

**Übung zum Selbstcoaching** – probieren Sie es einfach mal aus. Ruhe und etwas Zeit: Sie brauchen ca. 30 Minuten, damit die Übung funktioniert – holen Sie sich Schreibzeug und legen Sie einfach einmal los.

Es geht hier um:

„*Nicht ich fühle mich schlecht, sondern ich denke mich schlecht*“

1. **Schritt:** Finden Sie schöne Erlebnisse

Gehen sie Ihr ganzes bisheriges Leben seit der Kindheit durch auf der Suche nach Situationen, in denen sie auf die eine oder andere Art erfolgreich und/oder selbstbewusst waren; bzw. eine heikle Situation effektiv bewältigt haben. Suchen Sie min. 20-30 solcher Begebenheiten. Notieren Sie sich ggfs. die verschiedenen Situationen auf einem Zettel.

**Anmerkung:**

Dabei kann, muss es aber nicht unbedingt um „die großen Dinge“ gehen, es dürfen/sollen auch kleinere Begebenheiten aus dem Alltag sein. Mir ist z.B. eingefallen: Der Moment nach meiner letzten Uni-Prüfung; eine besonders heikle, aber letztlich sehr erfolgreiche Coaching-Sitzung, bezwungene Berge auf meinen Frankreich – Radtouren, den LehrtrainerIn-Schein NLP..  
Sie bestimmen was ERFOLG ist!

2. **Schritt:** Ereignisse in Bilder umwandeln

Schließen Sie nun die Augen und machen Sie sich eine bildliche Vorstellung (am besten ein Standbild) von jedem der Ereignisse. Wenn das Ereignis bisher eher als Film ablief, dann machen Sie davon ein Standbild an der Stelle, die sich am besten anfühlt. Wenn es bisher nur ein Gefühl gab, bitten Sie ihr Unbewusstes, ihnen ein Bild zu schicken.

**Anmerkung**

Generell geht es bei den Bildern nicht darum, originalgetreu zu sein. Wichtig ist vielmehr, dass Sie das gute Gefühl möglichst intensiv hervorholen. Es ist also durch erlaubt und gewünscht, z.B. die Farben, Gerüche und Geräusche der Bilder/ des Films so anzupassen, dass das begleitende Gefühl noch intensiver wird.

3. **Schritt:** Bilder abspielen

Stellen Sie sich jetzt eine Digitalkamera vor und laden Sie ein Bild nach dem anderen hoch – es ist egal ob sie durcheinander kommen oder in chronologischer Reihenfolge.

4. **Schritt.** Präsentation oder Show starten

Machen Sie es sich nun in einem imaginären Sessel gemütlich und stellen sie sich vor, wie die ein Foto/ Bild nach und nach auf eine große und helle Leinwand projiziert werden; z.B. nach

dem Klick auf eine Fernbedienung. Betrachten sie jedes der Bilder einige Sekunden, bis sich ein gutes Gefühl einstellt - und gehen sie dann zum nächsten Bild.

**Anmerkung:**

Wenn es zu den Bildern auch Töne gibt, hören Sie zu – oder Sie lassen sowieso in Ihrer Vorstellung energiegeladene Musik mitlaufen

**5. Schritt :** Bildershow starten

Lassen Sie die Bilder automatisch ablaufen und beschleunigen Sie – lassen Sie die Bilder erneut durchlaufen und werden Sie dabei noch schneller. Wiederholen Sie dieses Vorgehen mehrfach, wobei als Ziel alle Bilder innerhalb von ca. einer Sekunde einmal aufblitzen.

**Anmerkung:**

Bei den letzten Durchgängen kommt es nicht mehr so sehr darauf an, alle Bilder bewusst wahrzunehmen. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Unbewusstes alles mitbekommt, was es zu sehen gibt.

**6. Schritt:** Das entstandene gute Gefühl in den Körper integrieren

Wenn Sie nun erneut die Präsentation oder den Film in der Ultra-Kurz-Version ablaufen lassen, sollte sich in eine deutliche Reaktion abzeichnen, beispielsweise: Lächeln im Gesicht, entspanntes, selbstbewusstes Körpergefühl und natürlich ein begleitendes Gefühl von großer Selbstsicherheit. Sorgen Sie nun dafür, dass sich das Gefühl in ihrem gesamten Körper ausbreiten kann, von Kopf bis Fuß - und in jede einzelne Zelle.

**7. Schritt:** Das gute Gefühl „ankern“

Wenn sie das Gefühl haben, ganz von dem Gefühl des Selbstbewusstseins erfüllt zu sein, bitten Sie ihr Unbewusstes, ihnen ein Bild/Symbol und/oder ein zugehöriges kurzes Wort zu schicken, welches in Zukunft als Anker für den Zustand dienen soll. Das bedeutet, dass immer wenn dieses Symbol in Ihrem Leben erscheint sich auch das gute Gefühl einstellen wird. Lassen Sie die Ultra-Kurz-Version einige Male ablaufen und denken Sie dabei an die Bilder, Geräusche, Gefühle oder Gerüche, die Ihnen zukünftig als Anker dienen sollen – bis diese sicher miteinander verkoppelt sind.

**8. Schritt:** Symbol testen und Exit

Lenken Sie sich für einen kurzen Moment ab, schauen Sie aus dem Fenster, auf die Uhr – denken Sie kurzfristig an etwas ganz anderes..... und holen Sie dann wieder Ihr Symbol hervor. Das Symbol soll vollständig mit dem guten Gefühl verbunden sein – .

**Anmerkung:**

Wenn es nicht gleich beim ersten Mal klappt – dann gehen Sie einfach zurück zu Schritt 3, 4 oder 5. Tauschen Sie vielleicht noch ein paar Bilder aus oder finden Sie noch ein paar neue Bilder. Sie können auch die Betrachtungsdauer erhöhen und anschließend wieder langsamer werden. Wichtig ist, dass jedes Bild eine deutliche Gefühlsreaktion auslöst.

