

Rotwerden_ Vortragsangst

Atme tief ein...und schließ die Augen...spüre, wie Du ganz entspannt auf Deine 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 ist einfach mal so entspannt dazuliegen...ganz egal...wie tief diese Entspannung eigentlich sein muss. 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. Die Ruhe, die Du Dir verdient hast, nach dieser anstrengenden Arbeitswoche. Ein- und ausatmen...ganz einfach und ohne Anstrengung. Locker nur so daliegen. Und mit jedem Atemzug spürst Du, wie Du noch mehr loslassen kannst. Jedes Geräusch, das 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. Ganz ohne Anstrengung einfach entspannen. 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. **Öffne kurz die Augen...und schließ wieder die Augen, um Dich noch tiefer zu entspannen.** Einfach ausruhen und entspannen...sehr gut. einfach diese Ruhe erleben.

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.

Stelle Dir nun vor, Du würdest träumen. In diesem Traum siehst Du Dich in einem Raum vor einer kurzen Wendeltreppe stehen. Dabei ist es gar nicht so wichtig, wie genau Du Dir den Raum und die Wendeltreppe vorstellst, überlasse einfach alles Deiner Fantasie. Du stehst vor der Wendeltreppe in diesem Raum. Vielleicht ist es eine Wendeltreppe, die Du kennst...vielleicht ist es einfach nur eine Wendeltreppe aus Deiner Fantasie...oder aus einem Film. Vielleicht kannst Du sogar riechen, wie es in dem Raum mit der Wendeltreppe riecht. Vielleicht angenehm nach Holz oder Lavendel. Du betrachtest die Treppe. Sie hat nur 5 Stufen. Sie sieht ganz sicher und robust aus. Sie ist genau aus dem Material, das Du gerne magst, auf dem Du Dich sicher fühlst. Die Wendeltreppe führt nach unten. Sie ist gut beleuchtet und stabil, so dass Du Dich vollkommen sicher fühlen kannst. Sie sieht so einladend aus und Du bist neugierig, was Dich am Ende der kurzen Treppe wohl erwartet.

Ich führe Dich nun mit meiner Stimme die 5 Stufen der kurzen Wendeltreppe hinunter. Ich zähle dabei die Treppenstufen rückwärts von 5 bis 0, und mit jedem Wort, das ich dir sage, sinkst du tiefer und tiefer in diesen wunderschönen, angenehmen Zustand der Entspannung. Bei 0 sind wir am Boden der Treppe angelangt, und du schläfst tief und fest. Bei 0 angelangt, schläfst du einen wunderschönen, angenehmen Schlaf, du hörst nur noch meine Stimme und diese Musik.

5. Die oberste Stufe der Treppe ist rot, und ganz deutlich siehst du auf dieser roten Stufe einen roten Schmetterling sitzen. Ganz deutlich siehst du diesen roten Schmetterling, und beginnst nun etwas deine Atmung zu kontrollieren. Du atmest ganz ruhig und gleichmäßig ein und wieder aus, damit du den Schmetterling nicht verscheuchst. Ganz ruhig und gleichmäßig atmest du ein und wieder aus, und mit jedem Takt der Musik, mit jedem Wort, das ich dir sage, sinkst du tiefer und tiefer in diesen angenehmen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen,

angenehmen Schlaf. Du atmest ganz ruhig und gleichmäßig ein und wieder aus, und mit jedem Takt der Musik, mit jedem Wort, das ich dir sage, sinkst du tiefer und tiefer in diesen angenehmen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf.

4. Die 4. Stufe ist gelb, und ganz deutlich siehst du die gelbe Blume auf dieser Stufe liegen. Ganz deutlich siehst du diese gelbe Blume, und hältst nun keinen Gedanken mehr fest. Du lässt deine Gedanken einfach kommen und gehen, ohne sie festzuhalten. Sie treiben an dir vorbei, wie Blätter auf dem Wasser. Du hältst nun keinen Gedanken mehr fest, du lässt deine Gedanken einfach kommen und gehen, ohne sie festzuhalten. Du hörst nur noch meine Stimme und diese Musik, und mit jedem Takt der Musik, mit jedem Wort, das ich dir sage, fällst du tiefer und tiefer in diesen wunderschönen, angenehmen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf. Keinen Gedanken hältst du mehr fest, hörst nur noch meine Stimme und diese Musik, und mit jedem Takt der Musik, mit jedem Wort, das ich dir sage, fällst du tiefer und tiefer in diesen wunderschönen, angenehmen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf.

