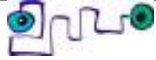


# EINE INTERVENTION BEI PRÜFUNGSANGST

AM BEISPIEL VON SEMINARTEILNEHMERN EINES  
EDV-SEMINARS, TEILNEHMERN EINES  
BEWERBUNGS-COACHINGS UND FAHRSCHÜLERN

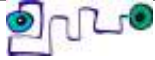


PETRA QUIRNHEIM PAIS  
IM RAHMEN DER MASTER-AUSBILDUNG  
AM NLP-AUSBILDUNGS-INSTITUT HARALD BRILL, KASSEL  
OKTOBER 2002



## **INHALTSVERZEICHNIS**

- I. Ausgangssituation**
- II. Was ist Angst**
- III. Entstehung von Angst**
- IV. Wenn Angst zum Problem wird**
- V. Ist Angst sinnvoll?**
- VI. Intervention:  
Zeit-Progression mit Ressourecankern an einem  
Talisman**
- VII. Eine Phantasiereise**
- VIII. Evaluation, Testberichte**
- IX. Eine Geschichte zum Nachdenken**



Ein Wort vorab: Um die Lesbarkeit zu gewährleisten habe ich darauf verzichtet, jeweils die männliche und die weibliche Form zu benutzen. Es heißt also nirgends „der Klient/die Klientin formuliert sein/ihr Problem“ etc. Selbstverständlich sind aber jeweils sowohl männliche als auch weibliche Klientin angesprochen..

## I. Ausgangssituation

*„Jeder Spieler muss die Karten akzeptieren, die das Leben ihm gibt. Aber sobald die betreffende Person sie in Händen hält, muss sie allein entscheiden, wie sie die Karten ausspielt, um das Spiel zu gewinnen.“ (VOLTAIRE)*

In meiner täglichen Arbeit mit Seminarteilnehmern und im Rahmen von Bewerbungscoachings habe ich immer wieder mit Menschen zu tun, die unter Prüfungsängsten leiden (mich selbst eingeschlossen). Sei es, wenn es um das Ablegen einer schriftlichen Prüfung geht, um die Präsentation von Arbeitsergebnissen vor einer Gruppe oder um das Bestehen in einem Vorstellungsgespräch. All diese Situationen werden von den Beteiligten als Prüfung empfunden, die man bestehen oder in der man versagen kann. Wenn jemand sich nicht genügend auf eine Prüfung vorbereitet hat, dann hat er allen Grund sich Sorgen zu machen. In diesem Fall kann man der betreffenden Person nur raten, sich hinzusetzen und den Stoff zu wiederholen.

Hier geht es aber um diejenigen, die sehr gut vorbereitet sind, sogar in „Übungstests und -situationen“ sehr gut abschneiden und das Erlernte in „normalen“ Situationen sehr gut abrufen können. Nur eben nicht in der Prüfungssituation. Da kommt es dann zu einem sogenannten „Blackout“ und alles, was noch kurz vorher präsent war, ist plötzlich aus dem Gedächtnis verschwunden.

Über die beiden obengenannten Gruppen hinaus wurde die Intervention noch mit einigen Fahrschülern getestet, die trotz mehrmaliger guter Probetests bereits einmal bei der theoretischen Prüfung durchgefallen waren, weil sie übermäßig aufgereggt waren.

## II. Was ist Angst

*„Aller Probleme und allen Fortschritts Ursprung ist die Emotion“  
(FERRY FISCHER)*

Alle Menschen kennen Angst. Angst ist zwar oft unangenehm, aber Angst ist natürlich auch nützlich. Angst will signalisieren, dass etwas auf einen zukommt, bei dem man aufpassen muss, sich konzentrieren muss, seine Kräfte zusammen nehmen muss. Angst ist sozusagen die rote Lampe, die aufleuchtet und sagt „jetzt aber Achtung“. Ein gewisses Maß an Angst steigert die Leistungsfähigkeit.

Emotionen – wie insbesondere unsere Ängste - dienen dem Überleben. Sie werden in unserem Gehirn an Stellen „verwaltet“, die schnell reagieren und ihrerseits unser



Denken (bzw. die damit befassten Gehirnregionen) beeinflussen. Die mit Emotionen befassten Gehirnbereiche können auch Erinnerungen (genauer gesagt: Erfahrungen) speichern. Allerdings sind diese Erinnerungen meist nur sehr schemenhaft. Sie reichen jedoch aus, um blitzschnell eine emotionale Reaktion in Gang zu setzen. Beispiel: Bei einem Waldspaziergang in der Dämmerung erschrecken wir, weil uns ein Schatten wie ein großes Tier vorkommt. Wir erstarren, das Herz rast, wir sinnen über Flucht nach. Bei genauerer Betrachtung erkennen wir dann, dass es sich in Wirklichkeit um einen Busch handelt. Wir beruhigen uns, während unser Verstand eine Erklärung für die Situation liefert. Dieses Beispiel verdeutlicht, wie sehr uns Emotionen dabei unterstützen, schnell zu reagieren und so möglicherweise in Gefahrensituationen zu überleben. Dabei nimmt die Natur in Kauf, dass wir fehl reagieren (nach dem Motto: Ein einziger Irrtum kann folgenreicher sein als mehrere Fehlalarme).

### III. Entstehung von Angst

*„Die Menschen werden nicht durch die Dinge, die passieren, beunruhigt, sondern durch die Gedanken darüber“ (EPIKTET)*

Ängste entstehen häufig aus einem Missverhältnis zwischen den Anforderungen an einen Menschen und seinen Bewältigungsmöglichkeiten.

