

## Lampenfieber

...spüre, wie Du ganz entspannt mit geschlossenen Augen auf Deiner Unterlage liegst...und lass Dich einfach von meiner Stimme und dieser Melodie leiten...einfach ganz entspannt ein....und ausatmen...sehr gut.

Und vielleicht spürst Du schon, wie angenehm es sein kann, einfach mal so entspannt dazuliegen....ganz egal...wie leicht oder tief diese Entspannung gerade noch ist. Einfach nur daliegen...und mit jedem Ausatmen spürst Du, wie entspannend es sein kann, einfach mal loszulassen...so einfach mitten am Tag.... einfach die Ruhe genießen. Ein- und ausatmen...ganz einfach und ohne Anstrengung. Locker nur so daliegen. Mit jedem Einatmen, atmest Du Ruhe ein, mit jedem Ausatmen lässt Du Anspannung los - ganz von alleine. Spüre in Deinen Körper...welche Teile Deines Körpers liegen schwerer, welcher leichter auf der Unterlage auf.....Jedes Geräusch, dass Du vielleicht von Draußen wahrnehmen kannst, gibt Dir nur noch mehr Ruhe und Sicherheit, dass Du einfach loslassen kannst. Mit jedem Geräusch einfach noch tiefer entspannen und loslassen. Ohne zu wissen, wie sich diese tiefe Entspannung eigentlich anzufühlen hat. Du genießt es einfach so dazuliegen und meiner Stimme zu folgen, denn Dein Unterbewusstsein wird alles von alleine für Dich tun. **Verdopple nun noch Deine momentane Entspannung, lass sie doppelt so tief werden, wie im Moment, in dem du gleich die Augen öffnest und wieder schließt. Öffne kurz die Augen...und schließ wieder die Augen, um Dich noch tiefer zu entspannen.** Und in einem ruhigen Erleben spielt Zeit keine Rolle, den zeitlichen Rahmen verlassen, wobei die zunehmende Ruhe gegenwärtig wie eine Tür in die Zukunft sein kann, die sich öffnen wird, um deine Persönlichkeit, dein Ich, mit neuen Augen zu betrachten. Die Betrachtung des eigenen Ichs kann über Bilder erfolgen, die wie ein Spiegel sind, in denen man sich neu erfährt, ohne bewusst wissen zu müssen, welche Seite der Persönlichkeit, welche Ebene des Unbewussten die neue Entwicklung einleitet.

Jeder Gedanke, der Dir vielleicht noch in den Kopf kommt, ist vollkommen in Ordnung. Du kannst Deine Gedanken einfach kommen und gehen lassen, so wie Blätter, die vom Wind getragen einfach kommen und gehen. Beobachte Deine Gedanken....und hörst mir weiter zu - dabei wirst Du noch ruhiger...mit jedem Wort...noch ruhiger... Jeder hat ein intuitives Verständnis vom Unbewussten... weil wir Dinge unbewusst tun können, unbewusst richtig machen können. Das Bewusstsein hingegen verfolgt die Ereignisse aufmerksam, um sie zu analysieren

und zu bewerten. Das Unbewusste dagegen braucht diese Aufmerksamkeit nicht, um Dinge aufzunehmen und daraus zu lernen... ohne zu wissen, dass es lernt... Und wenn Dein Bewusstsein darauf gerichtet ist, was Dein Unbewusstes lernt, automatisch lernt... oder wenn Dein Unbewusstes seine Aufmerksamkeit darauf lenkt, was Dein Bewusstsein davon versteht, von dem, was Dein Unbewusstes lernt... dann kann Dein Bewusstsein vom Unbewussten völlig unbewusst bleiben... und Dein Bewusstsein kann mehr oder weniger unbewusst arbeiten, da Dein Unbewusstsein so viel weiß... und abgesehen davon vertragen sich Dein Unbewusstes und Dein Bewusstes recht gut, indem Dein Bewusstsein hier und Dein Unbewusstes auf der anderen Seite jedes in angenehmer Weise für sich selbst lernt, ohne dass sie sich dessen bewusst sind...