3. Die 3. Stufe ist braun, braun wie das Holz des Tores, das du ganz deutlich vor dir siehst, und dieses Tor, das sich nun ganz weit öffnet, führt zu deinem Unterbewusstsein. Das Tor zu deinem Unterbewusstsein öffnet sich nun ganz weit, und alles, was ich dir sage dringt dort tief hinein. Alles, was ich sage ist wahr, und wird genau so eintreten, wie ich es dir sage. Alles was ich dir sage wird genau so eintreten, wie ich es dir sage. Und mit jedem Wort, das ich dir sage, mit jedem Takt der Musik fällst du tiefer und tiefer in diesen wunderschönen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf. Du weißt, dass alles, was ich dir sage, die Wahrheit ist und du meine Worte genau befolgen möchtest und wirst, und mit jedem Wort, das ich dir sage, mit jedem Takt der Musik fällst du tiefer und tiefer in diesen wunderschönen, angenehmen Zustand, der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf.

2. Die 2. Stufe ist grün, sie ist bewachsen von saftigem, grünem Gras, das du ganz deutlich unter deinen Füßen spüren kannst. Ganz deutlich siehst du dieses grüne Gras, kannst es unter deinen Füßen spüren, und du riechst den Duft, von frisch gemähtem Gras. Du lässt dich durch nichts mehr stören, kein Licht, kein Geräusch und keine Berührung, außer, wenn ich es vorher ankündige. Nichts, gar nichts kann dich stören, du hörst nur noch meine Stimme und diese Musik und immer tiefer und tiefer fällst du in diesen wunderschönen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf.

1. Die letzte Stufe ist blau, blau wie das Meer, und ganz deutlich kannst du nun das Meer sehen. Du hörst das Rauschen der Wellen, und fühlst, wie das warme Wasser des Meeres deine Füße umspült. Du schwebst nun über das Meer auf den Horizont zu, und auch dieser ist blau. Blau vom Himmel, der sanft auf dem Meer aufliegt, und du befindest dich ganz sicher auf deinem Platz und gibst dich mehr und mehr der angenehmen Schwere hin, die nun deinen ganzen Körper erfüllen wird. Du fühlst nun diese angenehme Schwere, die deinen ganzen Körper erfüllt und gibst dich ganz dieser schönen, angenehmen Schwere hin.

0. Wir haben nun den Boden der Treppe erreicht, und du schläfst tief und fest, hörst nur noch diese Melodie und meine Stimme. Und du wirst nun umgeben von der Farbe Weiß. Ein wunderschönes Weiß, das Weiß einer Wolke umhüllt dich nun, und kein Reiz von außen kann dich stören. Du schläfst tief und fest, und möchtest genau das tun, was ich dir sage. Wunderschön tief und angenehm ist dieser Schlaf. Tief und angenehm, und behütet von dem Weiß der Wolke, das dich umgibt.

Du hörst nun nur noch meine Stimme und diese Musik und immer tiefer und tiefer fällst du in diesen wunderschönen, angenehmen Schlaf, immer tiefer und tiefer. Und

alles, was ich dir sage, willst du genau so ausführen, wie ich es dir sage. Du hörst nun nur noch meine Stimme und diese Musik und immer tiefer und tiefer fällst du in diesen wunderschönen, angenehmen Schlaf, immer tiefer und tiefer. Und alles, was ich dir sage, willst du genau so ausführen, wie ich es dir sage.

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. 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 bist nun vollkommen entspannt, vollkommen entspannt... Und während Du hier liegst und meine Stimme und die Musik im Hintergrund hörst, sinkst Du immer tiefer in diesen wunderschönen Zustand der Entspannung und mit jedem Ausatmen fällst Du immer tiefer und tiefer. Immer tiefer und tiefer. Immer tiefer. Und noch tiefer... Und jedes Geräusch von außen, wie das Gequassel der Nachbarn oder das Rascheln der Blätter, wird Dir helfen nur noch tiefer zu sinken und mit Deinem Unterbewussten in Kontakt zu treten.

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...

„Kannst Du Dich noch an das letzte Ereignis erinnern als Du in eine für sehr Dich peinliche und äußerst unangenehme Situation gekommen bist ...

Geh mit jedem Ausatmen ein Stück weiter zurück zu diesem Tag, zu dieser Stunde, zu dieser Minute an dem Du wieder einmal mit hochrotem Kopf, feucht gewordenen Händen, schwacher Stimme und völlig eingeschüchtert vor einer Person oder vielleicht einer Situation stehst und Du das Zittern deiner Beine spüren kannst. Geh zurück zu dieser Zeit und ... Jetzt oder später werden vielleicht aus trüben Erinnerungen klare Bilder entstehen oder aus den Bildern wird nur das Gefühl wieder ganz stark auftauchen und Du spürst bereits wie dein Kopf wieder beginnt zu erröten ...