Hat ein Kind Bezugspersonen denen es gelingt, dem Kind **Vertrauen** in sein eigenes gutes Funktionieren und das Funktionieren der Welt zu **vermitteln**, wird es möglicherweise zu einem überwiegend mutigen (gelasseneren) Menschen heranwachsen. Handelt es sich dagegen um Bezugspersonen, die selbst mit großer Unsicherheit und Angst auf Neues reagieren, wird dies auch das Kind prägen. Nach heutiger Ansicht erlernen Kinder schon in den ersten Tagen und Monaten ihres Lebens "**Kompetenz im Umgang mit Gefühlsregungen**". Gelingt es den Bezugspersonen, ein erregtes (ängstliches) Kind zu beruhigen, spürt das Kind, dass sich **Erregungszustände regulieren lassen**. Ohne eine solche (wiederholte) Erfahrung bleibt es körperlichen Erregungen (Symptomen) möglicherweise lebenslang hilfloser ausgeliefert.



#### IV. Wenn Angst zum Problem wird

*„Ändern kann ich nur, was ich willkommen heiße“ (FERRY FISCHER)*

Angst wird zum Problem wenn

- ◆ man stark unter ihr leidet oder sie unangemessen stark in Bezug auf den Auslöser ist, oder ohne Grund auftritt nicht durch die Vernunft
- ◆ erklärt oder den Willen beseitigt werden kann, sie jeder Hinsicht in bezug auf den Auslöser unverhältnismäßig ist.
- ◆ sie zu häufig und zu lange auftritt man befürchtet die Kontrolle zu verlieren, man Angstsituationen vermeiden muss mit einer nennenswerten Einschränkung des täglichen Lebens. Die Probleme kennt tatsächlich jeder, aber nicht in dem Ausmaß, in dem solche Symptome den Angstkranken überfallen. Zur Krankheit wird es dann, wenn der Betroffene es selber nicht mehr kontrollieren kann, wenn er stark darunter leidet und wenn sein Leben wirklich beeinträchtigt wird.

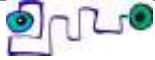
#### V. Ist Angst sinnvoll?

*„Der Tag gehört dem Irrtum und dem Fehler, die Zeitreihe dem Erfolg und dem Gelingen“ (GOETHE)*

Angst gehört zu unserer **"Grundausrüstung" an Gefühlen**. Auch andere Lebewesen sind offenbar in der Lage, Angst zu empfinden. Zweck von Angst ist es, uns zu **"aktivieren"** bzw. **"in einen Alarmzustand zu versetzen"**. Angst erleichtert es uns, Situationen zu bewältigen, in denen wir uns noch nicht "sicher" fühlen, weil es uns noch an den dafür notwendigen Kompetenzen mangelt. Angst ist also durchaus hilfreich, denn sie hilft beim Überleben. Außerdem zeigt sie uns durch ihre **Signale, wo wir uns noch weiterentwickeln können**, wo uns etwas "fehlt". **Völlige "Angstfreiheit" ist also keineswegs erstrebenswert**, da uns dann ein wichtiger Entwicklungsreiz nicht mehr zur Verfügung stünde, wir ziemlich "naiv" durch die Welt gehen und auf "Gefahren" nicht mehr mit der notwendigen Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft reagieren würden. Angst verdeutlicht meist ein Auseinanderklaffen von innerlichen oder äußeren Reizen einerseits und unserer noch unentwickelten Fähigkeit, die damit verbundenen Herausforderungen zu bewältigen, andererseits. Deshalb erleben wir Angst fast immer auch als **"Stress"** (Belastung, Herausforderung).

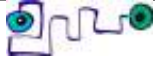
Ängste können fesseln und die Entfaltung der Persönlichkeit behindern. Ängste sind ein häufiges und starkes Hindernis auf dem Weg zu einem Ziel. Angst macht nichts leichter, sondern schwerer. Ängste, die nicht dem Überleben dienen, kommen „aus dem Bauch“,

sind immer irrational. Deshalb ist es auch vollkommen zwecklos, mit rationalen Argumenten gegen diese Ängste zu argumentieren. In der Regel wissen Menschen, die mit Ängsten zu tun haben, durchaus, dass es rational keine Gründe für diese Angst gibt, dass sie nicht „vernünftig“ ist.



Fragt man Betroffene, auf was sie ihre Prüfungsängste zurückführen, kommt man überwiegend auf folgende Punkte

- ◆ Angst vor Versagen
- ◆ Angst vor Gesichtsverlust
- ◆ Mangelndes Selbstvertrauen
- ◆ Schlechte Erfahrungen (z.B. vor versammelter Klasse in der Schule blamiert worden sein)
- ◆ Mangelnder Mut, Angst vor Neuem
- ◆ Behindernde Glaubenssätze („das schaffst du sowieso nicht“, „dafür bist du zu blöd“, „andere konnten schon immer mehr als ich“, „ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste“ etc.)
- ◆ Fehlende Gelassenheit, Verkrampftsein und daraus resultierender „Blackout“ in der Prüfungssituation
- ◆ Wenn ich versage, taue ich nichts
- ◆ Ich habe es nicht verdient, etwas zu erreichen



## VI. Intervention: Zeit-Progression mit Ressourceankern an einem Talisman

*„Kommt her zum Rand“, sagte er. „Wir haben Angst“, sagten sie. „Kommt her zum Rand“, sagte er. Sie kamen. Er schubste sie – und sie flogen. (G. APOLLINAIRE)*

Alle Klienten wurden gebeten, zu dem Termin einen Talisman mitzubringen, oder zu überlegen, welchen Gegenstand sie bei der Prüfung auf jeden Fall bei sich haben können und wollen.

