

Auf dem Weg zum weg (von der Prüfungsangst)

Ein Format zum Umgang mit Prüfungsangst

Annekatriin Kohler

Benjamin Jäger

Masterarbeit im IFAPP-Kurs 08M10

1 Fallbeispiel

1.1 Worum es geht – das Thema von A

Die Schülerin

A ist ein 13-jähriges Mädchen und besucht dasselbe Gymnasium wie ihre drei Jahre ältere Schwester. A ist extrovertiert und hat einen entsprechend großen Bekanntenkreis. Durch ihre leichtlebige und unkomplizierte Art ist sie bei unterschiedlichsten Personen beliebt. Anerkennung von außen ist ihr enorm wichtig. Sie ist praktisch veranlagt und hat ein gutes Gespür für Effizienz. Sie erledigt meistens nur das Minimum an Hausaufgaben, spannt andere Leute für sich ein und versucht lästige Aufgaben wegzudiskutieren. Sie ist sehr unordentlich und ständig körperlich in Bewegung. Sie scheint damit eher planlos aber dafür umso lustbetonter zu leben. Bei den Hausaufgaben kann sie sich entsprechend nur schlecht konzentrieren. Geht es jedoch um Anerkennung von außen, wird sie aktiv und entwickelt klare Ziele, wie sie sich der anderen Person gegenüber präsentieren möchte. In die Bewältigung der damit einhergehenden Aufgaben kann sie dann Energie reinstecken.

In diesen Zusammenhang gehört auch ihre Prüfungsangst. Sie ist, wie der Rest der Familie, eher leistungsorientiert. Sie möchte gute Noten bekommen, aber möglichst „nichts“ dafür tun. Lernen ist daher lästiges, aber als notwendig akzeptiertes, Begleitwerk. Durch das fehlende kontinuierliche Lernen wird es kurz vor der Prüfung dann umso arbeitsintensiver. Es fällt ihr schwer bei der Sache zu bleiben und das gelernte Wissen sitzt daher nicht sicher. In der Prüfung kommt die Aufregung hoch, was sich bei schriftlichen Arbeiten in Konzentrationsschwäche äußert und neben einem „echten“ Blackout auch zu einer Vielzahl an Flüchtigkeitsfehlern führt. An diesen Ablauf erinnert sie sich vor der nächsten Prüfung im selben Fach, was sie wiederum unsicher macht.

Die Angst vor der Prüfung führt dazu, dass das Lernen erschwert, wenn nicht gar blockiert wird. Der Gedanke an die bevorstehende Prüfung kann so groß werden („Ich schaff das nie“), dass Schlafstörungen auftreten und auch andere Situationen im Leben negativ beeinflusst werden (Lernen für andere Fächer, Abschalten nach dem Lernen, etc.). Umgekehrt kann aber auch der Versuch des Lernens die Aufmerksamkeit auf die „bedrohliche“ bevorstehende Prüfung lenken, so dass der Start des Lernens immer weiter herausgezögert wird.

A schlägt sich selbst als Kandidatin für ein Format gegen Prüfungsangst vor.

Die Studentin

A ist eine 22-jährige junge Frau, die sich in der Fachschul-Berufsausbildung befindet. A hat heute schon Angst vor der Abschlussprüfung, die im Sommer 2009 stattfinden wird.

A hat auch bisher unter Prüfungsangst gelitten, die mit zunehmendem Alter stärker wurde. So hatte A in der Prüfungsvorbereitungszeit zum Abitur starke Magenprobleme und mit Übelkeit und Erbrechen zu kämpfen. A fühlt sich bereits bei der Prüfungsvorbereitung durch die Prüfungsangst beeinträchtigt, da diese blockierend wirkt und mit körperlichen Beschwerden einhergeht. A räumt aber auch ein, dass diese Angst dazu motivieren würde, sich mit den Prüfungsinhalten auseinander zu setzen.

A leidet unmittelbar vor der Prüfung unter Durchfall und Erbrechen und ist zusätzlich zur Prüfungsangst in Sorge, dass keine Toilette in der Nähe sein oder A die Toilette nicht rechtzeitig erreichen könnte.

A ist in einer Prüfungssituation nicht in der Lage, sich zu konzentrieren, zu denken und einfachste Aufgaben zu lösen. So konnte A z. B. in der mündlichen Abiturprüfung im Fach Mathematik nicht die einfachsten Kopfrechenaufgaben lösen, deren Lösung für A außerhalb von Prüfungssituationen kein Problem sind.

A wünscht sich für die Vorbereitung auf die bevorstehende Abschlussprüfung und die nachfolgend alle drei Jahre stattfindenden berufsbedingten Überprüfungen sowie für die Prüfungssituationen selbst mehr Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit und Ruhe und eine ausgeglichene Magen-Darm-Funktion. A möchte mit einem positiven Gefühl in die Prüfungen gehen und die Sicherheit haben, dass die Prüfung für A zu schaffen ist.

