

HYPNOSE

Anwendungsbereich
Prüfungs- und
Performancecoaching

Ein kostenloser Leitfaden



Mehr infos unter:

www.linktr.ee/kathrinkeller



GLÜCKWUNSCH!

Auf diesen Seiten findest du:

- eine umfassende Einführung in
das Prüfungs- und
Performancecoaching mit
Hypnose
(Seite 2-5)
 - ein psychoedukatives Merkblatt
für dich und zum Ausdruck für
deine Klienten
(Seite 6-8)
- 

Prüfungs- und Performancecoaching in drei Stunden

Die Vorbereitung auf Prüfungen, Vorträge, künstlerische Darbietungen oder sportliche Wettkämpfe kann mit intensiven Ängsten und Selbstzweifeln verbunden sein. Diese entstehen oft nicht aus rationalen Gründen, sondern durch inneren und äußeren Druck, Versagensangst oder die Sorge, den eigenen Erwartungen nicht gerecht zu werden.

Wer mit solchen Ängsten zu uns in die Praxis kommt, spürt, dass ihm gerade die notwendigen Ressourcen fehlen, um die Herausforderung souverän zu meistern. Ziel unseres Coachings ist es daher, diese Ressourcen gezielt zu aktivieren, sodass die Prüfung nicht als Bedrohung, sondern als Chance erlebt wird.

Eine erfolgreiche Prüfung eröffnet nicht nur neue Möglichkeiten, sondern gibt dem Klienten die Gelegenheit, sein Wissen unter Beweis zu stellen.

Hypnose ist ein wirkungsvolles Instrument, um Prüfungsangst abzubauen und Selbstbewusstsein aufzubauen. Durch gezielte Techniken helfen wir unseren Klienten, innere Stärke und Kompetenz nachhaltig zu fördern.

Zur besseren Lesbarkeit werde ich im Folgenden oft von "Prüfungscoaching" sprechen, auch wenn damit ebenso Performancecoachings gemeint sind.

Du kannst die hier vorgestellte Methode als in einer schier unendlichen Anzahl von Coachingsituationen anwenden.

Du brauchst ein bisschen Inspiration?

Hier ist eine Liste verschiedener Performance-Situationen, in denen die hier vorgestellte Methode gewinnbringend und erfolgreich angewandt werden kann:

Akademische & Berufliche Prüfungen

- Schulprüfungen
- Abitur- und Hochschulprüfungen
- Staatsexamen & Zulassungsprüfungen (z. B. Jura, Medizin)
- Berufliche Zertifizierungen & Fortbildungen
- Vorstellungsgespräche & Assessment-Center

Öffentliche Auftritte & Präsentationen

- Reden & Vorträge (z. B. Konferenzen, Meetings)
- Theatervorstellungen & Schauspielprüfungen
- Musik- & Gesangsdarbietungen
- Tanz- und Ballettaufführungen
- Stand-up-Comedy & Poetry Slams

Sportliche Wettkämpfe

- Einzelsportarten (z. B. Tennis, Leichtathletik, Golf)
- Mannschaftssport (z. B. Fußball, Basketball, Handball)
- Kampfsportarten (z. B. Karate, Judo, Boxen)
- Extremsport & Wettkampfturniere

Künstlerische & Kreative Performances

- Live-Musikauftritte & Wettbewerbe
- Kunst- & Designpräsentationen
- Schriftstellerlesungen & Buchpräsentationen
- Tanz- & Choreografie-Performances

Sonstige herausfordernde Situationen

- Prüfungen im Fahrschulbereich
- Hochzeiten (z. B. Hochzeitsreden, erster Tanz)
- Verkaufsgespräche & Verhandlungen
- Medienauftritte (z. B. TV- oder Radiointerviews)
- Casting & Auditions

Ziele des Prüfungsscoachings

Im Prüfungsscoaching verfolgen wir drei zentrale Ziele:

- **Ressourcen aktivieren:** Durch Hypnose wird ein Zugang zur inneren Stärke des Klienten geschaffen. Ressourcen wie Selbstbewusstsein, Ruhe und Gelassenheit können wir in der Hypnose durch innere Bilder aktivieren.
- **Positive mentale Vorbereitung:** Der Klient durchlebt die bevorstehende Situation in Trance und programmiert sich auf Erfolg. Durch die Überschreibung der angstausslösenden Bilder durch Erfolgsbilder fällt es dem Klienten leichter auch in der Prüfungssituation selbst auf seine Ressourcen zuzugreifen.
- **Umgang mit Ängsten und Schwächen:** Die gezielte Vorbereitung auf die Prüfungssituation beinhaltet bei Bedarf auch die stärkende Auseinandersetzung mit besonders angstbesetzten Momenten, um Blackouts und Überforderung zu vermeiden. Zudem kann eine Sitzung zur "Umgang mit der Angst" angeboten werden.

Darüber hinaus nutzen wir in jeder Stunde gezielte Suggestionen, um das unbewusste Wissen des Klienten zu aktivieren, positive Erfahrungen zu verankern und eine starke innere Haltung zu entwickeln.

Ein wichtiger Aspekt bei der hier vorgestellten Methode ist die Arbeit mit der Zukunftsperspektive: Indem wir den Erfolg bereits in der Vorstellung erlebbar machen, kann die damit verbundene Energie in der Gegenwart genutzt werden.

Der Coaching-Prozess

Das Vorgespräch

Im ersten Gespräch klären wir:

- Welche Prüfung oder Performance steht an und wann? Ich persönlich arbeite mit Klienten gerne in einem Abstand von ca. drei bis fünf Wochen zur Prüfung, in manchen Fällen ist der zeitliche Abstand auch kürzer. Zu Bedenken ist hier nur, dass ein sehr kurzer zeitlicher Abstand gepaart mit einem sehr hohen Angstepfinden die hier vorgestellte Methode unmöglich machen kann.
- Welche Art von Angst tritt auf? Ist sie körperlich, emotional oder mental?
- Wann genau setzt die Angst ein? Bereits am Vortag, auf dem Weg zur Prüfung oder erst kurz davor?
- Gibt es positive Prüfungserfahrungen aus der Vergangenheit, die als Ressource genutzt werden können?
- Gibt es negative Prüfungserfahrungen aus der Vergangenheit, die immer noch nachhallen?
- Welche Strategien hat der Klient bisher ausprobiert, um sich vorzubereiten?
- Wie stark empfindet der Klient die Angst auf einer Skala von 0 bis 10? Dies dient als Orientierung und zeigt Fortschritte auf.

Drei Sitzungen zur optimalen Vorbereitung

Sitzung 1: Ressourcen aktivieren

In der ersten Sitzung steht das Erleben innerer Stärke im Vordergrund. Dazu nutzen wir:

- **Hypnose als Entspannung:** Hypnose hilft aus dem Kreislauf der Angst auszutreten, da Entspannung und Angst gegensätzliche Funktionen des Körpers sind.
- **Den inneren Ruheort entwickeln:** In Trance taucht der Klient ein in ein inneres Bild von Sicherheit und Gelassenheit. Dieses Bild kann ein sehr persönliches sein und vor der Trance abgefragt werden (zum Beispiel ein Urlaubsort) oder vom Hypnose-Anwender vorgegeben werden. In meinem Skript zur ersten Stunde, das sich hier im Downloadbereich befindet, wähle ich hierfür einen See im Wald.
- **Zukunftsanker setzen:** In Hypnose wird der Moment des Erfolgs visualisiert, um das Gefühl von Sicherheit und Zuversicht zu verstärken.

Der Klient erhält im besten Fall eine Audioaufnahme zur Unterstützung der Selbsthypnose.

Der Klient erhält außerdem die Aufgabe eine beruhigende Atemübung zu praktizieren, siehe dazu das hier zur Verfügung gestellte "Psychoedukative Merkblatt". Dort findest du die Atemübung und kannst sie über das Merkblatt auch direkt deinem Klienten mitgeben.

Sitzung 2: Die Prüfung mental durchlaufen

Nun wird die bevorstehende Situation detailliert in Hypnose durchlebt:

- **Wiederholung des Ruheortes und des Zukunftsbildes:** Die positiven Erfahrungen aus der ersten Sitzung werden vertieft.
- **Die Prüfung visualisieren:** Der Klient erlebt sich selbst in der Prüfungssituation – kompetent, konzentriert und erfolgreich.
- **Schritt-für-Schritt-Ansatz:** Der Ablauf der Prüfung wird in Trance durchgespielt, die Magie besteht darin, diesen Ablauf von Ende der Prüfung an zu starten und sich langsam bis an den Anfang durchzuarbeiten. Siehe dir dazu gerne noch einmal das Video in dieser Lektion an.