Um festzustellen, welche Ressourcen dem Klienten fehlen bzw. welche er als fehlend empfindet, wird dem Klienten der folgende Fragebogen vorgelegt:

### Bitte ergänze die folgenden Sätze

- ◆ Schule ist für mich mit einem Gefühl .....verbunden
- ◆ Prüfungen bedeuten für mich.....
- ◆ Ich gehe mit einem ..... in jede Prüfung
- ◆ Angst bedeutet für mich.....
- ◆ Im Vergleich zu anderen habe ich .....Selbstbewusstsein
- ◆ In Prüfungssituationen hätte ich gerne mehr.....
- ◆ Prüfungen absolviere ich .....als andere
- ◆ In Prüfungen habe ich das Gefühl, dass mir ..... fehlt
- ◆ In der Schule hätte ich mir mehr..... gewünscht
- ◆ Probleme bedeuten für mich.....
- ◆ Veränderungen bedeuten.....
- ◆ Ziele bedeuten für mich.....
- ◆ Neuen Situationen begegne ich mit.....
- ◆ Fehler machen bedeutet.....
- ◆ Erfolg ist.....



*Welche Ressourcen fehlen dem Klienten? Welche Glaubenssätze hat? Welche Werte? Notwendige Ressourcen herausarbeiten, z.B. Selbstvertrauen, Sicherheit, Mut, Gelassenheit, etc. Positive Glaubenssätze formulieren*

Der Fragebogen sollte sehr ausführlich mit dem Klienten besprochen werden, um herauszufinden, welche Ressourcen er vermisst, um eine Prüfungssituation nicht als angsteinflößend zu empfinden. Es ist wichtig für das weitere Vorgehen, genau festzulegen, welche Begriffe der Klient benutzen möchte.

Wenn es sich nicht um klassische Prüfungssituationen handelt, sondern um Situationen, die Angst machen, weil sie wie eine Prüfung empfunden werden (z.B. ein Scheidungstermin vor Gericht, ein Gespräch mit einem Lehrer in der Schule etc.) sollten die Fragen entsprechend abgewandelt werden, um die jeweiligen Hemmnisse und damit auch die Ressourcen herauszuarbeiten.

*Diese Ressourcen schriftlich festhalten (einzeln auf Moderationskarten)*

Der Klient legt einen Platz im Raum fest, wo er die Prüfungssituation sieht.

Klient sieht sich dissoziiert im Hier und Jetzt und denkt an die Prüfungssituation.

Sollte dies starke negative Emotionen hervorrufen, doppelt dissoziieren (sieh dich, wie du einen Film anschaust, in dem du...)

1. „Sieh dich nun selbst, wie du vor der Aufgabe stehst, deine Prüfung zu absolvieren. Stell dir nun deine Angst wie eine große Mauer vor. Sie steht vor dir und du kannst nicht sehen, was sich dahinter verbirgt. Diese Mauer verdunkelt den Horizont und verhindert, dass Licht an Dich kommt. Du siehst die Umgebung nicht, du spürst den Wind nicht, du siehst auch die Sonne nicht. Diese Mauer hält alle Energie von dir fern. Du fühlst dich klein und unscheinbar vor dieser großen Mauer. Du fühlst dich isoliert und bedroht.“
2. Schau dir diese Mauer genau an und spüre, was du empfindest.

*Gefühle aufzählen lassen – notieren oder merken*

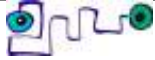
3. Nun siehst du dich wie du langsam auf die Mauer zugehst je näher die Prüfung kommt. Wie geht es dir jetzt?

*Körperliche Reaktionen beschreiben lassen*

4. Schau nun die Mauer noch einmal an. Lass sie nun ganz langsam, wie in Zeitlupe in sich zusammenstürzen. Sie fällt wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Es bleibt nur ein ganz kleines Häufchen Staub übrig. Genieße diesen Augenblick. Lass den Film rückwärts laufen – wiederhole ihn – *mehrmals wiederholen lassen*

**5. Klient geht nun selbst an diese Stelle.**





6. Knie dich hin und lass den Staub langsam durch deine Hände rinnen. Es ist plötzlich ganz hell und warm. Du spürst die Sonne auf deinem Gesicht und den Wind in deinen Haaren. Du siehst Blumen um dich herum und Bäume. Spüre nun, wie der Wind stärker und die letzten Reste des Staubs in alle Richtungen verstreut. Ganz weit weg. Ganz verstreut. Du siehst nichts mehr davon. Es bleibt nichts davon übrig.
7. Sieh nun, dass an dem Platz, wo die Mauer stand eine große Truhe steht. Du konntest sie vorher nicht sehen, weil die Mauer im Weg stand. Es ist eine Schatztruhe. Hier liegen Dinge, die dir einmal gehört haben. Öffne die Truhe. Hier liegt ein Schatz verborgen (*die vorbereiteten Moderationskarten mit den Ressourcen dorthin legen*) der jetzt ganz dir gehört. In dieser Truhe findest du alles, was du brauchst, um ganz gelassen in deine Prüfung zu gehen.
8. Nimm dir den ersten Schatz heraus (*eine der Karten herausnehmen*)
9. Saug diesen Schatz ganz tief in dich *auf* (z.B. *Karte ganz fest ans Herz drücken*) Spüre wie du dich dabei veränderst. Genieße dieses Gefühl .