1.2 Was erreicht werden soll

A soll mit der Sicherheit in die Prüfung gehen, dass es alle Ressourcen zur Verfügung hat, die es braucht, um die Prüfung gut zu absolvieren.

Die Prüfungssituation selbst soll nicht als bedrohlich sondern als Möglichkeit gesehen werden können, zu zeigen, was A alles weiß und dass es sich umfassend mit den Prüfungsinhalten auseinandergesetzt hat. Das Interesse von A auf das Format soll dadurch erhöht werden, dass A zwei reale, „handfeste“ Dinge aus dem Format mitnehmen wird:

- Affirmationskarte mit dem gefundenen unterstützenden Glaubenssatz, der in der Zeit der Prüfungsvorbereitung als Unterstützung genutzt werden kann
- Talisman als zusätzlichen Anker, der in der Prüfungssituation im „Notfall“ zum gewünschten Zustand führt

1.3 Logische Ebene, auf der eine Veränderung erzielt werden soll

Glaubenssätze

„Eine Prüfung ist...“

„Ich kann es schaffen...“

„Prüfungen können Spaß machen...“

„Ein bisschen Aufregung gehört dazu“

2 Konzeption des Formates

2.1 Vorbereitung

- A soll geeigneten Talisman mitbringen

2.2 Kalibrieren u. Rapport herstellen; Ablauf im Überblick

- In welchem Zustand befindet sich A in diesem Moment
- Rapport auf verbaler und nonverbaler Ebene herstellen
- Anliegen klären – Worum es geht
- Wie läuft Format in groben Zügen ab (Besprechen der Situation, Phantasiereise zusammen mit deinem Talisman, Affirmationskarte(n) zum Mitnehmen)

2.3 Ressourcen – Ist/Soll-Abgleich

- Problem benennen
- Letzte Situation erinnern lassen, in der die Angst da war (Code-Wort für diese Situation)
- Zukünftig erwartete konkrete Problemsituation benennen lassen („Referenzsituation“, wird beim Future Pace zur Überprüfung der Wirksamkeit des Formats herangezogen)
- Positive Absicht der Angst heraus stellen und würdigen
- Elizitation vorhandener Ressourcen:
 - Strategien zum Umgang mit der Prüfungsangst, mit welchem Erfolg
 - bestandene Prüfung oder prüfungsähnliche Situation (Ressourcen-Situation)
 - Prüfungsvorbereitung mit Spaß und Erfolg (Ressourcen-Situation)
 - Person, die gut ist in Prüfungsvorbereitung und Prüfungen (Ressourcen-Person)
 - Ort der Sicherheit (ODS) MOE (Ressourcen-Ort)
 - Rechts/Linkshändigkeit klären – für den Talisman – sollte in die Hand, mit der nicht geschrieben wird

2.4 Zielbestimmung

- Was genau ist das Ziel von A – positive Zielformulierung:
- Wenn A am Ziel ist, dann kann es, glaubt es, ist es...
- Paraphrasieren und Begrifflichkeiten genau festhalten (für die Trance wichtig)

2.5. Öko Check

- Was spricht dagegen, die Prüfungsangst nicht mehr zu haben?
- evtl. Widerstände gegen die Trance aufdecken und ggf. intervenieren

2.6 Intervention

Ziele

- entspannten Zustand herstellen (vs. Angstzustand)
- entspannten Zustand über den ODS ankern und damit abrufbar zu machen
- einen unterstützenden Glaubenssatz finden, der in der Zeit nach dem Format als Affirmation genutzt werden kann
- Talisman als zusätzlichen Anker installieren, der im „Notfall“ zum gewünschten Zustand führt

Methode

- Trance, Time-Line-Arbeit und Ressourcentransfer werden miteinander kombiniert
- Talisman als „externer Ressourcenträger“ wird etabliert
- Beim Weg in die Vergangenheit werden die einzelnen Situationen bis zum vermeintlich auslösenden Ereignis dissoziiert erlebt (und auch kurz benannt)
- Vor dem Neu-Erleben der auslösenden (1. angstvoll erlebten) wird A' (das in der Dissoziation in der Situation von A betrachtete A) mit fehlender Ressource versorgt. A versorgt seinen Talisman ebenfalls mit der gefundenen Ressource
- A (samt Talisman) assoziiert sich mit A'. Die auslösende Situation wird nach dem entsprechenden Ressourcentransfer assoziiert erlebt und geprüft, ob weitere Ressourcen notwendig sind.
- Im ressourcenvollen Zustand neuen Glaubenssatz für diese Situation finden lassen
- A geht (samt Talisman) wieder in die Dissoziation und führt A' in die nächste kritische Situation
- Auf dem Rückweg wird also immer zwischen dissoziiertem und assoziiertem Erleben gewechselt – kann A darin unterstützen, die Fähigkeit zu entwickeln, „brenzlige“ Situationen als „Beobachter“ zu erleben. Dabei muss nicht jede einzelne Situation (aus Zeitgründen) durchlebt werden. Hier ist B gefordert, aus den Informationen des Hinwegs 3 –5 Situationen für den Rückweg auszuwählen.
- fraktionierte Hypnose
 - gut für Trance-Anfänger, hilft, tiefer in die Trance zu gehen
 - gut, wenn während der Trance mit A gesprochen werden soll