Du schläfst tief und fest, fühlst dich angenehm und wohl, hörst nur meine Stimme und diese Musik. Tiefe Freude über dein Wohlbefinden durchströmt nun deinen Körper von Kopf bis Fuß und immer mehr empfindest du diese wunderbare Entspannung, die deinen ganzen Körper erfüllt. Und immer tiefer und tiefer wird diese Entspannung, mit jedem Wort, das ich dir sage und mit jedem Takt dieser Musik. Du schläfst tief und fest, fühlst dich angenehm und wohl, hörst nur meine Stimme und diese Musik.

Stelle Dir nun vor, Du würdest träumen. **In diesem Traum siehst Du Dich in einem dunklen geschützten Raum ....**

Stell Dir Dich selbst auf einer wunderschönen Wiese vor. Versuche sie mit allen Sinnen zu genießen....(hören, riechen, fühlen...) so realistisch wie möglich.... Stell Dir vor, wie Du Dich an diesem wunderbaren Ort fühlst. Ein Ort ganz exklusiv für Dich, wo Zeit keine Rolle spielt, sondern nur das Wohlfühlen im Vordergrund steht. Niemand stört Dich hier, niemand sonst ist hier unterwegs.

Such Dir einfach einen schönen Platz mitten auf der Wiese aus, von dem aus Du alles gut überblicken kannst. Einen Platz, an dem Du das Gefühl hast, dass das Dein Platz ist.

Stell Dich an diesen Platz, sieh Dich um und spür, was für eine wunderbare Energie dieser Platz hat. Dieser Platz, den Du Dir ausgesucht hast, ist ein besonderer Ort. Er ist ein Kraftort. Breite an diesem Ort einmal Deine Arme aus. Steh einfach da und breite Deine Arme aus und spüre, wie eine wunderbare Energie in Deinen Körper fließt. Als würde die ganze weite Natur um Dich herum ihre Energie sammeln und zu Dir senden.

Spüre, wie nun ein Lichtstrahl aus einer Wolke über Dir auf Dich herunter strahlt. Der Lichtstrahl beginnt auf Deinem Kopf auf zu treffen und fängt an durch Deinen Körper zu wandern. Stell Dir vor, wie alles was auch immer Dich belastet von diesem Licht mitgerissen wird und Du von Innen heraus immer klarer und klarer und leichter und leichter wirst. Atme einmal tief aus. Alles was Dich belastet hatte, fließt nun mitgerissen von diesem Licht über Deine Handflächen und Deine Fußsohlen aus Dir heraus und versickert im Boden. Du wirst sehen wie davon nun all das Gras und die Blumen wachsen und du immer freier wirst. Nun siehst Du auch, wie das Licht um Dich herum beginnt einen Schutzmantel auf zu bauen. Einen Schutzmantel aus weißen heilenden Licht, welcher immer dichter wird und nur noch Gutes zu Dir durchdringen lassen wird. Alles was Dich belasten oder verunsichern möchte, wird künftig an diesem Schutzmantel aus weißem Licht abprallen und wie tausend kleine Stücke zu Boden fallen. Atme nun einmal tief ein und aus und spüre, wie Du beginnst Dich besser und besser zu fühlen. Betrachte, wie die Welt um Dich herum noch schöner und bunter aussieht. Wenn Du nach vorne schaust, sieht Du, dass eine Person auf Dich zukommt. Diese Person sieht sehr freundlich und charismatisch aus. Du bist neugierig und gehst ein paar Schritte auf die Person zu. Und Du entdeckst, das Du es selbst bist - Dein besseres Selbst. Dein besseres Selbst hat all die Eigenschaften die Du bisher an Dir vermisst hast. Sieh Dir Dein besseres Selbst ganz genau an. Wie geht es? Wie fühlt es? Wie denkt oder handelt es? Wie ist seine Haltung? Betrachte es ganz genau von allen Seiten. Wenn Dir etwas an Deinem besseren Selbst fehlt, packe es einfach hinein. Werde nun vollkommen eins mit Deinem besseren Selbst, wenn Du dazu bereit bist. Umarme es ganz fest und herzlich und werde eins mit ihm. Und betrachte nun die Dinge aus den Augen des besseren Selbst und fühle nun genau hinein. Wie fühlt es sich an nun alle die Eigenschaften zu haben nach denen Du Dich so lange gesehnt hattest. Erlaube Dir nun diese guten Gefühle ganz und gar zu spüren.....~... Gehe nun in Deiner Vorstellung in die Nahe Zukunft.

