

Skript zur ersten Stunde Prüfungs- und Performancecoaching

Ressourcenaktivierung mit Ruhebild „See im Wald“ und Erfolgsbild „Bestandene Prüfung“

Vorbemerkung:

Bevor wir in das Skript eintauchen, möchte ich auf die Möglichkeit hinweisen, mit deinem Klienten einen individuellen Ruheort zu entwickeln. Das sollte ein Ort sein, den der Klient kennt und liebt, an dem er sich vollkommen wohlfühlt. Oftmals sind das schöne Urlaubsorte, aber auch Kindheitsorte und sogar Fantasieorte kommen infrage.

Falls du dich gegen den in diesem Skript vorgeschlagenen Ruheort „See im Wald“ entscheidest und stattdessen einen individuellen Ort mit deinem Klienten erarbeiten möchtest, nimm dir im Vorgespräch Zeit dafür.

Frage deinen Klienten nach einem solchen Ort und lasse ihn dir detailliert beschreiben.

Du solltest dabei nicht nur visuelle Details erfragen, sondern auch nach Gerüchen, Klängen oder Empfindungen an diesem Ort. Jedes Detail hilft, diesen Ort in der Trance lebendig werden zu lassen.

Pro-Tipp:

Achte auf die Körpersprache deines Klienten! Geht er schon während der Beschreibung des Ortes im Vorgespräch in eine leichte oder gar tiefere Trance? Dann kannst du davon ausgehen, dass dieser Klient gute Hypnosefähigkeiten mitbringt.

Im „Grundlagen der Hypnose“-Kurs erwarten dich sieben zusätzliche Induktionen und Vertiefungen, die du gezielt an den jeweiligen Kliententyp anpassen kannst. Wie du diese Typen erkennst und worauf du achten solltest, erfährst du ebenfalls in diesem Kurs.

In diesem Beispiel nutze ich eine Induktion, die du nach Belieben anpassen kannst – genauso wie die Vertiefung. Je nach deiner Erfahrung und deinem Stil kannst du auch deine eigenen Induktionen verwenden und direkt beim Abschnitt „Einleitung des Ruhebilds“ oder sogar „Einleitung des Erfolgsbilds“ in das Skript einsteigen.

Induktion

Finde eine bequeme Position. Du kannst dich zurechtruckeln, dir jetzt Zeit und Raum nehmen für dich.

Und du kannst dich schon freuen auf diese Reise zu dir selbst.

Lege zu Beginn dieser Hypnose eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch.

Nimm deinen Atem wahr und verlängere ihn ein wenig, atme tief ein durch die Nase und langsam aus durch den Mund, lass los.

Noch einmal atme tief ein und lange langsam aus. Du spürst, wie dieser Ausatem davonströmt, und während du so auf diese Weise weiteratmest entspannst du dich tiefer mit dem Ein- und mit dem Ausatem.

Mit diesem entspannten Atem scannst du durch deinen Körper, lässt los die Spannungen, bringst vielleicht ein leichtes Lächeln auf deine Lippen, lässt dein Gesicht weich werden, spürst deine Schultern von innen heraus, wie Eis, das zu Wasser wird. Wasser, das sich auflöst in Wasserdampf. Lässt deine Hände entspannt mühelos ruhen, weich und entspannt auf deinem Körper. Vielleicht hast du noch nicht daran gedacht auch diese Hände von innen heraus zu spüren, den Raum, die Lebendigkeit, Weichheit, die dort ist.

Auf deine Weise erlaubst du auch deinem Brustraum offen zu sein, Raum für dein Herz, so dass sich vielleicht schon dein Lächeln auch zu deinem Herzen ausbreiten kann. Lässt los, weiter hinab in den Bauchraum, lässt den nächsten Atemzug fließen, der von einem weichen gelösten Bauch empfangen wird. Entspannst dich weiter, tiefer nach unten in dein Becken, tiefer hinab in die Beine, bis hinab zu deinen Füßen. Weich, weit und entspannt.

Spüre diesen Raum deines Körpers von innen.

Und wie wäre es jetzt diesen Körper sanft schwebend wahrzunehmen: ein Feld von Empfindungen, sicher und geborgen. Vielleicht magst du dir vorstellen, wie dein Einatem wie ein sanfter Strom etwas zu dir bringt.

Einen Strom heilsamer *(für manche Klienten ersetzt du vielleicht mit kraftvoller)* beruhigender Energie.