Trance

Trance – Induktion

- Nutzung des Ortes der Sicherheit (ODS) – hilft bei der Entspannung und kann als zusätzlicher Anker und damit als Möglichkeit dienen, schnell in der Trance und später (posthypnotische Suggestion) in einen entspannten Zustand zu kommen
- Fraktionieren – Klärung von evtl. Störfaktoren – Trancevertiefung
- Arbeiten mit Verwirrung - Trancevertiefung

Trance – Utilisation

- 1 Zuletzt als belastend erlebte Situation über das Code-Wort in Erinnerung bringen
- 2 Regression (dissoziiert) zu einzelnen Stationen in der Vergangenheit – gibt es da noch Angst ?– bis zum auslösenden Ereignis, Situationen zur späteren Identifikation benennen lassen. Die Information zur Angst ist insofern von Bedeutung, da hierdurch einerseits die erste angstfreie Situation gefunden wird und ggf. B Informationen erhält, welche der gefundenen Situationen bedeutsam sind und von B als Stationen für den Rückweg ausgewählt werden.
- 3 Was hätte das jüngere Selbst gebraucht?
- 4 Ressourcen einfließen lassen – wenn keine Ideen kommen: Ressourcen-Person nutzen
- 5 Talisman in die Hand geben (vorher ankündigen)
- 6 Talisman ebenfalls mit den Ressourcen aufladen
- 7 In das jüngere Selbst hinein gehen lassen (Assoziation) und Situation neu erleben, Ressourcen genießen u. Zustand genießen, neuen Glaubenssatz finden, formulieren
- 8 Dissoziation – A geht wieder aus dem jüngeren Selbst heraus – nimmt das jüngere Selbst an die Hand und hat in der anderen Hand den Talisman (als Kraftquell und Begleiter) und geht so auf der Timeline wieder ein Stück in Richtung Gegenwart bis zur nächsten Situation
- 9 In das jüngere Selbst schlüpfen und Situation neu erleben – fühlt sich das jetzt gut an, oder fehlt noch etwas?
- 10 Wenn noch etwas fehlt: Dissoziation – Was genau braucht das jüngere Selbst noch? und Schritte 4 bis 9 für die restlichen (oder ausgewählte Situationen – wenn es zu viele sind) wiederholen so lange, bis A wieder in der Gegenwart angekommen ist

Trance – Reorientierung

- Posthypnotische Suggestion

2.7 Test

- Welche neuen Glaubenssätze sind entstanden? Welcher ist am kraftvollsten oder findet A noch einen übergeordneten Glaubenssatz? Satz aufschreiben lassen.
- Lösen Gedanken an den ODS einen entspannten Zustand aus?
- Löst die Berührung des Talismans einen ressourcervollen Zustand aus?
- Wenn nicht – gab es innerhalb der Trance Störfaktoren – z. B. Wörter, die eine negative Assoziation hervorgerufen haben? Was hätte sich A in der Trance noch gewünscht? Trance unter Beachtung der zusätzlichen Bedürfnisse von A und ohne Störwörter wiederholen.

2.8 Future-Pace

- Wann ist die nächste Prüfung/Klassenarbeit?
- Wie geht's A beim Gedanken an die bevorstehende konkrete Situation („Referenzsituation“ aus Ressourcen – Ist/Soll-Abgleich)
- Wie wird A in die Prüfungsvorbereitung und in die Prüfung gehen? Welche Glaubenssätze kann A als Affirmation (die es sich z. B. vor dem Einschlafen einige Male hersagt) nutzen? Aufschreiben lassen („Affirmationskärtchen“).

3 Durchführung des Formates

3.1 Arbeitsmaterial bereitstellen

B bittet A einen Gegenstand mitzubringen, der für eine Prüfung/Klassenarbeit als Talisman geeignet ist.

„Bringe bitte zu unserem Termin einen Gegenstand mit, der so klein ist, dass er in deine Hand bzw. bequem in deine Hosen- oder Federtasche passt und den du magst. Das kann z. B. ein schöner Stein sein oder eine Figur o. ä.“

Notizzettel, Kartenauswahl und Stifte für Affirmation bereithalten

3.2 Kalibrieren u. Rapport herstellen; Ablauf im Überblick

B stellt sich verbal und nonverbal auf A ein. Da A noch relativ jung ist, achtet B darauf, eine Sprache zu verwenden, die von Jugendlichen verstanden und akzeptiert werden kann. B beschreibt A zunächst überblickartig den geplanten Ablauf

„Wie geht es dir im Moment?“

„Ich erkläre dir kurz, was wir jetzt zusammen machen.“

„Ich möchte erst einmal ein wenig über die Situation von dir im Gespräch erfahren. Dann wirst du mit deinem Talisman auf eine Phantasiereise gehen. Und du wirst ganz kraftvolle Ideen bekommen, die dich bei deiner zukünftigen Prüfungsvorbereitung unterstützen werden, damit es für dich leichter wird. Diese Ideen kannst du dir aufschreiben und anschließend mit nach Hause nehmen. Die bleiben bei dir.“

„Worum geht es?“

„Was nervt dich?“

„Was hättest du gern anders?“

3.3 Ressourcen – Ist/Soll-Abgleich

B fasst noch einmal kurz das Gesagte zusammen u. testet so, ob es richtig verstanden hat, worum es geht und gleicht ggf. die Begrifflichkeiten ab.