**Erlebe den morgigen Tag mit allen Situationen die Dich sonst immer belastet haben und erlebe sie nun aus Deiner Sicht, wie sie künftig ablaufen sollen. Versuche all die Situation mit allen Sinnen vor zu erleben, so realistisch wie möglich. Erzähle mir nun Deinen morgigen Tag....**

Und nun bitte Dein Unbewusstes, dass es in Deinem inneren Erleben eine Situation entstehen lässt, in der Du Dich besonders gut und stark gefühlt hast, vielleicht eine Erinnerung an eine Szene oder ein Erlebnis, bei dem Du Dich sehr wohl und voller innerer Ruhe und Gelassenheit gefühlt hast, eine Situation des Wohlbehagens.

Gebe nun Deinem Unbewussten die Zeit, die es braucht, um diese Situation wieder ganz erfahrbar zu machen. Wenn Du eine solche Situation vor Augen hast, dann gebe mir ein kleines Zeichen, indem Du einen Finger Deiner rechten Hand bewegst...

Geh jetzt ganz in diese Situation hinein und spüre Deine innere Stärke und dieses wohlige Gefühl... Achte auf die Formen und Farben! Was ist im Vordergrund und was weiter weg?... Wie ist die Temperatur?... Fühle sie!... Welche Geräusche sind um Dich herum? Höre genau hin!... Kannst Du sonst noch was hören?... Wie riecht es da?... Verinnerliche diesen Geruch!... Kannst Du sonst noch etwas spüren oder tasten?... Präge es Dir genau ein mit all den schönen Gefühlen und Emotionen, die sich jetzt in Dir ausbreiten!... Du fühlst Dich so stark und sicher und voller innerer Ruhe und Gelassenheit. Einfach wohl. Lass jetzt all diese positiven Gefühle durch jede einzelne Zelle Deines Körpers laufen...

Presse nun Deinen rechten Zeigefinger und Deinen rechten Daumen aufeinander. So stark, wie es Dir in diesem Zustand der Trance möglich ist. Und lass nun diese starke Situation und all das Wohlbefinden in Deinen Daumen und Zeigefinger hineinfließen, in der Zeit, die dafür notwendig ist... Und ab sofort wird Dein Unterbewusstsein dafür sorgen, dass diese innere Stärke und dieser innere Frieden immer dann zur Verfügung stehen, wenn Du Deinen rechten Daumen und Deinen rechten Zeigefinger aufeinander presst... Und wenn Du das Gefühl hast, dass diese starke Situation ganz in Deine rechte Hand geflossen ist, entspanne sie wieder und erlaube Dir, das Wohlgefühl und die innere Ruhe zu genießen...

Und jetzt stelle Dir vor, Du stehst an einer Linie. Das kann ein Seil sein oder ein Strahl oder Ähnliches. Diese Linie stellt Deine Lebenslinie dar. Gehe jetzt ein kleines Stück voran an dieser Linie und lass diesen Tag in Deiner nahen Zukunft auftauchen,

an dem Du vor mehreren Leuten einen Vortrag halten wirst. Dies ist ein ganz besonderer Tag! Du bist glücklich und voller Vorfreude, denn heute kannst Du endlich zeigen, wie souverän und gelassen. Zudem weißt Du bereits, dass Du Dein Publikum souverän zufrieden stellen und überzeugen wirst.

