich auf unsere gelernten Verhaltensmuster und die Ziele, die wir uns setzen.

NLP wird häufig auch als das Modell der subjektiven Wirklichkeit bezeichnet. Das bedeutet NLP vertritt die Auffassung, dass es für den einzelnen von uns keine objektive Wirklichkeit gibt und wir deshalb nur Abbilder der Wirklichkeit in uns tragen, diese unser Verhalten und Empfinden aber hauptsächlich beeinflussen. (Deshalb vielleicht auch die vielen Missverständnisse.)

Aus dieser Tatsache ergeben sich aus Sicht des NLP einige Grundideen, die dem „Weltbild“ des NLP zugrunde liegen.

- **Sie tragen alles was Sie brauchen, um die gewünschten Veränderungen zu erreichen, in sich.**
- **Menschen reagieren auf die Abbildungen der Realität, nicht auf die Realität selbst.**
- **Erforderliche Vielfalt: Dasjenige Element in seinem System, welches die größte Flexibilität besitzt, wird die „Kontrolle“ ausüben. (Denken Sie an Ihre Kinder – Wer erzieht eigentlich wen?)**
- **Ihr Gehirn funktioniert bestens. Niemand ist „kaputt“ oder „krank“. Es geht vielmehr darum, herauszufinden, wie das Gehirn derzeit funktioniert, um dann die notwendigen Anpassungen anzubieten, die die gewünschten Ergebnisse bringen.**
- **Menschen treffen immer die beste Wahl unter den Verhaltensmöglichkeiten, die sie derzeit zur Verfügung haben.**
- **Jedes Verhalten ist nützlich in irgendeinem Kontext (dies ist kein Freibrief).**

- **Es ist gut, stets ein paar Wahlmöglichkeiten zu haben.**
- **Es gibt keine Fehler in der Kommunikation, nur Ergebnisse, d.h. Sie sind für sich verantwortlich.**

Im NLP geht es also im Wesentlichen darum, wie Sie die Welt innerlich verarbeiten und wie daraus ihr Verhalten, Ihre Gefühle (Stress, Freude, Lust, Liebe, Frustration, Erfolg) entstehen. Diese Empfindungen werden im NLP als Zustand bezeichnet.

Wer von Ihnen kennt die Situation: Sie kommen von einem „stressigen“ Tag nach Hause und sind nicht in allerbesten Stimmung. Auf einmal ruft ein Freund oder eine Freundin an, ob Sie mit zum Joggen, Tennis spielen oder Schwimmen gehen. Sie haben zwar keine rechte Lust, aber gut die Freundin hat schon öfter angerufen und Sie raffen sich auf und gehen mit joggen. Nach kurzer Zeit merken Sie auf einmal, wie es Ihnen besser und immer besser geht, Sie haben mehr und immer mehr Spaß dabei und Ihre Laune bessert sich mehr und mehr und nach einer Stunde joggen sind Sie so gut gelaunt, dass Sie „Bäume ausreißen“ könnten. Haben Sie diese oder eine ähnliche Situation schon einmal erlebt?

Das bedeutet, durch Ihre körperliche Bewegung haben Sie sich die Verspannungen und den Stress aus Ihrem Körper gelaufen. Das zeigt uns also wie Sie mit Ihrem Körper umgehen hat einen Einfluss auf Ihre Stimmung und Ihren Zustand. Vielleicht sind Sie ja auch verspannt, wenn Sie Stress empfinden. Erinnern Sie sich doch bitte an eine Situation, in der Sie sich sehr gestresst fühlten. Wie war Ihre Körperhaltung? Wie war Ihre Atmung? Wie war Ihre Kopfhaltung? Wo spürten Sie den Stress?

Jetzt erinnern Sie sich bitte an eine Zeit, als Sie völlig entspannt waren. Wie war da Ihre Körperhaltung? Wie war Ihre Atmung? Wie war die Kopfhaltung? Wie fühlte sich diese Entspannung an? Wo spürten Sie diese Entspannung? Haben Sie einen Unterschied bemerkt? Wenn ja, dann wissen Sie jetzt, was Sie tun müssen, um von Stress auf Entspannung umzuschalten.