„Ich fasse noch mal kurz zusammen,...“

„Es geht also um...“

„Habe ich das richtig verstanden, dass...“

B notiert die Situation

„Erinnere dich mal an deine letzte Prüfung/Test/Arbeit, in der diese Angst besonders groß war,... was war das für eine Situation?...“

B notiert nächste bevorstehende Prüfungssituation („Referenzsituation“)

„Welche Situation steht Dir konkret bevor, von der Du meinst, dass die wieder diese Angst auslösen könnte oder dir vielleicht sogar schon wieder Angst macht?“

B unterstellt, dass die Angst auch etwas Positives hat und unterstützt A dabei, diese positive Seite (Absicht) zu finden

„Was ist das Gute an der Angst?“

„Angenommen, du hättest überhaupt keine Angst vor der Prüfung, was könnte dann passieren?“

„Angenommen, die Angst bewirkt auch etwas Positives für dich – was könnte das sein?“

B unterstützt A dabei, im Kontext Prüfung vorhandene Ressourcen zu finden

„Was hast du alles schon versucht, um mit der Prüfungsangst klar zu kommen und wie sahen die Erfolge aus?“

„Welche Prüfung oder welchen Test hast du gut bestanden und wie warst du da?“ (MOE)

„Sicherlich hast du dich schon einmal auf einen Test vorbereitet und das hat Spaß gemacht – das muss jetzt nicht unbedingt etwas mit Schule zu tun gehabt haben – was war das für eine Situation – wie warst du da?“ (MOE)

„Vielleicht kennst du eine Person, die in der Vorbereitung auf eine Prüfung/Test und in einer Prüfung genau so ist, wie du gern sein möchtest. Beschreibe mal diese Person... was kann sie, was macht diese Person?“

B unterstützt A darin, einen Ort zu finden, zu beschreiben und zu benennen, an dem sich A sicher und wohl fühlt

„Sicherlich gibt es einen Ort an dem du dich richtig gut und sicher fühlst und an dem du dich gut entspannen kannst, an dem Angst nicht vorkommt, an dem du ganz selbstverständlich die Herausforderungen an dich gemeistert hast. Das kann ein ganz realer Ort sein oder einer in deiner Phantasie. Beschreibe mal, wie sieht es da aus, wie geht es dir an diesem Ort (VAKOG)...? Wenn du einen Namen finden müsstest für diesen Ort, wie würdest du ihn nennen?“

3.4 Zielbestimmung

B unterstützt A dabei, das Ziel (positiv) zu formulieren:

„Wenn du dein Ziel erreicht hast, was kannst du dann – was glaubst du dann von dir, wer bist du dann?“

B paraphrasiert und notiert die verwendeten Begriffe.

2.5 Öko Check

B unterstützt A dabei, die Ökologie zu überprüfen

„Was passiert, wenn du deine Prüfungsangst im Griff bzw. auf ein erträgliches Maß reduziert hast?“

„Was spricht dagegen, die starke Prüfungsangst los zu werden?“

B erklärt A, was als Nächstes passieren wird und vereinbart Zeichen für „Ja“ bzw. „Nein“

„Du kannst es dir nachher ganz bequem machen, kannst dich hinsetzen oder auch hinlegen – ganz wie du das möchtest – und ich führe dich in deiner Phantasie an den Ort (...), den du mir vorhin beschrieben hast und an dem du dich ganz wohl und sicher fühlst. Du kannst dich dabei entspannen und darfst ein bisschen träumen.

Du wirst meine Stimme hören, die dich in deine Vergangenheit führt, wo du noch jünger warst. Und dann schauen wir mal, wo es in deiner Vergangenheit Ereignisse gab, wo diese Angst da war und dann suchen wir das Ereignis, wo diese Angst zum ersten Mal aufgetreten ist. Möglicherweise hättest du zu diesem Zeitpunkt etwas gebraucht, was du nicht parat hattest. Du hast nachher die Möglichkeit, diese Situation und auch die anderen Situationen noch einmal wie im Traum zu erleben und diesmal bekommst du alles, was du brauchst, damit es sich gut für dich anfühlt. Und mit dir bekommt es auch dein Talisman, den ich dir dann zum gegebenen Zeitpunkt in die Hand geben werde.