**Presse nun Deinen rechten Daumen und Zeigefinger zusammen und vergewissere Dich dadurch, dass Du alles, was Du brauchst, dabei hast, um Deinen heutigen Tag zu Deiner Zufriedenheit und mit einem Gefühl innerer Stärke und Gelassenheit zu bewältigen...**

Im Moment befindest Du Dich noch auf dem Weg zum Veranstaltungsort. Und egal, ob Du mit dem Auto dort hinfährst oder anders dort hingelangst, Du spürst ein Gefühl der Souveränität und Gelassenheit. Sicher streift Dein Blick die Unterlagen für

den Vortrag, die Du gut vorbereitet und einstudiert hast. Du bist rechtzeitig unterwegs, was dem Ablauf des Geschehens zusätzliche Stabilität gibt. Am Veranstaltungsort angekommen, hast Du deshalb noch genügend Zeit Deine Unterlagen zu ordnen sowie eventuelle Technik oder sonstige Hilfsmittel bereitzustellen und Dir so DEINE Bühne mit Deinem individuellen Wohlfühlambiente zu schaffen... Auch wenn Du innerlich total ruhig bist, brennst Du mittlerweile so richtig drauf, dort vorne zu stehen und den Leuten das Thema nahezubringen, über das Du heute sprechen wirst. Auch spürst Du eine leichte Erregung, doch Du weißt, dass dieses Symptom ein Anzeichen Deiner gesunden Energie und Lebenskraft ist, und alle Rituale, die Du nun vor Deinem Auftritt absolvierst, sind allein darauf ausgerichtet Deine Konzentration zu erhöhen und Deine Energien auf den entscheidenden Moment zu bündeln. Du erlebst das Treiben und die Menschen um Dich herum als freundlich und angenehm. Mit manch einem magst Du noch ein paar Worte wechseln, und merkst dabei, wie Dir ein jeder wohlgesonnen ist, Dich wertschätzt und sich auf Deinen Vortrag freut.

Endlich ist der entscheidende Moment gekommen: Du gehst ganz ruhig, gelassen und frei - nur mit einer leichten Aufregung zu dem Ort, von dem aus Du den Vortrag hältst und findest Deinen Platz dort vorne, als ob Du schon immer dort gestanden hättest. Du blickst freundlich in die Runde... Erwartungsvolle und neutrale vielleicht sogar freundliche Gesichter schauen Dir entgegen, und so kommt es Dir vor, als ob alle eine große Familie wären und Du mit jedem Einzelnen auf irgendeine Weise verbunden wärst. Dein Stand dort vorne ist stark und sicher wie der eines Baumes.

Fest verwurzelt mit dem Boden, beziehst Du Deine Kraft und Stärke aus deinem sicheren Stand auf dem Boden.

Und doch bist Du so flexibel, dass Du auch mal ein, zwei Schritte zur Seite oder nach vorne gehen kannst, um Deinem Vortrag mehr Gehalt zu verleihen.

Selbstbewusst begrüßt Du nun Dein Publikum und Dein Kopf bleibt dabei ganz kühl und entspannt und Du beginnst anschließend mit der Einleitung Deines Vortrags. Du merkst schon jetzt, dass Dir die Worte wie von selbst aus dem Mund strömen, mit fester, klarer und lauter Stimme. Du bist überrascht, denn Du sprichst nun locker und fröhlich und lächelst sogar dabei ab und zu. Vollkommen locker bist Du während Du sprichst und Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig und Dein Puls bleibt ruhig. Du bemerkst beiläufig, dass Du wohl sehr authentisch wirkst und Deine Worte scheinbar einen sehr positiven Eindruck auf Deine Zuhörer haben, weil sie ganz aufmerksam und interessiert Deinen Worten lauschen.