Erlaube Dir das bekannte Gefühl wahrzunehmen..... wie es sich anfühlt wenn Dein Gesicht heiß und rot wird, wie Du aus Verlegenheit unbeweglich da stehst und kaum in der Lage bist Dich zu bewegen, spüre jeden einzelnen Pulsschlag der Dir noch mehr Röte ins Gesicht treibt, erkenne die Ohnmacht und der Hilflosigkeit die dadurch entsteht ... und vielleicht spürst Du jetzt schon wie Dich das Gefühl mehr

und mehr schwächt ja nahezu starr und unbeweglich macht.

Beobachte oder erlebe, spüre, empfinde wieder diese körperlichen Reaktionen, den sichtbaren Merkmalen dieser ganz großen Peinlichkeit die vielleicht auch nur eine ganz kleine Unsicherheit als Ursprung hat und Dich..... so klein oder so bedeutend und unbedeutend oder groß sie auch waren..... diese körperlichen Reaktionen Dich doch schon so lange gehindert hatten Deine Ziele zu erreichen die Dir jeden Tag neu geboten werden und Du sie nur durch einen verschleierte Blick wahrgenommen hattest“ Dieses unangenehme Gefühl des Rot Werdens, dass sich anfühlt, als ob ein Schleier des Schamgefühls um Dich liegt. Dich fast betäubt.

Vertiefung.....

„Betrachte mal diesen verschleierte Blick, diesen Schleier der Dich ganz und gar einhüllt... wie starker trüber Nebel der keinen Blick nach vorne, nach draußen durchlässt und noch verbirgt welche einzigartige und selbstsichere Person sich dahinter befindet....., aus welchem Material besteht dieser Schleier..... welche Farbe ... welches Muster hat er welche Gefühle erzeugt dieser Schleier ... wirkt er Weich oder vielleicht spürst Du die Schwere die daraus hervor geht ... kann sein, dass Du in diesem Schleier all Deine Ängste und Unsicherheiten spürst und womöglich findest Du auch das im Schleier die ganzen körperlichen Reaktionen eingenäht sind, die immer dann aufgetaucht um Dich zu Blockieren ... auch wenn sie am besten für immer im verborgenen bleiben und sich sofort auflösen.

Achte ganz genau in welchen Teil des Schleiers ist die Unsicherheit der Selbstwertmangel.... Zu erkennen und zu spüren, welche Farben und Formen haben diese Eigenschaften die sich jetzt schon mehr und mehr auflösen und in ein gutes Gefühl des Selbstvertrauens und Zielstrebigkeit wandeln ... wo befindet sich das Gefühl des Versagens und ... wo ist der Bereich zu finden der deine körperlichen Reaktionen unangenehm beeinflusst... wie sieht dieser aus, was hatte dieser für Möglichkeiten und wie füllten sich diese Reaktionen an

Womöglich kannst Du jetzt schon spüren wie sich der Schleier leichter anfühlt..... jedes Mal wenn Du ein angenehmes Gefühl in Dir spürst, löst sich mehr und mehr der Schwere von Deinem Schleier auf ... der vielleicht jetzt schon viel leichter geworden ist ... und Dein Blick wird klarer und schärfer, Deine Ziele, Deine Wünsche sind in Dir und werden erkennbar, klarer und erreichbar.....womöglich löst sich bereits bei dem guten Gefühl der inneren Stärke die Du auf eine sehr angenehme Weise in Dir spürst... noch mehr dieser Schleier auf und bestärkt Dich mehr und mehr weiter los zulassen, ...

Achte auf das Gefühl der Unsicherheit und dem mangelndem Selbstvertrauen ... wo im Schleier ist es zu finden zu spüren wie fühlt es sich an von Unsicherheit und mangelndem Selbstvertrauen begleitet zu werden ... gehe ganz in dieses Gefühl hinein und spüre die Symptome die Dich so lange gehindert hatten Dich so zu zeigen wer Du bist... und erlaube Dir jetzt bei jedem Ausatmen los zu lassen Lass dieses einnehmende, blockierende Gefühl immer schwächer werden... bei jedem Ausatmen löst sich mehr und mehr dieses Gefühl der Wertlosigkeit, löst sich mehr und mehr das Gefühl der Unsicherheit auf und Du spürst jetzt schon wie grenzenloses, in Dir schon immer vorhandene, Selbstbewusstsein, Sicherheit und Wertschätzung aufblüht, womöglich spürst Du jetzt schon wie sich Deine innere Haltung aufrichtet, Du Dich stark und voller Kraft fühlst und so den Wunsch in Dir nährst noch mehr und mehr loszulassen und den nächsten Schritt zu gehen