Ich werde dir einige Fragen stellen, während du in deiner Phantasiewelt unterwegs bist. Dann darfst du mir ruhig antworten. Auf die Fragen, die du mit ja oder nein beantworten kannst, antwortest du mir mit dem rechten Zeigefinger für JA und mit dem linken Zeigefinger für NEIN. Rechts JA, links NEIN. Wenn du mit Worten antworten kannst, darfst du auch das tun – im Traum redet man ja auch manchmal – und du kannst dabei weiter ganz entspannt bleiben. Antworte einfach, was dir in den Sinn kommt – auch wenn das erst einmal komisch scheint – es gibt kein Richtig und kein Falsch – alles ist gut.

Und wenn du dann alles hast, was du brauchst, kannst du in deiner Phantasie gemeinsam mit deinem Talisman wieder hierher zurückkommen, auch dabei werde ich dir helfen.

Was möchtest du noch wissen?“

3.6 Intervention

Trance – Vorbereitung

B lässt A eine bequeme Sitz- oder Liegeposition wählen, sorgt dafür, dass es A gut geht (Decke), stellt, wenn möglich und passend, leise Musik ein und dämmt das Licht und sorgt dafür, dass Störfaktoren ausgeschaltet sind.

B legt die Notizen aus dem Vorgespräch und den Talisman bereit. B achtet darauf, dass die Hand von A, die nicht schreibt, für B zugänglich ist.

B erinnert noch einmal an die Zeichen für JA (z. B. leichtes Wackeln mit dem rechten Zeigefinger) und für NEIN (z. B. leichtes Wackeln mit dem linken Zeigefinger)

Trance – Induktion

„Du darfst es dir jetzt ganz bequem machen hier

...Geräusche von außen

Du hörst meine Stimme...

Du spürst deinen Körper...

Hast deine Augen...

Und vielleicht kannst du für die nächsten zwei Minuten erst einmal so tun, als ob du zur Ruhe kommst und dich entspannst.

Es ist ganz egal, ob du jetzt schnell oder langsam zur Ruhe kommst. Vielleicht sind einige Teile deines Körpers schon entspannt während andere noch angespannt sind.

Du entspannst deine Stirn, deine Augen, deinen Unterkiefer.

Gedanken stören nicht die Entspannung, sie dürfen da sein, einer nach dem anderen – du kannst sie kommen und gehen lassen und das Gedankenradio in deinem Kopf darf im Hintergrund laufen während du dich entspannst.“

B passt die folgende Sequenz besonders gut an den Atemrhythmus von A an

„Du spürst deine Atmung und vielleicht stellst du dir vor, wie die Luft in deine linkes Nasenloch einströmt und durch dein rechtes Nasenloch wieder ausströmt und dann durch dein rechtes Nasenloch einströmt und durch dein linkes Nasenloch wieder ausströmt und immer so weiter – rechts ein links aus, links ein rechts aus, rechts ein links aus links ein, rechts aus. Gerade so, als würde dich dein Atem hin und her wiegen und beruhigen, wie ein Baby durch die sanften Schaukelbewegungen der Wiege immer mehr beruhigt wird.

Vielleicht erinnerst du dich dabei an deinen letzten erholsamen Schlaf, aus dem du gerade erwacht bist und es sich alles wohliger und gut anfühlt und du deine Augen noch geschlossen hast und doch schon die Geräusche von außen hörst und du genießt noch diese Ruhe und Entspannung.

Und während du so bist zwischen Schlafen und Wachen darfst du noch ein wenig träumen. Und möglicherweise siehst du vor deinem inneren Auge deinen Ort, an dem du dich so wohl und sicher fühlst oder du bist schon mitten drin und du.....“

B benennt ODS, beschreibt ihn und lässt A den ODS erleben

„Und du kannst sicher sein, dass du immer, wenn dir danach ist, wieder an diesen wunderschönen Ort zurück kehren kannst...so wie du dich an...erinnerst, wirst du dich wieder so gut fühlen wie in diesem Moment...

B leitet die Fraktionierung der Trance ein

Und nun darfst du dieses wunderbare Gefühl der Ruhe und Entspannung noch eine Weile genießen, und ich werde dich später bitten, mir einige Fragen zu beantworten und du kannst ganz normal antworten. Du kannst sogar die Augen öffnen und dein Zustand bleibt der gleiche. Und wenn ich anschließend sage, „schließe deine Augen“, fallen deine Augen zu und du gleitest noch tiefer in die Entspannung.“

„Öffne deine Augen JETZT.... ja, so ist es gut..

...Kannst du das Gefühl der wohligen Wärme wahrnehmen?

...Kannst du das Gefühl der Entspannung wahrnehmen?

...Warst du an/im (ODS)?

Auf dem Weg zum Weg (von der Prüfungsangst)

(Annekatri / Benjamin 08M10)

Seite 9 / 15

Stand: 30.11.2008

...Waren deine Empfindungen dort angenehm?

...Hat dir etwas besonders gut gefallen?

...Hat dich etwas gestört?