Wie Sie soeben gespürt haben, beeinflusst Ihr Körper Ihre Gefühle, Stimmungen und Ihr Verhalten. Aber der Mensch ist nicht Körper allein, er ist Körper, Geist, Seele. Das bedeutet, dass auch Ihr Geist und Ihre Seele Ihre Gefühle und Stimmungen beeinflussen. Wie genau geht das nun vor sich? Bandler und Grinder gingen davon aus, dass Sie mit Ihren fünf Sinnen Erlebnisse und Ereignisse ins Gedächtnis einprägen. Stress ist also auch davon abhängig, wie Sie die Ereignisse, die Stress auslösen mit Ihren fünf Sinnen „speichern“. Also was Sie sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen. Es macht einen Unterschied ob Sie alles hell oder dunkel sehen, s/w oder farbig, groß oder klein, als Film oder als Foto, ob sie es laut oder leise hören, schrill oder harmonisch, befehlend oder liebend, schnell oder langsam. Ob etwas zum Himmel stinkt oder duftet wie eine Blumenwiese im Frühling. Ob Sie sich glücklich oder ängstlich fühlen, erfolgreich oder frustriert, gestresst oder beliebt.

Sie sehen, spüren und hören also wie Sie Ihren Körper einsetzen und wie Sie die Ereignisse verarbeiten, hat einen immensen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden oder Ihren Stress.

Es geht also darum:

- 1. Identifizieren Sie die Stressoren.**
- 2. Verändern Sie die mentale Abbildung.**
- 3. Verändern Sie Ihre Körperhaltung und Körpersprache.**

So einfach kann es doch nicht sein, oder?

Stimmt so einfach kann es nicht sein. Wir haben gelernt, dass es schwer ist sich zu verändern, wir wissen, dass es schwer ist das Rauchen, Trinken, Essen, Naschen aufzuhören. Und da kommt eine und erzählt uns es ginge ganz einfach und problemlos. Das ich nicht lache.

Wenn Sie hundertprozentig wüssten, dass Sie Ihren Stress in den Griff kriegen würden, was würden Sie dann noch heute, sofort tun, um dies zu erreichen?

Ich weiß, dass Sie wissen, dass damit immer ein Risiko verbunden ist und dass Ihnen niemand die Garantie geben kann „Es funktioniert hundertprozentig, wenn Sie nur das oder jenes tun“.

Aber machen Sie zumindest irgend etwas. Denn was Sie bis jetzt getan haben, hat Sie dahin gebracht, wo Sie heute sind.

Und das, was Sie heute tun, prägt Ihr Leben von morgen!

Wenn Sie diese Schritte beachten, und vor allem häufiger üben, werden Sie sehr schnell merken, dass Sie in sog. Stress-Situationen über erheblich mehr Verhaltensoptionen verfügen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dieser Übung.

Das Prinzip des Ankers

Hier zeigen wir Ihnen, was es mit der NLP-Methode des „Ankers“ auf sich hat und wie Sie das Prinzip des Ankers für sich nutzen können.

Manche unserer Sinneseindrücke sind mit automatischen Reaktionen verbunden.

Sinneseindrücke lösen bei uns oft automatisch Gefühle, Gedanken und Reaktionen aus. Jedes Mal, wenn jemand das Wort „New York“ sagt, hört meine Freundin z.B. sofort den Rap-Song „*New York, New York big city a dream...*“. Da kann sie gar nichts dagegen machen. Wenn ich Zimt rieche, erinnere ich mich sofort an Weihnachten und wenn ich „unser Lied“ höre, dann überfällt mich sofort ein romantisches Gefühl. Das ist wie ein Reflex.

Im NLP verankern wir absichtlich Gefühle mit Gesten, Wörtern oder Bildern.

Im NLP wird dieses Phänomen bewusst genutzt, indem wir absichtlich gewünschte Gefühlszustände an einem Auslöser verankern, so dass der gewünschte Gefühlszustand praktisch auf Kommando durch den Auslöser abrufbar wird. Der Auslöser wird im NLP Anker genannt. Der Anker kann eine Geste, eine Berührung, ein Bild aber auch ein Ton, ein Wort oder ein Geruch sein. Grundsätzlich kann jeder Sinneseindruck als Anker eingesetzt werden.