*Beschreiben - wo genau fühlst du das, wie fühlt es sich an, wie verändert sich deine Körperhaltung etc.*

10. Und jetzt brauchen wir deinen Talisman zum Ankern (entweder Körperstelle oder Gegenstand, den Klient mitgebracht hat). Hast du dieses Gefühl schon einmal erlebt? Dann geh noch einmal ganz tief in dieses Gefühl rein, genieße es. Vielleicht kannst du es noch stärker werden lassen. Und wenn du es ganz stark fühlst, drück deinen Talisman (oder einen anderen kinästhetischen Anker)
11. Nimm nun den nächsten Schatz aus der Truhe. Was ist es (eine der Ressourcen). Saug auch diesen Schatz ganz tief in dich hinein.

Nimm so viel wie du brauchst

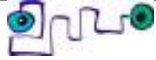
.....wo fühlst du das.....wie fühlt es sich an

*Punkt 10 mit allen Ressourcen wiederholen.*

12. Nun hast du alle Schätze aus der Truhe genommen, die du brauchst. Wie fühlst du dich? Hast du dieses Gefühl schon einmal erlebt? Dann geh noch einmal ganz tief rein, so als wäre es jetzt. Schau nun in die Zukunft. Der Blick ist jetzt frei. Auch der Blick auf den Platz, den du am Anfang als den Ort für deine Prüfung festgelegt hast. Gehe nun mit all deinen Schätzen an diesen Ort.

*An diesen Ort hinstellen*

13. Wie fühlst du dich? Wie geht es dir dort? Alle deine Schätze sind bei dir und stehen dir zur Verfügung. Geh ganz in dieses gute Gefühl hinein. Wo spürst du das jetzt?



*Beschreiben lassen. Verstärken.*

14. Geh ganz hinein in dieses gute Gefühl, das du hast, wenn dir all diese Schätze zur Verfügung stehen. Wenn du ganz intensiv in diesem guten Gefühl bist, drück deinen Talisman. Jetzt ist dieses gute Gefühl auch an den Talisman geankert. Denk nun an einen Musiktitel, der dir besonders gut gefällt. Bleib in dem guten Gefühl, genieße es und lausche der Musik.
15. Alle deine Schätze sind jetzt immer bei dir. Du kannst sie überall mit hinnehmen. Und wenn du dich gut fühlen willst, nimm einfach deinen Talisman, er wird dich dabei unterstützen, deine Kräfte zu mobilisieren und dir deine Schätze zugänglich zu machen.

### **Wie geht es dir jetzt, wenn du an deine Prüfung denkst?**

Wenn noch etwas fehlt (z.B. an Ressourcen), zur Truhe zurückgehen und sie herausholen. Entsprechende Schritte wiederholen.

**Im Anschluss daran kann noch eine Phantasiereise angeboten werden, um das Gelernte zu verankern und Wissen abrufbar zu machen.**



## VII. Gelerntes verankern und erinnern, Ziele erreichen – eine Phantasiereise

*„Alles Wissen ist Erinnerung“ (THOMAS HOBBS)*

Und du kannst es dir jetzt ganz bequem machen. Während du auf deiner Decke liegst spürst du den Boden unter dir, der deinen Körper trägt und ihm Halt gibt. Du kannst deinen Atem wahrnehmen, die Temperatur im Raum und an etwas denken, was du gern machst ....Und du wirst ganz ruhig...Vielleicht hörst du das gleichmäßige Geräusch der Klimaanlage von draußen....vielleicht hörst du das Auto, das gerade um die Ecke kommt....Du hast vielleicht die Hände auf deinem Bauch gefaltet und spürst deinen Atem.....Langsam hebt und senkt sich dein Brustkorb, während du mit jedem Atemzug ruhiger werden kannst, wenn du möchtest....und entspannter....

Während du dich jetzt immer weiter entspannst, kannst du es dir erlauben, deinen Atemrhythmus wahrzunehmen. Wie du ein..... und ausatmest – Und vielleicht hilft es Dir dabei, wie den meisten Menschen, jetzt die Augen zu schließen...jetzt oder später....um so ganz bei dir zu sein und spüren zu können, wie dein Atem in deine Lungen ein- und ausströmt.

Du hörst vielleicht noch die Geräusche von draußen, vielleicht werden sie immer leiser und entfernen sich immer mehr von dir....während du deine ganze Aufmerksamkeit der Musik oder meiner Stimme zuwenden kannst, wenn du das möchtest....Du hörst vielleicht die Geräusche oder das Atmen der anderen und du kannst es dir erlauben, immer ruhiger zu werden....während du deinen Atem wahrnimmst kannst du feststellen, wie sich deine Muskeln mehr und mehr entspannen und vielleicht bist du jetzt neugierig, zu erleben, wie tief du dich entspannen kannst...

Spüre nach, wie du den Boden berührst...wie du in Kontakt mit der Erde bist....du kannst jetzt noch etwas verändern....so wie du jederzeit deine Körperhaltung ändern kannst....so dass es dir gut geht, dass du bequem daliegst und dich immer tiefer entspannen kannst – wenn du das möchtest...loslassen kannst....

Nimm wahr, wie du jetzt da liegst....

Du spürst vielleicht deine Füße, wie sie fest und sicher auf dem Boden liegen...vielleicht willst du deinen Atem einmal ganz bewusst in deine Füße schicken.....und dich bei ihnen bedanken dafür, dass sie dich Tag für Tag tragen....dann spürst du vielleicht in deine Beine, die auch ganz fest auf dem Boden liegen, getragen werden, und sich ganz leicht und sicher anfühlen....