Und während Du weiterhin ruhig und entspannt den Leuten Deine Darbietung präsentierst, spürst Du, wie ein Gefühl des Stolzes und Selbstzufriedenheit sich in Deinem Inneren ausbreitet. Fast bist Du selbst über Deinen klaren Redestil, deine souveräne Art dazustehen und Deine sichere und wohlklingende Stimme während Deiner Präsentation erstaunt. Als ob Du tagtäglich Vorträge hältst oder Dich in Vorstellungsrunden vorstellst, so sicher und souverän wirkt alles. Und selbst, als einmal eine Zwischenfrage gestellt wird, kannst Du dem Frager eine befriedigende Antwort geben und dann den Vortrag mit einer innerlichen Ruhe weiterführen. Und das ist auch nicht verwunderlich, denn Du besitzt persönliches Interesse, eine persönliche Freude am Inhalt, den Du zu vermitteln hast...

Ehe Du Dich versiehst, bist Du schon am Schluss der Rede angekommen. Eigentlich willst Du noch gar nicht aufhören. Hast Du doch eben auf so genussvolle Weise erfahren, wie Du Zuhörer faszinieren kannst. Gekonnt findest Du noch den geeigneten Abschluss Deiner Präsentation. Die Teilnehmer sind so begeistert, dass sie sogar anerkennend auf Nicken oder auf den Tisch klopfen. Du strahlst über das ganze Gesicht, das die ganze Zeit angenehm kühl geblieben ist - äußerlich hat man Dir kein bisschen Deiner kleinen Aufregung angemerkt. Und Du verlässt beschwingt und stolz mit erhobenem Haupt Deinen Vortragsplatz...

Du bist zutiefst mit Dir zufrieden und genießt dieses überwältigende Gefühl des Erfolges und innerer Stärke...

Und nun gehst Du wieder zurück in der Zeit hin zu diesem Augenblick heute, jetzt. Du nimmst Deinen entspannten Zustand wahr und die Vorfreude darauf es mit dem Vortrag bald anzugehen...

Du schläfst tief und fest diesen ganz besonderen Schlaf, hörst nur noch meine Stimme und diese Melodie. Alles was ich Dir sage, dringt tief und fest in Dein Unterbewusstsein ein und verankert sich dort. Und Du hörst nur diese Melodie und meine Stimme und schläfst diesen ganz besonderen Schlaf.

Du spürst Leichtigkeit und Wärme in Dir, und es macht Dir große Freude, künftig diesen Vortrag zu halten. Du kennst Deine Fähigkeiten und Du kannst frei und sicher eine souveräne Präsentation halten, egal vor wie vielen Menschen.

Du fühlst noch mal dieses wunderbare Gefühl, wie es ist, einen Vortrag erfolgreich zu halten. Wann immer Du einen Vortrag oder eine Rede halten möchtest oder in einer Gruppe frei reden willst, wird es Dir ganz leicht fallen. Fühl noch einmal genau hinein. Alles was ich Dir hier suggeriert habe ist wahr und hat sich in Deinem Unterbewusstsein fest verankert. **Du kannst dieses Gefühl jederzeit und in jeder Situation wieder herholen, wenn Du Daumen und Zeigefinger Deiner rechten Hand zusammen drückst.**

Doch nun hast Du genug geschlafen und es ist an der Zeit wieder aufzuwachen. Du kannst Dich an alles erinnern, was ich Dir suggeriert habe.

... ich zähle nun gleich von 1 bis 3, bei 3 angelangt bist du wieder hellwach, ganz leicht kannst du deine Augen öffnen und alle Schwere wird aus deinen Gliedern gewichen sein. Wenn ich jedoch das Wort 'Schlaf' zu dir sage wirst du augenblicklich und sofort wieder in diesen wunderschönen Zustand der Entspannung zurückkehren.

1... 2... 3...

Du bist wieder hellwach und fühlst dich vollkommen wohl...