Manche Menschen stellen sich vor, wie eine wunderschöne Wolke im Licht ihrer Lieblingsfarbe vor ihnen schwebt und sie sich mit dem Einatem einen tiefen Strom dieser heilsamen *(für manche Klienten ersetzt du mit kraftvollen oder beruhigenden)* Energie gönnen. Und mit dem Ausatem lässt du los, was auch immer bereit ist sich zu verabschieden.

Wenn irgendwo in deinem Körper Anspannung, Schmerz oder Angst ist, dann darfst du genau das loslassen mit dem Ausatem. Dir vorstellen, wie eine veränderte, vielleicht dunklere Farbe deinen Körper mit dem Ausatem verlässt.

Und es kann wunderschön sein, wenn irgendwo in deinem Körper Anspannung, Schmerz oder Angst ist, diese Hand dort auf deinem Herzen voller Wärme in Kontakt zu bringen mit deinem emotionalen Herzen und dir selbst Trost zu schenken (*individuell kannst du hier "Trost schenken", mit "eine Botschaft senden" ersetzen*) und einen Strom liebevoller, beruhigender Energie dort hinzusenden an die Stelle deines Unbehagens, weil du dir eine mitfühlende (*individuell starke oder klare*) Botschaft senden darfst: "ich bin hier" "es ist in Ordnung", "du darfst loslassen", und "du darfst genau so sein, wie du bist".

Lasse die Schultern weicher werden, auf deine Weise schmelzen, lassen los, weil es nichts festzuhalten gibt, der Bauch weich, empfängt den Atem, das Herz, das Lächeln.

Und dann ruhe wieder im sanften Ein- und Ausströmen deines Atems.

Und du wirst irgendwann spüren, diesen Atem, wie ein Ort der Lebenskraft, an den du dich zurückziehen kannst, ein Zuhause.

Sicher und geborgen - in diesem Atem.

Zuhause - in diesem Moment.

Zuhause - in dir.

Zuhause - in deinem Leben (*das kannst du auch weglassen, je nach Lebenslage deines Klienten*).

Vertiefung

Früher oder später nimmst du wahr, wie dieser Atem, die Energie der bunten Wolke vor dir in sich aufnimmt, deine Lieblingsfarbe, eine sehr schöne Farbe, voller Kraft, und du wirst irgendwann merken, dass du selbst wählen darfst, ob es Kraft ist, die du aufnimmst, oder Entspannung, vielleicht eine tiefe Ruhe oder Gelassenheit, die sich in dir ausbreitet.

Und während du dich mehr und mehr anfüllst, mit diesem Gefühl, dass in dir stärker wird, weiß etwas in dir schon, dass diese Wolke sich ebenfalls verdichtet, watteweich und fest zugleich.

Und vielleicht hast du noch nicht daran gedacht, dass du dich darauflegen kannst, auf diese leuchtende Wolke voller Lebensenergie, und während du das tust, öffnet sich eine weitere Tür, dein unbewusstes Wissen, diese Weisheit in dir, erlaubt dir all das zu transformieren, was dir bislang im Weg stand.

So dass du alle noch vorhandene Spannung jetzt lösen kannst.

Während du es dir auf dieser Wolke gemütlich machst, möchte ich, dass du weißt, du kannst dich auf die Wolke legen, oder in die Wolke hineinsinken lassen, so tief zu möchtest.

Und sobald du die für dich perfekte Tiefe gefunden hast, lösen sich die Hände vom Körper, legen sich an deine Seiten, so dass wir beide wissen, du bist in deiner perfekten Tiefe angekommen.

Warte ab. Sobald die Hände sich an die Seiten bewegen:

Wunderbar.

Und auf diese Weise sendest du ganz automatisch ein Signal an dein Unbewusstes, diese Kraft der Selbstheilung in dir, dass du bereit bist, alte Blockaden zu lösen jetzt und hier.

Genau so.

Einleitung des Ruhebilds ("See im Wald")

Und während du dich so entspannst, möchte ich dich einladen, mit deiner Fantasie an einen wundervollen Ort zu reisen ... einen Ort, an dem du dich vollkommen sicher, geborgen und ruhig fühlen kannst.

Tief in dir weißt du schon, dass du der Kraft der unbewussten Weisheit in dir vertrauen kannst, und du auf deine eigene Weise einen wunderschönen, ja magischen Wald um dich herum wahrnimmst. Buchen und Birken, Tannen... es kann angenehm sein, auch den Waldduft wahrzunehmen, der dir in die Nase steigt, während seine beruhigende Note dich noch tiefer führt. Vielleicht siehst du diesen Wald jetzt vor deinem inneren Auge, oder er formt sich langsam, wie ein Bild, das immer klarer wird.