Spüre wie der Atem deinen Bauch hebt und senkt.....und du dabei immer ruhiger wirst....vielleicht spürst du deinen Brustkorb und erlaubst es ihm sich im Rhythmus deines Atems ganz langsam zu heben und zu senken....und du kannst es dir erlauben, immer tiefer zu entspannen....



Jetzt spürst du vielleicht deine Arme, die auch fest und ruhig auf dem Boden liegen...vielleicht schickst du deinen Atem bis zu deinen Händen....während du dich auch bei ihnen dafür bedankst, dass sie tagtäglich für dich da sind....

Spüre, wie du die Erde berührst und an welchen Stellen du überall in direktem Kontakt mit der Erde bist.... Stell dir vor, wie du ganz sicher und fest daliegst... nimm wahr, was du von deinem Körper noch abgeben kannst....loslassen...der Erde anvertrauen.....jetzt...um so mehr und mehr in einen noch entspannteren Zustand zu kommen...

Du kannst dich entscheiden, wie stark du loslassen willst, du hast die Wahl, ob du nur daliegst und dich ausruhest oder ob du dich vielleicht mitnehmen lässt von der Musik oder meiner Stimme in einen Zustand von Gelöstsein und Gelassenheit – von Loslassen....

Du kannst noch einmal tief in dich hineinspüren....wo überall du den Boden berührst und was du alles an den Boden abgeben kannst, wenn du möchtest – loslassen.... So, also ob du dich tiefer und tiefer in den Boden sinken lassen willst, mehr und mehr... du kannst es dir erlauben, jetzt ganz tief zu entspannen....dein Bewusstes kann entweder ganz bei dir bleiben oder du kannst es auf die Reise schicken, ganz so wie du es für gut hältst...

Jeder Mensch ist anders und unverwechselbar...einmalig...jeder hat seine eigene Geschichte...seine eigene Art, etwas zu erleben, zu erfahren.....ein großer Dichter sagte einmal....jeder Mensch ist in der Lage alles zu erreichen, was er erreichen möchte.... es gibt gute Tage und weniger gute Tage, mal scheint die Sonne, mal regnet ist, mal ist alles in Nebel verhüllt...aber jeder Tage hat eine Botschaft für dich....jeder Tag will dein Freund sein....du kannst ihn jederzeit annehmen und das Beste aus ihm machen.....

Und wenn du möchtest, kannst du dich jetzt auf eine Reise begeben...und du weißt, dass diese Reise zu **dem** Ort geht, an dem du alle deine Erfahrungen und dein Wissen, alles, was du jemals gelesen.....oder gehört...oder gesehen hast...alles, was du jemals gutes erlebt hast...für dich gesammelt hast....wo du es wiederfinden kannst....für dich in eine Form gebracht....so dass du dich jederzeit wieder erinnern kannst.... Und du weißt, dass dein Unbewusstes dir jederzeit helfen wird, alles neu gelernt, zu behalten und zu verarbeiten...auch wenn du schläfst wird dein Unbewusstes dich dabei unterstützen....du kannst dein Wissen speichern und jederzeit

abrufen....du hast dein Wissen gespeichert und kannst es jederzeit abrufen....du kannst alles, was du jemals...und besonders alles, was du in der letzten Zeit neu gelernt hast, jederzeit wiederfinden...und du bist dabei ganz ruhig und gelassen und freust dich über dein neues Wissen...vielleicht hast du einen besonderen Platz, wo all deine schönen Erinnerungen liegen....Lass dich überraschen, wie dieser Platz heute für dich aussieht....Und auf welche Art du dein Wissen gespeichert hast....vielleicht gibt es da Filmrollen....oder Tonbänder...oder Bücher...oder Karteikästen....oder fliegende Zettel...vielleicht ist es ein riesiges Computerzentrum mit verschiedenen



Bildschirmen...Möglichkeiten, wie du finden kannst, wie du deine eigenes Wissen abgelegt hast...und wie du es geordnet hast...Lass dich überraschen, welche unterschiedlichen Methoden du gewählt hast, um dein Wissen zu archivieren....um dein Wissen so für dich anzulegen, dass es eine eigene Ordnung hat....dein eigenes System...dein ganz spezielles Ordnungssystem, wo du alles wiederfinden kannst, wenn du es brauchst...

vielleicht möchtest du deine neues Wissen auch an diesem wunderschönen Ort ablegen....wo du jederzeit gerne hingehst....wo du deine Schätze immer anschauen und benutzen kannst....An diesen Ort kannst du jederzeit gehen....auch nachts, wenn du träumst...und deine Schätze sind immer für dich da....und du kannst jederzeit....auch nachts, wenn du träumst, hierher kommen und aufräumen – neu zuordnen – neu verknüpfen – und auch neues Wissen jederzeit hier ablegen....es wartet hier auf dich....und ist immer da, wenn du es brauchst....

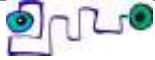
Und du kannst jetzt einmal an deine Zukunft denken...an deine Pläne und Ziele....viele hast du in deinem Leben schon erreicht....viele gelernt....als Kind hast du laufen gelernt .....und sprechen.....später in der Schule hast du lesen, schreiben und rechnen gelernt... später hast du vielleicht schwimmen gelernt oder eine Sprache....Damals bedeutete Lernen für dich vielleicht, Neues zu entdecken, es war ein Spiel....ein Abenteuer....In dieser Zeit gab es noch keine Fehler....wenn etwas nicht funktionierte, hast du etwas anderes probiert....und es war spannend und hat dir Spaß gemacht.....