Nun schließ deine Augen wieder und lass los. Du kannst wieder an deinen Ort...(ODS) gehen und...“

B suggeriert noch einmal, was besonders angenehm war, lässt Unangenehmes einfach weg

B arbeitet mit Verwirrung, um die Trance zu vertiefen

„Und vielleicht willst du beginnen, dich zu erinnern, zu erinnern noch an gerade eben, gerade an den Moment. Was erinnerst du, hast du gespürt gerade jetzt?

Erinnere dich, was hast du gesehen gerade jetzt, gerade eben? So beginne dich zu erinnern an eben, beginne dich zu erinnern an deinen Zeitpunkt deines Lebens. Zeit kann fließen, so schnell und so langsam.

Und du kannst dich erinnern an den Ort von vorhin an jenen Ort? Kannst das Vergessen vergessen um zu erinnern? Kannst anfangen, dich zu erinnern, wie du vergisst? Wie beginnst du zu vergessen und wie hörst du damit auf?

Wie beginnst du zu erinnern und wie hörst du damit auf zu vergessen? Ist es Fühlen oder Denken? Oder vergisst du, um zu erinnern?

Jeder hat seine eigene Art zu erinnern und zu vergessen, zu fühlen. Jeder hat seine ganz eigene Art, zu vergessen und später zu erinnern.

Trance – Utilisation

(1) B ruft die Erinnerung an die zuletzt als belastend erlebte Situation bei A wach. Hierbei kommt es nicht darauf an, diese in ihrer ganzen Dramatik zu erleben, da jetzt auch die Dissoziation erfolgen muss. B führt daher A zu einer Position, die räumlich vor dem Ort liegt, dissoziiert und lässt dann A sein dissoziiertes Selbst (A') die Situation erleben. Dabei beobachtet A A'.

Und nun bewegst du dich, ganz gleich auf welche Weise ein kleines Stück durch deine Vergangenheit zur (Örtlichkeit mit zuletzt belastend erlebter Situation) und bleibst in einiger Entfernung davor stehen. Möglicherweise hast du jetzt schon eine Position, aus der du dich selbst sehen kannst, aus der du (Name von A) sehen und beobachten kann. Gib mir ein Ja-Zeichen mit deinem rechten Zeigefinger, wenn du (Name von A), vielleicht so wie in einem Film, sehen kannst. Genieße den so ungewöhnlichen Moment wo du dich selbst sehen und beobachten kannst. Vielleicht kannst du um dich sogar herumgehen...

Und nun lässt du (Name von A) in die (Name der belastenden Situation) gehen. In der sie die Angst verspürte. Da du (Name von A) ja kennst, wirst du sicherlich an ihrem Verhalten oder Aussehen erkennen, wie unwohl sie sich in dieser Situation fühlt, wie sie Angst hat... Und gib mir bitte wieder ein JA-Zeichen mit deinem rechten Zeigefinger, wenn du (Name von A) in der....siehst.

(2) B wiederholt folgende Sequenz bis A eine Situation findet, wo A keine Angst bei einer Überprüfung hat

(Name von A) verlässt nun diese Situation. Und du bewegst dich weiter durch die Gänge der Zeit und gehst noch ein Stück zurück und der Film zeigt (Name von A), wie sie noch jünger ist und du führst sie wieder zu einer Situation in der sich (Name von A) bewähren muss oder in irgendeiner Weise beurteilt wird Wenn du wieder solch eine Situation gefunden hast, gibst du mir ein Zeichen für ein JA mit deinem rechten Zeigefinger. Wie alt ist...da? Wie nennst du diese Situation?

Schau dir (Name von A) an, hat (Name von A) Angst? Gib mir ein Zeichen mit deinem rechten Zeigefinger, wenn (Name von A) da Angst hat und gib mir ein Zeichen mit dem linken Zeigefinger, wenn (Name von A) da keine Angst hat.

Nachdem A eine Situation gefunden hat, wo keine Angst in einer Prüfungssituation auftritt, geht es von dort aus wieder in Richtung Zukunft

„OK. Nun führst du (Name von A) in deiner Erinnerung wieder ein Stück in die Zukunft dahin, wo dieses Gefühl der Angstzum ersten Mal aufgetreten ist, du führst sie zur... und wenn du da bist, kannst du noch einmal deinen rechten Zeigefinger kurz heben.“

(3) B unterstützt A dabei, die Ressourcen zu ermitteln, die in der jeweiligen Situation gefehlt haben. Ressource(n) muss B benannt werden, damit B sie für den weiteren Verlauf kennt.

*Was hätte ... in der Situation gebraucht, wo sie zum ersten Mal Angst hatte vor
Wer oder was hätte helfen können, dass ... gut durchkommt?“*

(4) B geht auf die Bedürfnisse von A ein und lässt A den ressourcenvollen Zustand erleben und lässt A' mit dieser Ressource anreichern mit der dafür notwendigen Zeit und dem ggf. dafür notwendigen Raum

„Stell dir vor..., als Farbenstrom oder als Lichtstrahl oder wie auch immer auf deine ganz eigene Art und Weise...“ Du hast jetzt... und zwar, wann immer du es brauchst.

