

## Vortragsangst\_Licht

Atme tief ein...und schließ die Augen...spüre, wie Du ganz entspannt 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 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.

Gehe nun mit Deiner Vorstellung an einen anderen Ort in eine andere Zeit. 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 weißem 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, siehst Du, dass eine Person auf Dich zukommt. Diese Person sieht sehr freundlich und selbstbewusst aus. Du bist neugierig und gehst ein paar Schritte auf die Person zu. Und Du entdeckst, dass 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.....~... **(Lass es nun in Deinen rechten Arm fließen....Presse nun Deinen rechten Daumen und Zeigefinger zusammen und merke Dir dieses schöne Gefühl genau da). 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...**

... 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, wird Dir helfen nur noch tiefer zu sinken und mit Deinem Unterbewusstsein 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...**

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 du bist. 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 (Schule?). 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 über 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. Es fällt Dir so leicht zu sprechen. Du sprichst locker und konzentriert. Eine entspannte Spannung. Eine konzentrierte, entspannende Haltung. Vollkommen locker bist Du während Du sprichst. 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 der Selbstzufriedenheit sich in Deinem Inneren ausbreitet. Fast bist Du selbst über Deinen klaren Redestil, deine souveräne Art dazustehen und Deine sichere und wohlklingende Sprache während 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 ein 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 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 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...