Und wenn du jetzt noch einmal an deine Ziele denkst, weißt du, dass du alles erreichen kannst, was du wirklich willst.... vielleicht hast du bestimmte Bilder im Kopf....von dem, was du dir wünschst....was du gerne erreichen möchtest....oder du fängst vielleicht an, dir Bilder auszumalen...wie es sein wird, wenn du dein Ziele erreicht hast....vielleicht siehst du bestimmte Menschen oder Ereignisse, die mit diesen Zielen zu tun haben und die dir vielleicht auch helfen können, diese Ziele zu erreichen....

Und dabei kann sich dein Unbewusstes um vieles kümmern.....so wie es dafür sorgt, dass deine Haare wachsen, dein Herz schlägt, dein Körper mit Sauerstoff versorgt wird....kann es dich auch bei der Erreichung deiner Ziele unterstützen....die Kapazität deines Unbewusstes ist unbegrenzt....wenn es neue Aufgaben bekommt, freut es sich und ist dankbar und kümmert sich gerne darum...

Und während du dir noch einmal deine inneren Zielbilder anschaust...schau dir zu, wie du dich freust, wenn du deine Ziele erreicht hast, wie deine ganze Umgebung sich mit dir freut...du kannst du sie dir noch weiter ausmalen....und du bist immer noch ganz entspannt.....ganz gelassen....und du weißt, dass dein Unbewusstes dich jederzeit bei der Erreichung deiner Ziele unterstützen wird...

Bei diesem Prozess können dir Dinge bewusst werden, die dir dabei helfen, diese Ziele zu erreichen....bewusst oder unbewusst....Fähigkeiten und Stärken, die du nutzen willst...oder du siehst Möglichkeiten für Veränderungen.....um vergangene Hindernisse und Schwierigkeiten zu umgehen und zu meistern....



Du kannst dir jetzt erlauben, deine Träume und Wünsche deinem Unbewussten anzuvertrauen....ihm die Verwirklichung zu überlassen....es führen viele Wege ans Ziel....und manchmal bewirkt etwas Neues eine Art Nebel, doch die Sonne löst jeden Nebel auf....

Lass dich überraschen, in welchem Tempo du deinem Ziel näher kommst....Schritt für Schritt näher an das, was du erreichen willst....und dein Unbewusstes unterstützt dich dabei.....

Du kannst spüren, wie es sich anfühlt, angekommen zu sein und dein Ziel erreicht zu haben....und dabei ganz entspannt und gelassen zu sein.....Lass dieses Gefühl in dir stärker und stärker werden....Genieße den Augenblick, das erreicht zu haben, was du dir vorgenommen hast...

Und wenn du meinst, dass du diesen Prozess beendet hast....und du dich wohl fühlst... kannst du dir erlauben, jetzt langsam zurück zu kommen....

Verabschiede dich von diesem wunderbaren Ort...an den jederzeit zurückkommen kannst....auch wenn du schläfst....spür noch einmal, was du in der nächsten Zeit noch machen möchtest...worauf du dich jetzt freuen kannst...was es ist, worauf du Lust hast...spür noch einmal, welche Gedanken die Energien in dir zum Fließen bringen...damit du genau das, was du dir vorgenommen hast, auch gerne machst und genug Energie da ist, um es zu tun....

Und du kannst dir jetzt die Zeit nehmen, die du brauchst, um wieder hier in den Raum zu kommen...um dich ganz erfrischt und entspannt zu fühlen... ganz erfrischt und entspannt...Und du bestimmst....in welchem Tempo du wieder hierher zurückkommen möchtest – wie

schnell du wieder mit deiner Aufmerksamkeit nach außen kommen möchtest...Und dich an das zu erinnern, was jetzt wichtig für dich ist...Und du kannst dich jetzt etwas bewegen, dich recken und strecken, die Hände und Füße aneinander reiben, so dass Hände und Füße warm werden und der Energiefluss im Körper wieder anfängt zu zirkulieren.. und wenn du gleich die Augen öffnest, wirst du dich gut fühlen, voller Kraft und Zuversicht....



## **Erfahrungsbericht**

Das Format wurde mit 4 Personen erprobt:

- ◆ Einem Teilnehmer eines Einzel-Outplacements, der auf eine Vorstellungsgespräch vorbereitet wurde
- ◆ Einer Seminarteilnehmerin, die auf Grund ihrer privaten Situation ihr ganzes zukünftiges Leben als nicht zu bewältigende Prüfung ansieht und Panik verspürt, wenn sie an die Zukunft denkt
- ◆ Einer Fahrpädagogin, die trotz fundierten Wissens bereits einmal durch die theoretische Fahrprüfung gefallen ist
- ◆ Einer Seminarteilnehmerin, die für eine Einstellung eine EDV-Prüfung im Unternehmen ablegen muss.

Alle haben berichtet, dass sie die Intervention als erfolgreich betrachten, da die Prüfungssituation nun nicht mehr als extrem beängstigend angesehen wird. Die Fahrpädagogin hat ihre Prüfung inzwischen bestanden und möchte vor der praktischen Prüfung die Übung noch einmal wiederholen, um sicherer zu sein.

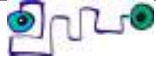
### **Folgende Schwierigkeiten sind aufgetreten:**

- ◆ Die Teilnehmer hatten teilweise Probleme, die entsprechenden Ressourcen zu formulieren
- ◆ Es wurden keine Situationen gefunden, in denen die Ressourcen schon einmal vorhanden waren
- ◆ Es gab Schwierigkeiten bei der Beschreibung von „wie fühlt sich das an, wo fühlst du das“
- ◆ Der Klient wollte die Mauer nicht wirklich loswerden, der Blick in die Zukunft war mit Unsicherheit verbunden
- ◆ Der Klient hat mehrmals formuliert, es stehe ihm nicht zu, ein positives Gefühl zu haben

### **Folgende Punkte sind anzumerken:**

Wie bereits erwähnt ist der Fragebogen die Ausgangsbasis für die Arbeit. Hier musste teilweise sehr viel Zeit investiert werden, um die Ressourcen so herauszuarbeiten, dass der Klient damit etwas anfangen konnte.