(5 und 6) B lässt A nun auch den Talisman mit der gleichen Ressource versorgen

Ich gebe dir jetzt gleich deinen Talisman in die... Hand und so, wie die.....bekommen hat, wird auch dein Talisman mit all dem versorgt, was ...bekommen hat, um diese Situation...gut zu meistern. Und du kannst dir auf deine ganz eigene Art und Weise vorstellen, wie dein Talisman mit....versorgt wird, so dass er immer....wird.“

(7) B unterstützt A dabei, diesen ressourcenvollen Zustand assoziiert zu erleben und diese Erfahrung zu genießen und lässt einen positiven Satz auf der Glaubensebene/Identitätsebene formulieren

„Und nun, wo die kleine (Name von A) zusätzlich (Name der Ressource(n)) und damit alles hat, was sie in dem Moment braucht, stell dir vor, du, wie du hier bist, schlüpfst mitsamt deinem aufgetankten Talisman in die kleine... hinein und kannst Deine ganz persönliche Geschichte neu erinnern, anders erinnern. Lass dir Zeit dabei und entdecke den Spaß diese Geschichte mit (Ressourcen und Kraft des Talismans als zuverlässigen Begleiter)... neu zu erleben und neu zu erfahren, das eine und das andere zu beobachten und nicht mehr zu vergessen. Denn was die kleine (Name von A) hat, hat auch die große (Name von A), habt ihr als ein- und dieselbe Person, als eins.

B gibt A genügend Zeit

*„Wie bist du da jetzt...was glaubst du ist jetzt möglich ?
Was glaubst du, kannst du jetzt gut ?
Was glaubst du über dich ?“*

B notiert die Glaubenssätze

(8) B unterstützt A, wieder „aus dem jüngeren Selbst (A') heraus zu gehen“ und auf der Timeline dissoziiert – jüngeres Selbst an der Hand und in der anderen Hand den Talisman (als Kraftquell und Begleiter) – wieder ein Stück in Richtung Gegenwart bis zur nächsten Situation – wird von B benannt – zu gehen

„Und nun gehst du wieder aus der kleinen... heraus und die große...nimmt die kleine...an die Hand. Die große... hat in der linken Hand noch den Talisman, der jetzt schon voller ...ist. Und so gehen große und kleine, ältere und jüngere ... mit dem Talisman ein Stück in Richtung Gegenwart bis ... (nächste Situation benennen). Die große... lässt die kleine... mal los und beobachtet was passiert, wenn die kleine..., gestärkt durch (bislang erhaltene Ressourcen) die Situation erlebt. Und achte mal darauf, ob die...(Name Ressource(n)) schon reichen oder, ob die kleine... noch weitere Dinge in dieser Situation bräuchte.

Ggf. erfolgt aus der dissoziierten Situation wieder Ressourcentransfer an A und von dort an A' und den Talisman.

(9) B unterstützt A wieder, die Situation assoziiert zu erleben und zu schauen, ob noch weitere Ressourcen fehlen

„Und die große, die jetzt schon voller...ist und außerdem ihren Talisman dabei hat, ... schlüpf wieder in die kleine ... und erlebt die (Name der Situation) neu. Wie fühlt sich ... jetzt an, fühlt es sich gut an, oder fehlt noch etwas?“

(10) Wenn noch etwas fehlt unterstützt B A bei der Dissoziation und dem anschließenden Ressourcentransfer.

„Dann komme erst einmal aus der jüngeren... wieder heraus und nun schau einmal, was... da hätte noch brauchen können.“

Schritte 4 bis 9 (Ressourcentransfer im dissoziierten Zustand und Überprüfung im assoziierten) werden in der Situation selbst und anschließend für die restlichen (oder ausgewählten) Situationen wiederholt, so lange, bis A ressourcenvoll wieder in der jüngsten als problematisch empfundenen Situation angekommen ist und A nichts mehr braucht. A befindet sich zum Schluss in der jüngsten bislang als problematisch empfundenen Situation.

„Gehe zuerst zu...und sieh die kleine..., wie sie...jetzt...erlebt“ Sie hat... Wenn ... außer dem in dieser Situation braucht, gib mir ein Zeichen mit deinem rechten Zeigefinger. Wenn alles gut ist und ...alles hat, was...braucht in dieser Situation, dann gib mir ein Zeichen mit dem linken Zeigefinger.“

Trance – Reorientierung

„Und du richtest deine Aufmerksamkeit wieder mehr auf deine Atmung und stellst dir vor, wie die Luft in deine linkes Nasenloch einströmt und durch dein rechtes Nasenloch wieder ausströmt und dann durch dein rechtes Nasenloch einströmt und durch dein linkes Nasenloch wieder ausströmt und immer so weiter.

Und du nimmst wieder das Gedankenradio wahr, das in deinem Kopf im Hintergrund läuft.