Sitzung 3: Umgang mit Angst (optional)

In der dritten Sitzung wird ein positiver selbstwirksamer Umgang mit der Angst gelehrt.

- **Das Wesen der Angst:** Ein Bild der Angst hilft dem Klienten, auf neue Weise mit ihr umzugehen.
- **Fokus auf Ressourcen:** Mit Unterstützung des in den ersten beiden Sitzungen entwickelten Ruheortes (z.B. der See im Wald) wird der Klient in seine Kraft, Ruhe und seine Zuversicht geführt. Je nach Klient kann hier auch noch mal das Erfolgsbild aus der Zukunft als starke Ressource abgerufen werden. Ich würde aber davon abraten, die ganze Prüfung wie in der zweiten Stunde zu wiederholen.
- **Umgang mit der Angst:** Der Klient aktiviert seine inneren Ressourcen, um der symbolischen Präsenz der Angst mit neuer Souveränität zu begegnen. Dabei entsteht ein veränderter innerer Dialog, der von Verständnis und Selbstbestimmung geprägt ist. Die Angst wird als Teil des inneren Erlebens anerkannt und wertgeschätzt, während ihr zugleich eine neue Rolle zugewiesen wird: Sie darf sich zurückziehen, während der Klient den Raum der Prüfung mit Klarheit und Ruhe einnimmt. Ein sicherer Ort wird geschaffen, an dem dieser Anteil verweilen kann, bis er – zu gegebener Zeit – wieder gebraucht wird.

Wichtig: Sollte die Prüfungsangst tiefere Ursachen haben, können diese nach der Prüfung gezielt bearbeitet werden.

Anmerkung: das komplette Skript zur ersten Stunde findet du in unkommentierter und kommentierter Version hier zum Download.

Wenn du auch die zweite und dritte Stunde als Skript zur Verfügung haben möchtest, dann komme doch in den Grundlagen der Hypnose Kurs, dort findest du diese Skripte und noch viel mehr!

Merkblatt zum Thema Prüfungs- und Performancecoaching

Was ist Prüfungs- und Performanceangst und warum entsteht sie?

Prüfungsangst ist eine stressbedingte Reaktion auf bevorstehende Leistungsanforderungen. Sie kann sich in körperlichen (z. B. Zittern, Schwitzen, Herzrasen), emotionalen (z. B. Angst, Überforderung) und mentalen (z. B. Gedankenkarussell, Blackouts) Symptomen äußern und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. In Fällen starker Prüfungs- oder Performanceangst können diese Symptome bereits Wochen vor dem Ereignis auftreten.

Häufige Ursachen:

- Überhöhte Ansprüche an sich selbst (Perfektionismus)
- Angst vor negativer Bewertung durch andere
- Erinnerungen an frühere Misserfolge
- Geringes Selbstvertrauen oder Unsicherheiten
- Individuelle Erfahrungen, Erziehung und Erwartungen

Wie kann Hypnose im Prüfungs- und Performancecoaching helfen?

Hypnose ist ein bewährtes Werkzeug, um Prüfungs- und Performanceangst zu bewältigen und sich optimal auf bevorstehende Herausforderungen vorzubereiten. Sie arbeitet mit dem Unbewussten, um Stress zu reduzieren, Ressourcen zu aktivieren und Selbstvertrauen aufzubauen.

Ziele des Prüfungscoachings mit Hypnose:

- **Angst regulieren und in konstruktive Energie umwandeln:** Hypnose hilft, Stressreaktionen zu regulieren und negative Gedankenmuster zu verändern. Die Tiefenentspannung unterstützt zudem das Durchbrechen von Angstmustern auf körperlicher Ebene.
- **Selbstbewusstsein stärken:** Durch positive Suggestionen wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt.
- **Mentale Vorbereitung:** Der Erfolg wird in der Trance vorweggenommen, sodass der Prüfungsprozess im echten Leben vertrauter und sicherer wird.
- **Ressourcen aktivieren:** Hypnose hilft, innere Stärken zu entdecken und nutzbar zu machen.