Wer weiß schon, ob du auch schon den Vögeln zuhören möchtest... den weichen Waldpfad unter deinen Füßen spürst, mit jedem Schritt gehst du tiefer, und tiefer hinein. Lässt dich führen, von einer Stimme in dir, die dir zuzuflüstern scheint: Dies ist ein Ort von besonderer Kraft, hier tanken Menschen auf, was ihnen im Alltag manchmal fehlt. Wer sich Mut wünscht, bekommt Mut, wer Ruhe braucht, kann auch diese hier tanken.

Dort mitten im Wald, still und verzaubert, liegt ein See, den du nun durch die Bäume in der Sonne glitzern siehst.

Und du wirst irgendwann spüren, wie diese zauberhafte Stille des Sees und des Waldes sich auch in dir ausbreiten.

Gebe Zeit.

(Warte auf physiologische Anzeichen der Entspannung, wenn du welche siehst, bestärke deinen Klienten):

Genau so.

Du weißt, was auch immer du dir wünschst, an Mut, Ruhe, Kraft und Gelassenheit, kannst du hier auftanken.

Sobald du dazu bereit bist, kannst du den Pfad weiter in Richtung See gehen.

Es gibt Menschen, die sagen, das Glitzern der Sonne auf dem Wasser erinnere sie an 1000 Diamanten. Und vielleicht hast du noch nicht daran gedacht, das Glitzern der Sonne auf dem See auf diese Weise wahrzunehmen. Wie wäre es dir vorzustellen, dass jeder einzelne dieser Diamanten für eine Fähigkeit in dir steht, an die du schon länger nicht mehr gedacht hast?

Gebe Zeit.

(Wenn du magst, kannst du hier Fähigkeiten aus dem Vorgespräch einfügen, vielleicht das Erlebnis einer bestandenen Prüfung, Persönlichkeitsmerkmale des Klienten oder anderes.)

Du wirst möglicherweise den Wunsch verspüren, deine Schuhe abzulegen, barfuß an den See zu laufen und dort deine Füße ins Wasser zu strecken, warmes Wasser wie Samt auf deiner Haut. Wie auf magische Weise bemerkst du, dass du deine Lieblingsbadekleidung trägst.

Wie wäre es, du erlaubst dir die Freiheit und Leichtigkeit dieses Moments zu spüren, während du dich in das Wasser gleiten lässt?

Etwas in dir weiß schon längst, dass du alles Belastende vom Wasser davon strömen lassen kannst – jetzt.

Du kannst dir ein Symbol vorstellen für all die Last, all die Sorgen und Zweifel. Es kann ein Symbol sein schwer oder leicht, groß oder klein... Ein Symbol, das auftaucht, und du schenkst dir selbst Zeit, alles Belastende der letzten Zeit dort hineinströmen zu lassen. Einfach so, weil im Reich der Hypnose alles möglich ist.

Gebe Zeit.

Lege das Symbol in deine Hand, deine unbewusste Weisheit füllt es mit all diesen Sorgen und Zweifeln der letzten Zeit.

Gebe Zeit.

Sobald du bereit bist, erlaube dir loszulassen, so dass dieses Symbol vom Wasser davongetragen werden kann oder einfach zum Grunde des Sees sinkt.

(Solltest dein Klient begründete Ängste haben, dann sagst du in diesem Satz besser: Sobald du bereit bist, erlaube dir loszulassen, für diesen Moment, so dass dieses Symbol vom Wasser davongetragen werden kann oder einfach zum Grunde des Sees sinkt.)

Sobald du losgelassen hast, weil du weißt, du bist so viel mehr als deine Ängste, nicke einmal mit dem Kopf.

Abwarten.

Genau so, wunderbar.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du loslässt, weil du vertrauen darfst, dass für dich gesorgt ist. Das tiefe Wissen in dir um all die Kräfte, die du in dir trägst, lädt dich ein auf eine Reise zu gehen. Dorthin, wo du jetzt noch mehr Kraft schöpfen kannst. In die Mitte des Sees, wo dir die Diamanten deiner inneren Fähigkeiten entgegenglitzern.

Um dich herum liegt dieser wunderschönen See still unter einem blauen Himmel. Die warmen Sonnenstrahlen tanzen auf dem Wasser. Du lässt dich auf dem Wasser weiter hinaustreiben. Der See ist ruhig und klar, wie ein Spiegel, der den blauen Himmel reflektiert. Du lässt dich treiben, und mit jedem meiner Worte spürst du mehr und mehr Leichtigkeit in dir auftauchen.