So anker Sie Gefühle

Das Anker von Gefühlszuständen besteht aus folgenden fünf Schritten:

1. Zunächst setzen Sie sich ruhig hin und entspannen sich. Atmen Sie mehrmals tief durch und schließen Sie die Augen. Nun überlegen Sie sich, welches Gefühl Sie gerne anker möchten. Holen Sie sich dieses Gefühl innerlich zurück. Um ein Gefühl zurückzuholen können Sie sich an eine Szene in Ihrem Leben erinnern, in der Sie das Gefühl schon einmal gespürt haben. Wollen Sie z.B. das Gefühl von Freude anker, denken Sie an eine besonders schöne Situation und erinnern Sie sich an etwas, wo Sie voller Freude waren.
2. Nun geht es darum, dieses Gefühl in uns richtig aufleben zu lassen und zu verstärken. Dazu können Sie sich folgende Fragen stellen:
 - Was war das für eine Situation, in der Sie sich gefreut haben - wo waren Sie, was ist geschehen, wer war dabei?
 - Was haben Sie damals, als Sie sich gefreut haben, gesehen?
 - Was haben Sie gehört?
 - Was haben Sie in dieser Szene Ihres Lebens gedacht?
 - Wo genau haben Sie diese Gefühle in Ihrem Körper gespürt?
 - Wie spüren Sie dieses Gefühl? Ist das Gefühl z.B. warm oder kalt? Ist es pulsierend, ist es stetig oder ist es ein fließendes Gefühl?
 - Wenn Sie diesem Gefühl einen Namen geben wollten, wie würden Sie dieses Gefühl nennen?
3. Bleiben Sie kurz bei Ihrem Gefühl und genießen Sie es. Vielleicht können Sie Ihr Gefühl noch ein bisschen stärker werden lassen?
4. Wenn Sie denken, dass das Gefühl am stärksten ist, lösen Sie den Anker aus: Berühren Sie sich z.B. am einer bestimmten Stelle Ihres Armes oder am Bein, machen Sie eine eindeutige Geste oder sagen Sie ein Wort. Eines ist dabei wichtig: Der Anker muss eindeutig und unverwechselbar sein. Sie sollten also keine Bewegung oder Berührung wählen, die Sie sowieso schon oft unbewusst machen. Wählen Sie eine ganz spezielle Bewegung oder Geste, die aber leicht durchführbar ist.
5. Testen Sie nun, ob Ihr Anker funktioniert. Dazu denken Sie zuerst einfach an etwas ganz anderes, um sich von Ihrem geankerten Gefühlszustand zu lösen. Dann lösen Sie den Anker aus und wenn daraufhin der gewünschte Gefühlszustand wiederkommt, dann hat das Anker funktioniert. Wenn nicht, dann kehren Sie zu Schritt zwei zurück und wiederholen den Prozess so lange, bis der Anker sitzt.

Moment of Excellence

Nun nutzen wir die Situationen aus, in der wir uns bärenstark fühlten, in Harmonie mit uns selbst waren und alles mühelos gelang.

1. Testen Sie als erstes die Stelle, die Sie als Ankerstelle benutzen wollen um festzustellen, ob andere Anker schon vorhanden sind.
2. Erinnern Sie sich an drei Situationen in Ihrem Leben, wo Sie im Vollbesitz Ihrer Kräfte waren, in denen Sie alle Ihre Fähigkeiten zur Verfügung hatten, sich ausgezeichnet gefühlt haben.
3. Wählen Sie die beste Episode heraus.
4. Erleben Sie nochmals von Neuem mit allen Sinnen diese wunderbare Situation. Wie war Ihre Körperhaltung? Wie haben Sie geatmet? Was haben Sie gesehen und gehört? Gibt es einen bestimmten Duft oder Geschmack in der Situation? Wie haben Sie sich gefühlt? Was haben Sie sich selbst gesagt?
5. Vergegenwärtigen Sie noch einmal den entscheidenden Augenblick in dieser Situation. Suchen Sie sich den schönsten Moment heraus und verankern Sie den mit einer entsprechenden Gestik, Körperanker, Wort und/oder Körperhaltung.
6. Kommen Sie zurück ins Hier-und-Jetzt.
7. Machen Sie kurz etwas anderes um in einen neutralen Zustand zu kommen.
8. Wenn Sie Ihren Anker nun auslösen, kommen Sie zurück in ihren „Moment of Excellence“? Wenn nicht, machen Sie die Übung noch mal und suchen Sie eine noch stärkere Situation aus. (Nicht vergessen – setzen Sie Ihren Anker, wenn Sie im vollen und intensiven Erleben sind.)