So wurde z.B. bei dem Satz „Schule war für mich.....“ 2x „der reinste Horror“ angegeben. Hier dauerte es ziemlich lange, bis der Klient formulieren konnte, was ihm gefehlt hat, um dies anders, positiv zu sehen. Ich selbst musste mich sehr zurückhalten, um keine Begriffe vorzuformulieren, die vielleicht von meiner Warte aus die richtigen waren, aber nicht das beinhalten, was der Klient meinte. Auch wenn Antworten kamen wie „Prüfungen sind für mich eine Herausforderung“ dauerte es oft lange, bis herausgearbeitet war, was mit dieser Herausforderung gemeint war (als positive Ressource). Wenn dann aber die Begriffe gefunden waren, ging es sehr gut weiter.



Ist die angstmachende Situation keine Prüfung im herkömmlichen Sinn, sondern eher die Bewältigung des eigenen Lebens auf Grund einer veränderten Situation, muss der Fragebogen angepasst werden.

Alle Teilnehmer empfanden die Schatztruhe als etwas sehr Schönes. Sich daraus bedienen zu dürfen empfanden sie als völlig neu, aber sehr befreiend.

Das Gefühl, nicht perfekt sein zu müssen, tat den meisten gut.

Wenn an einen Talisman geankert wurde, bestanden bei einem Klienten die Befürchtungen, dass er dann erst recht in Panik gerate, wenn er den Talisman mal vergisst. Daher sollte der Klient im Hypno-Talk immer wieder darin bestärkt werden, dass ihm die Ressource jederzeit zugänglich ist.

Auf die zukünftige Situation angesprochen, gaben alle Klienten an, sich jetzt sicherer und befreiter zu fühlen. Eine Klientin äußerte, sie können aber nicht glauben, dass sie dieses Gefühl mit in die Zukunft nehmen könne. Sie wollte bei Gelegenheit gerne noch einmal wiederholen.

**RUHE IN FRIEDEN:  
DAS BEGRÄBNIS DES „ICH KANN NICHT“**





*Aus dem Amerikanischen Nr. 1 - Bestseller „Chicken Soup for the Soul“,  
Jack Canfield, Mark Victor Hansen*

Donnas Klassenraum der vierten Klasse sah aus wie andere, die ich in der Vergangenheit gesehen hatte. Die Schüler saßen in 5 Reihen zu 6 Tischen. Der Lehrerpult stand vorne, den Schülern gegenüber. Das schwarze Brett zeigte Schülerarbeiten. In vieler Hinsicht schien er ein typischer, traditioneller Grundschulclassenraum zu sein. Doch etwas schien anders an dem Tag, als ich ihn zum ersten Mal betrat. Es schien eine Unterströmung von Aufregung zu herrschen.

Donna war eine sehr erfahrene Kleinstadtlehrerin aus Michigan, deren Pensionierung in zwei Jahren bevorstand. Zusätzlich war sie eine freiwillige Teilnehmerin an einem landesweiten Personalentwicklungsprojekt, das sich organisiert und ausgerüstet hatte. Das Training konzentrierte sich auf kreative sprachliche Ideen, die Schüler befähigen würden, sich mit sich selbst wohl zu fühlen und Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Donnas Aufgabe war es, Trainingssitzungen zu besuchen und die dargestellten Konzepte einzuführen. Meine Aufgabe war es, die Klassenräume zu besuchen und zu der Einführung zu ermutigen.

Ich nahm einen freien Platz hinten im Raum ein und beobachtete das Geschehen. Alle Schüler arbeiteten an einer Aufgabe; sie füllten einen Notizbogen mit Gedanken und Ideen. Die zehnjährige Schülerin, die mir am nächsten saß, füllte ihre Seite mit mehreren „Ich kann nicht“.

„Ich kann den Soccer-Ball nicht über die zweite Base hinauswerfen.“

„Ich kann nicht lange Dividieraufgaben mit mehr als drei Ziffern lösen.“

„Ich kann Debbie nicht dazu bringen, mich zu mögen.“

Ihre Seite war halb voll, und sie machte keine Anstalten aufzuhören. Sie arbeitete weiter mit Entschlossenheit und Beharrlichkeit.

Ich ging durch den Gang und warf Blicke auf die Blätter der Schüler. Alle schrieben Sätze, die Dinge beschrieben, die sie nicht konnten.

„Ich kann nicht zehn Klimmzüge machen.“

„Ich kann nicht auf der linken Spielfeldseite über den Zaun schlagen.“

„Ich kann nicht nur einen Keks essen.“

An diesem Punkt erregte die Aktivität meine Neugier, also beschloss ich, es mit der Lehrerin zu besprechen, um zu sehen, was hier vorging. Als ich mich ihr näherte, bemerkte ich, dass auch sie mit Schreiben beschäftigt war. Es erschien mir am besten, sie nicht zu stören.

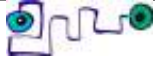
„Ich kann nicht Johns Mutter dazu bringen, zum Elternabend zu kommen.“

„Ich kann meine Tochter nicht dazu bringen, das Auto vollzutanken.“

„Ich kann Alan nicht dazu bringen, Worte anstatt Fäuste zu gebrauchen.“

In meiner Bemühung gehindert, festzustellen, warum Schüler und Lehrerin sich ständig mit dem Negativen befassten, anstatt die positiveren „Ich kann“ Sätze zu schreiben, kehrte ich zu meinem Platz zurück und setzte meine Beobachtungen fort.