Dorthin, wo du eben losgelassen hast die alte Last, atmest du Leichtigkeit.

Siehe dir den Klienten an und begleite hier das Ein- und Ausatmen mit "genau so".

Du hörst vielleicht den leisen Klang des Waldes... das Zwitschern der Vögel ... und das sanfte Plätschern des Wassers. Es ist ein Moment voller Frieden und Harmonie. Nimm dir einen Augenblick, um alles wahrzunehmen, was diesen Ort so besonders macht. Du

spürst die Sonne auf deiner Haut, und es ist vollkommen in Ordnung, jetzt tiefer loszulassen.

Längere Pause, etwa 10 Sekunden.

Atme tief ein ... und nimm die frische, klare Luft in dich auf. Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger, sicherer und entspannter. Dies ist dein Ort der Ruhe und Gelassenheit, ein Ort, an dem du jederzeit Kraft schöpfen kannst, wann immer du ihn brauchst. Du darfst jetzt noch tiefer loslassen. Arme, Beine, Bauch... Wangen, Lippen... du bist getragen.

Du nimmst wahr, dass du umgeben bist von diesen Lichtpunkten, die auf dem Wasser glitzern wie Diamanten. Was auch immer du dir jetzt wünschst, ein Gefühl der Gelassenheit, des Mutes... was auch immer es ist, du darfst dir einen der glitzernden Punkte auf dem Wasser aussuchen, weil dieses Gefühl in ihm vorhanden ist. Du musst gar nicht wissen wie genau, es darf einfach sein, dieses Gefühl jetzt durch dich strömen lassen.

Genau so.

Einführung des Erfolgsbilds

Während du dich so wunderbar entspannt fühlst, möchte ich dich einladen, einen Moment in die Zukunft zu blicken. Es ist der Moment nach deiner bestandenen mündlichen Prüfung. *(Hier fügst du selbstverständlich die individuelle Performancesituation des Klienten ein, allerdings immer wenn sie schon erfolgreich bestanden ist.)*

Es taucht auf, irgendwo dort über dem Wasser oder im Himmel, dieses Bild von dir selbst. Wie du diese Prüfung gemeistert hast, und du siehst dir selbst an, wie eine Welle der Erleichterung durch deinen ganzen Körper strömt. Vielleicht siehst du dich lächeln. Vielleicht siehst du dich sogar einen kleinen Hüpfen der Freude vollführen. Stolz auf deinem Gesicht, aber vor allem diese tiefe Erleichterung und Freude.

(Hier fügst du ein, was zu deinem Klienten und seiner Altersgruppe passt. Wie feiert er gerne? Was bedeutet ihm die bestandene Prüfung? Mit wem möchte er seinen Erfolg teilen? Am besten du weißt schon aus dem Vorgespräch, was genau dein Klient bevorzugt.)

Stell dir vor, wie du dort stehst, gehst, vielleicht in einem Raum an der Uni oder auch schon zuhause, oder an der frischen Luft, und spürst, wie die Anspannung von dir

abfällt. Du siehst vielleicht, wie die Prüfer oder deine Freunde dir gratulieren. Du siehst, wie sich ein tiefes Gefühl von Erfolg und Zufriedenheit in dir ausbreitet. Dein Herz schlägt ruhig, dein Atem ist leicht, und du weißt: Du hast es geschafft.

(Auch hier kann und soll individuelles Wissen über Klienten eingebaut werden, auch Detailwissen über die Art der Settings etc.)

Vertiefung des Erfolgsbilds

Während du dir erlaubst, aus diesem Erfolgsmoment ein Moment für dich zu machen, und dieses Gefühl von Erfolg und Erleichterung jetzt immer stärker wird, nimm dir Zeit, mit diesem Zukunftsselbst zu verschmelzen. Du wirst zu ihm (ihr) dort in der Zukunft. Und irgendwann wirst du merken, wie sich dein ganzer Körper mit dieser Freude und Erleichterung füllt: die Entspannung in deinen Schultern ... oder das Lächeln, das sich auf deinem Gesicht ausbreitet. Du fühlst dich leicht, stark und stolz auf dich selbst. Du siehst in die lachenden Gesichter deiner Freunde (deines Partners...) und du darfst diesen Moment genießen.

Kurze Pause.