Vertiefung

Richte Deine ganze Aufmerksamkeit auf die körperlichen Symptome die immer dann aufgetaucht sind, wenn Dir einer Situation buchstäblich über den Kopf gewachsen ist.. Spüre wie der Kopf rot wird und dir die Knie zittern..... wie deine Hände feucht

werden und deine Stimme droht zu versagen ... erlaube Dir diese Gefühle vielleicht jetzt zum letzten Mal zu spüren und dann für immer zu verabschieden und los zu lassen such in deinem schon viel schwächer, blasser gewordenen Schleier wo sich diese unangenehmen körperlichen Reaktionen befinden... lass Dich ganz darauf ein und erlebe zum letzten Mal diese ätzende, peinliche Situation.... und Du beginnst jetzt schon mit jedem Ausatmen mehr und mehr loszulassen, und womöglich spürst Du wie bei jedem Ausatmen Deine Beine mehr und mehr an Standfestigkeit bekommen und Du einen festen sicheren Stand hast... Du stehst fest, Aufrecht und Sicher in jeder Situation und in jeder Lebenslage.... Nimm Dir die Zeit die Du brauchst und Du spürst jetzt schon wie zielsicher und aufrecht Du jeder Situation gegenüberstehst ...

Mit diesem sicheren Stand, der wunderbaren Ausgeglichenheit und dem guten Gefühl und dem starken Selbstvertrauen bleibt auch der Kopf wohltuend kühl und Deine Gedanken klar und zielorientiert. Spüre diesen schwachen Schleier... und löse jeden noch so kleinen, unbedeutende Anteile bewusst auf und erkenne mehr und mehr Deine Stärken, Deine Kraft und Deine Sicherheit..... bei jedem Ausatmen löst sich mehr und mehr der Schleier und beim Einatmen erwachen immer mehr verborgene Fähigkeiten und Möglichkeiten in Dir die sich nun im Hier und Jetzt voll entfalten... Und nun gehe noch mal zurück zu der letzten unangenehmen, peinlichen Situation ... begegne dem Ereignis in aller Klarheit, Ruhe und Selbstsicherheit, spüre Deinen Körper, die ruhige gelassene Art, Deinen gleichmäßigen Atem und den Sicheren festen Stand, beobachte deinen klaren Verstand und ... erlebe Dich wie ruhig und sicher Du bist..... In allen Situationen und Lebenslagen die das Leben mit sich bringt, gehst Du ab sofort mit aufrechtem Gang und sicheren Auftreten mit klaren Gedanken und entspannter Körperhaltung. So siehst Du Dich... und ein stolzes Gefühl der Freude durchströmt Dich Erkenne wer Du bist, wie Du bist, was Du alles in Dir trägst. Erlebe Dich ganz neu ohne Schleier, beobachte Deinen Gang, Deine Körperhaltung, schau den Leuten, die Dir begegnen in die Augen und siehe wie sie zurücklächeln ... schau auf Deine Kleidung, auf Dein Erscheinungsbild, auf Deine ganz andere Persönlichkeit und doch dieselbe Person..... achte auf deine ganz andere, klare, starke Ausdrucksform...

Dieses ganz andere und gute Gefühl, diese positive Lebenseinstellung und Deine neue selbstsichere Haltung sind Deine Eigenschaften die tief in Dir bereits jetzt schon große Wirkung zeigen und sich weiter und weiter entfalten werden ... und Dich in jeder Lebenslage und vor jeder Situation sicher und klar erscheinen lassen.....

Jede Nacht zur richtigen Zeit deines Schlafes wiederholen sich die für Dich positiven Merkmale des Cool Bleibens und Sicherseins 5 mal ...

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 in Richtung Rednerpult bzw. den Ort, von dem 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 beginnst anschließend mit der Einleitung Deines Vortrags. Du merkst schon jetzt, dass Dir die Worte wie von selbst aus dem Mund strömen, ohne rot zu werden, denn Du fühlst Dich sicher und gelassen. Und selbst, wenn Dir etwas warm wird, so konzentrierts Du Dich einfach ohne Anstrengung weiter auf Deinen Vortrag. Zufrieden bemerkst Du 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 gekonnt und routiniert 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 gut hörbare Sprachewährend Deiner Präsentation erstaunt. Als ob Du tagtäglich Vorträge hältst, 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 und 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 Vorfriede 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 Lockerheit 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...