Die Schüler schrieben weitere zehn Minuten lang. Die meisten füllten ihre Seiten. Einige fingen neue an.



„Schreibt den letzten Satz zu Ende und fangt keinen neuen mehr an“, war die Anweisung, die Donna benutzte, um das Ende der Aktivität zu signalisieren. Die Schüler wurden dann angewiesen, ihre Blätter einmal zu falten und nach vorn zu bringen. Als die Schüler an das Lehrerpult kamen, legten sie ihre „Ich kann nicht“-Sätze in einen leeren Schuhkarton.

Als alle Blätter gesammelt waren, legte Donna ihres dazu. Sie tat den Deckel auf den Karton, klemmte ihn unter den Arm und ging auf die Tür zu und in die Halle hinunter. Die Schüler folgten der Lehrerein. Ich folgte den Schülern.

Auf halbem Weg zur Halle hielt die Prozession an. Donna betrat den Hausmeisterraum, stöberte darin herum und kam mit einer Schaufel zurück. Schaufel in der einen Hand, Schuhkarton in der anderen, marschierte Donna den Schülern voraus aus der Schule zu der entferntesten Ecke des Schulhofes. Dort begann sie zu graben.

Sie waren dabei, ihre „Ich kann nicht“- Sätze zu begraben! Das Graben dauerte über zehn Minuten, weil die meisten der Viertklässler einmal schaufeln wollten. Als das Loch fast einen Meter tief wurde, hörte das Graben auf. Die Schachtel mit den „Ich kann nicht“ – Sätzen wurde auf dem Boden des Loches platziert und schnell mit Erde bedeckt.

Einunddreißig Zehn- und Elfjährige standen um das frisch gegrabene Grab herum. Jedes hatte mindestens eine Seite voller „ich kann nicht“ – Sätze in dem Schuhkarton, einen Meter unter der Erde. Auch ihre Lehrerin.

An diesem Punkt verkündete Donna: „Jungen und Mädchen, haltet euch an den Händen und neigt eure Köpfe.“ Die Schüler gehorchten. Sie bildeten schnell einen Kreis um das Grab und formten eine Kette mit ihren Händen. Sie senkten ihre Köpfe und warteten. Donna hielt eine Lobrede.

„Freunde, wir versammeln uns heute, um die Erinnerung an „Ich kann nicht“ zu ehren. Während er mit uns auf der Welt war, berührte er das Leben eines jeden, einige mehr als andere. Sein Name wurde unglücklicherweise in jedem öffentlichen Gebäude genannt – Schulen, Rathäusern, Hauptstädten, ja, sogar im Weißen Haus. Wir haben „Ich kann nicht“ eine letzte Ruhestätte gegeben und einen Grabstein, auf dem seine Inschrift steht. Er wird überlebt von seinen Brüdern und Schwestern „Ich kann“, „Ich werde“, und „Ich werde sofort“. Sie sind noch nicht so wohlbekannt wie ihr berühmter Verwandter und sicherlich nicht so stark und machtvoll. Vielleicht werden sie eines Tages mit eurer Hilfe in der Welt ein größeres Zeichen setzen. Möge „Ich kann nicht“ in Frieden ruhen, und möge jeder Anwesende sein Leben in die Hand nehmen und vorwärts gehen in seiner Abwesenheit. Amen.“

Als ich dieser Lobrede zuhörte, wurde mir klar, dass diese Schüler diesen Tag nie vergessen würden. Die Aktivität war symbolisch, eine Metapher für das Leben. Es war eine Erfahrung, die in den unbewussten und bewussten Gedanken für immer haften bleiben würde.

„Ich kann nicht“ – Sätze schreiben, sie begraben und die Lobrede hören – das war eine wesentliche Bemühung von Seiten dieser Lehrerin. Aber sie war noch nicht fertig. Am Schluss der Lobrede ließ sie die Schüler sich umwenden, marschierte mit ihnen in das Klassenzimmer zurück und hielt eine Wache.



Sie feierten den Hingang von „Ich kann nicht“ mit Keksen, Popcorn und Fruchtsaft. Als Teil der Feier schnitt Donna einen Grabstein aus festem Papier aus. Sie schrieb die Worte „Ich kann nicht“ oben hin und setzte die Abkürzung für „Ruhe in Frieden“ in die Mitte. Das Datum wurde unten angefügt.

Der Papiergrabstein hing für den Rest des Jahres in Donnas Klassenzimmer. Bei jenen seltenen Gelegenheiten, wenn ein Schüler vergaß und sagte „Ich kann nicht“, zeigte Donna einfach auf die Abkürzung „Ruhe in Frieden“. Der Schüler erinnerte sich dann, dass „Ich kann nicht“ tot war, und beschloss, seine Äußerung anders zu formulieren.

Ich war keiner von Donnas Schülern. Sie war eine von meinen. Doch an diesem Tag lernte ich eine bleibende Lektion von ihr.

Wenn ich jetzt, Jahre später, den Satz „Ich kann nicht“ höre, sehe ich die Bilder dieses Grundschulbegräbnisses. Wie die Schüler erinnere ich mich daran, dass „Ich kann nicht“ tot ist.

*Chick Moorman*

**VIELLEICHT SOLLTEN AUCH WIR UNSERE „ICH KANN NICHT“  
SÄTZE EINFACH BEGRABEN!**