(Achte hier auf die körperlichen Reaktionen des Klienten, falls du ein Lächeln siehst oder ähnliches, verstärke mit einem "genau so".)

Auf deine Weise gönnst du dir diese Gefühle der Erleichterung, ja, der Befreiung. Und jetzt lass diese Gefühle tief in dich hineinfließen, wie ein warmer Lichtstrahl, der dich von innen erfüllt. Es breitet sich aus ... in deinem Kopf ... in deinem Herzen ... und bis in deine Hände und Füße. Dieses Gefühl ist jetzt ein Teil von dir, und du kannst es immer wieder spüren, wann immer du es brauchst.

Wann immer du an die Prüfung denkst, kann sich dieses Gefühl wie ein warmer Sonnenstrahl in dir ausbreiten. Und mit ihm verteilen sich Freude und Leichtigkeit in deinem Körper. Du hast es geschafft!

Diese Freude und Erleichterung tauchen in dir auf, jedes Mal, wenn du an die Prüfung denkst, denn dein Unbewusstes hat gelernt, verstanden und überschreibt alte Muster mit neuen, die dir Kraft und Erfolg schenken.

Gebe Zeit.

Wenn du jetzt spüren kannst, dass es an der Zeit ist, deinem Unbewussten zu erlauben, die alten Muster zu überschreiben, dann nicke einmal mit dem Kopf!

Warte ab.

Genau so, mit diesem Nicken sendet du ein starkes Signal ins Unbewusste, wunderbar.

Während du all dies einfach geschehen lässt, nimmst du dieses Gefühl des Erfolgs in jede Körperzelle auf.

Dieses Bild kannst du gerne weiter beschreiben, so dass der Klient noch mehr Zeit an diesem Ort der Kraft verbringen kann.

Du könntest zum Beispiel noch ausführen:

Tief in dir wusstest du schon immer, dass du diese Prüfung meistern würdest. Jetzt ist es Zeit, vollkommen in dich selbst zu vertrauen. In die Zeit der Vorbereitung, die Zeit der Prüfung, zu wissen, dass du geführt bist bis zu diesem Zeitpunkt, an dem die Prüfung bestanden ist.

Und nun, ganz langsam, kannst du diese Bilder in deinem Inneren zur Ruhe kommen lassen, in dem Wissen, dass sie jederzeit für dich da sind, wenn du sie brauchst.

Du kehrst zurück zum See, und von dort aus in den Wald.

Beschreibe eventuell den See, dann den Wald mit ein paar Worten, zum Beispiel:

Die warmen Sonnenstrahlen tanzen auf dem Wasser um dich herum. Du lässt dich auf dem Wasser zurück zum Ufer treiben. Siehst die wunderschönen Buchen, Birken und Tannen... und es kann auch der Waldduft wieder in deine Nase steigen. Du gehst zurück durch den Wald, wohlwissend, dass du all das Gute mit dir nehmen kannst.

Gebe Zeit.

Reorientierung

Und vielleicht hast du noch nicht daran gedacht, dass du immer noch auf dieser leuchtenden Wolke voller Lebensenergie liegst, und während du das tust, sich etwas in dir erinnert, an das angenehme Wolkenbett, kann sich ein tiefer Atemzug ausbreiten der Erleichterung: die Arbeit ist getan.

Dein Unbewusstes ist informiert und wird dich in den kommenden Tagen immer wieder an das Erfolgsbild erinnern.

Und meine Stimme führt dich zurück ins Hier und Jetzt, nimmt dich an der Hand, so dass du jetzt zurückkehrst, beginnst deine Zehen zu bewegen, deine Finger, deine Handgelenke, und schließlich den ganzen Körper zu recken und zu strecken. Was du mitbringen möchtest, bringst du mit, was du dort lassen magst, lässt du dort.

Du wählst aus, welche Gefühle dich ins Hier und Jetzt begleiten.

Bewege deine Zehen, Füße, Fußgelenke, deine Finger, Handgelenke und Hände.

Gebe hier genug Zeit.

Du hörst meine Stimme klar und deutlich und während du deinen Körper kräftiger bewegst, wie morgens beim Aufwachen, kannst du dich an den Gedanken gewöhnen gleich deine Augen zu öffnen.

Jetzt, Augen auf, zurück ins Hier und Jetzt. Klar und kraftvoll.

Willkommen zurück!

Neugierig, wie es weiter geht?

Die Skripte der beiden Folgestunden und vieles, vieles mehr gibt es in meinem ["Grundlagen der Hypnose" Kurs](#).