Kleine Notfallkiste

Atmung kontrollieren

Falls Ihnen vor einem Auftritt Angst und Beklemmungsgefühle zu schaffen machen, führen Sie folgende Schritte aus:

- Stellen Sie sich locker vor ein offenes Fenster oder gehen Sie sogar hinaus in die frische Luft.
- Lassen Sie Ihre Arme herunter baumeln.
- Atmen Sie in Ihren Bauch, d.h., der Bauch wölbt sich, wenn Sie einatmen.
- Ziehen Sie am Ende des Einatmens die Schultern hoch, um auch noch die letzten Lungenspitzen mit Sauerstoff zu füllen.
- Halten Sie die Luft ca. 4-5 Sekunden an während Sie die Schultern langsam wieder senken.
- Während Sie dann ausatmen, beugen Sie sich mit Schwung nach vorne (unten).
- Bleiben Sie ein paar Sekunden entspannt in dieser entspannten Haltung.
- Wiederholen Sie diese Reihenfolge mindestens fünfmal.

Übung gegen die aufsteigende Panik

Wenn Sie spüren, dass Angst oder Panik in Ihnen aufsteigen, können Sie meist an gar nichts anderes mehr denken. Indem Sie sich so auf Ihre Angst konzentrieren, verstärken Sie diese.

Probieren Sie einmal Folgendes aus:

Setzen Sie sich ruhig hin. Schütteln Sie beide Hände ca. 20 Mal nach unten aus. Lassen Sie die Hände dann ruhig hängen und konzentrieren Sie sich ganz auf das Pulsieren und Kribbeln in Ihren Händen. So lenken

Sie Ihre Aufmerksamkeit sehr effektiv von Ihrer Angst ab. Je mehr Sie es schaffen, sich auf Ihre Hände zu konzentrieren, desto weniger können Sie sich gleichzeitig auch auf Ihre Angst konzentrieren. Dieser kleine Trick lässt sich schnell und einfach auch kurz bevor Sie reden müssen durchführen.

Ideale Situation

Stellen Sie sich vor, wie Sie bereits vor Ihrem Publikum stehen und genauso frei, unbeschwert und professionell reden, wie Sie es am liebsten tun möchten. Sehen Sie die Situation so deutlich vor Ihrem inneren Auge, wie nur irgend möglich. Am besten sehen Sie es wie einen Spielfilm auf einer Leinwand in hellen Farben und mit Ton. Wenn Sie aber sehr große Angst haben, sollten Sie zunächst die Situation noch nicht durch Ihre eigenen Augen wahrnehmen, sondern aus der Distanz eines Zuschauers, so dass Sie sich selbst beobachten, wie Sie erfolgreich reden. Wenn Sie sich dann mit der Vorstellung schon ein bisschen vertrauter fühlen, können Sie in die Rolle des Ausführenden schlüpfen und sich diese Situation immer wieder vorstellen. Ein solches wiederholtes Mentaltraining ist sehr wirksam.

Angstbild verändern

Stellen Sie sich die für Sie beängstigende Redesituation vor. Lassen Sie sich auch auf Ihre Angst ein. Nun stellen Sie sich vor, wie den Leuten in Ihrem Publikum Mickey-Mouse-Ohren wachsen und sie alle rote Pappnasen aufhaben. Machen Sie die anderen vor Ihrem geistigen Auge nackt, in Windeln, ganz klein oder ganz dick - verändern Sie die Situation so, dass sie für Sie persönlich komisch wird. So können Sie die Gefühle, die Sie mit der Situation verbinden, verändern. Lassen Sie nicht gleich nach. Überlegen Sie sich, was Sie lustig fänden und malen Sie sich genau das aus. Verändern Sie vielleicht auch das Tempo - lassen Sie z.B. alle Leute sich ganz langsam bewegen. Unterlegen Sie alles mit einer lustigen Musik. Tun Sie, was Ihnen gefällt und empfinden Sie dann die Erleichterung in sich. Vielleicht können Sie sich sogar lächeln sehen, ja vielleicht ist es Ihnen möglich, richtig herzlich zu lachen. Diese Übung, mehrfach wiederholt, kann Ihre innere Einstellung zu der zuvor beängstigenden Situation nachhaltig positiv verändern.

Betonkörper

Spannen Sie alle Muskeln im ganzen Körper an. Auch im Gesicht! Alle Muskeln werden hart wie Beton. Obwohl Sie langsam weiter atmen, behalten Sie diese Spannung 6 Sekunden lang. Atmen Sie tief ein, mit der Ausatmung pusten Sie Angst und Anspannung aus Ihrem Körper hinaus. Whoosch.....!