Der Ablauf des Prüfungscoachings

Das Prüfungscoaching besteht in der Regel aus 2-3 Sitzungen. Hier ein typischer Ablauf des Coachings:

1. Sitzung: Ressourcen aktivieren und Entspannung erlernen

Ziel: Ein Ruhebild entwickeln (z. B. ein See im Wald), um einen inneren Anker der Gelassenheit zu schaffen. Ein erfolgreiches Zukunftsbild aufbauen.

Methode: Hypnotische Trance, Entspannungstechniken, Aufbau eines inneren Bildes der Ruhe und des Erfolgs.

Ergebnis: Entspannung in stressigen Situationen und ein positives Zukunftsbild entwickeln.

2. Sitzung: Die Prüfung mental durchlaufen

Ziel: Die bevorstehende Prüfung in der Trance durchspielen und Herausforderungen sicher meistern.

Methode: Detaillierte Visualisierung der Prüfung, Arbeit mit schwierigen Momenten (z. B. schwierigen Fragen).

Ergebnis: Souveränität und Fokussierung auf eigene Kompetenzen und Erfolg.

3. Sitzung: Umgang mit Angst (optional)

Ziel: Selbstbewusster und konstruktiver Umgang mit Angst.

Methode: Ein neuer, ermutigender Umgang mit der eigenen Angst wird geübt und verankert.

Ergebnis: Innere Stärke und Sicherheit im Umgang mit der Angst.

Tipps zur Vorbereitung auf die Prüfung

- **Entspannungstechniken üben:** Regelmäßige Atem- und Entspannungsübungen helfen, das Stressniveau zu senken. Ein langer, bewusster Ausatem wirkt beruhigend und zentrierend. Auch Audioaufnahmen aus den Hypnosesitzungen können hilfreich sein.
- **Positive Selbstgespräche führen:** Achte auf deine Gedanken. Ersetze negative Sätze wie „Ich werde versagen“ durch positive wie „Ich habe mich vorbereitet und gebe mein Bestes.“
- **Realistische Ziele setzen:** Erlaube dir, nicht perfekt zu sein. Es geht nicht darum, alles zu wissen, sondern zu zeigen, was du kannst.

- **Die Prüfung visualisieren:** Stelle dir vor, wie du die Prüfung ruhig und souverän meisterst. Sieh dich selbst erfolgreich, mit einem guten Gefühl. Freue dich auf die Zeit danach!
- **Pausen einplanen:** Gönn dir während der Vorbereitung regelmäßige Pausen, um deinen Geist zu entspannen und neue Kraft zu sammeln.

Hypnose ist ein sicherer und effektiver Weg, um:

- Prüfungsangst zu bewältigen
- Innere Ressourcen zu aktivieren
- Gelassenheit und Selbstvertrauen aufzubauen
- Dich mental auf Erfolg einzustimmen

Mit regelmäßigem Üben und den richtigen Techniken kannst du gestärkt und zuversichtlich in jede Prüfung gehen.

Praktische Übungen für den Alltag

Atemübung: 4-6-8-Methode

Atme 4 Sekunden ein, halte den Atem 6 Sekunden und atme 8 Sekunden lang aus.

Wiederhole dies fünf bis acht Mal, wann immer du dich angespannt fühlst.

Das Erfolgsbild

Schließe die Augen und stelle dir vor, wie du deine Prüfung meisterst. Sieh dich selbst ruhig, souverän und stolz.

Spüre das Gefühl des Erfolgs und nimm es in deinen Alltag mit.

Der Ruheanker

Denke an deinen inneren Ruheort aus der ersten Hypnose. Stelle dir vor, wie du dort zur Ruhe kommst und neue Energie tankst.

Prüfungscoaching mit Hypnose bietet dir die Möglichkeit, Angst in Stärke umzuwandeln und dich auf mentale, emotionale und körperliche Weise optimal vorzubereiten. Mit Entspannung, inneren Bildern und einem positiven Mindset kannst du es schaffen.

Ich unterstütze dich mit meiner Kompetenz und stehe dir zur Seite!