Du fühlst deinen Unterkiefer, deine Augen, deine Stirn.

Du nimmst deinen Körper wahr...

Hörst meine Stimme, wie sie langsam lauter wird und

achtest wieder mehr auf die Geräusche, die von außen in diesen Raum hereindrängen.“

"Und nun ist es langsam Zeit die Bilder, Gedanken und Empfindungen hinter dir zu lassen. Du kannst sicher sein, dass du alles mitnehmen kannst von dieser Reise, alles, was für dich bedeutsam war, in deinen Alltag mitnehmen kannst und dass dir alle wertvollen Erkenntnisse und Erfahrungen erhalten bleiben. Du kannst deinen Talisman mitnehmen, der dich immer begleiten kann und dir, wann immer es notwendig ist, ...geben kann. Du brauchst ihn nur in deine...Hand zu nehmen und dir vorstellen, wie ... in dich hineinströmt, wann immer du es brauchst. Auch deinen (...ODS)...kannst du, wann immer du möchtest aufsuchen und dieses wunderbare Gefühl der ... jederzeit genießen.“

„Du bewegst deine Finger, Hände, Zehen, Füße, und kehrst ganz in deinem Tempo in diesen Raum zurück.

Heute ist...(Tag)...Uhrzeit und du bist ...(Ort)

Und atmest noch einmal tief ein und schenkst dir ein Lächeln, wenn du die Augen öffnest

Und um all die Energie, die du während deiner Phantasiereise gesammelt hast zu aktivieren, kannst du dich noch einmal strecken und die Hände schließen und noch einmal tief durchatmen.“

B macht eine kurze Pause (Möglichkeit, noch einmal kurz in die Entspannung und die Welt der Imagination zurück zu fallen)

„So und nun atme noch einmal tief durch und streck dich und komme ganz wieder in diesem Raum an.“

3.7 Test

B fragt A nach den Glaubenssätzen, die A gefunden hat und unterstützt A beim Erinnern anhand der Aufzeichnungen. B unterstützt A dabei, den kraftvollsten aus den bestehenden Sätzen oder einen neu zu formulierenden Satz zu finden, der als Affirmation dienen kann.

B lässt A diesen Satz auf ein Kärtchen schreiben (zusätzlicher Anker)

„Welchen neuen Satz hast du gefunden? Schreibe ihn auf.“

„Von nun an kannst du dir diesen Satz vor allem in der Zeit der Prüfungsvorbereitung jeden Abend vor dem Einschlafen mehrmals laut oder auch in Gedanken aufsagen.“

Was spürst du, wenn du deinen Talisman in deiner ...Hand fühlst?“

3.8 Future-Pace

*„Wann ist deine nächste Prüfung/Klassenarbeit? (hier sollte die Referenzsituation aus dem Eingangsgespräch wieder auftauchen, ansonsten kann diese von B aktiv angesprochen werden)
Wie wirst du in die Prüfungsvorbereitung und in die Prüfung gehen?“*

4. Erläuterung des Vorgehens

4.1 Arbeitsmaterial bereitstellen

a) unsere Vorannahme:

- Format für relativ junge As – Talisman als Anker kann besser angenommen werden als Körperanker

3.2 Kalibrieren u. Rapport herstellen; Ablauf im Überblick

a) NLP-Grundannahmen:

- Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.
- Widerstand ist eine Aussage über uns und nicht über unsere Gesprächspartner.

c) NLP-Begriffe vermeiden bzw. in Umgangssprache transformieren

Jugendsprache beachten – gut zuhören und diese Begrifflichkeiten benutzen

c) Zustimmung/Erlaubnis von A zur Formatdurchführung

c) Interesse am Format erhöhen und dadurch Bereitschaft zum Mitmachen / Einlassen verstärken

3.3 Ressourcen – Ist/Soll-Abgleich

a) NLP-Grundannahme:

- Jeder verfügt über die Ressourcen, die er zur persönlichen Veränderung benötigt. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.

c) B sollte sich die Begriffe notieren, um in der Trance paraphrasieren zu können.

c) bevorstehende ressourcenarme Situation („Referenzsituation“) bestimmen für spätere Überprüfung der Wirksamkeit des Formats (im Test bzw. Future Pace)

3.4 Zielbestimmung

a) NLP-Grundannahmen:

- Unsere Gefühle regulieren wir selbst.
- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

2.5 Öko Check

c) Öko-Check wird hier vorgezogen – gäbe es bezüglich Ökologie Bedenken, würde die Trance nicht funktionieren

c) Intervention hier mit A abgestimmt, damit keine Widerstände gegen die Trance auftreten

3.6 Intervention

a) NLP-Grundannahmen

- Wenn etwas nicht funktioniert, mache etwas anderes.
- Jeder verfügt über die Ressourcen, die er zur persönlichen Veränderung benötigt. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.
- Unsere Gefühle regulieren wir selbst.
- Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst.
- Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zurzeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.
- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

unsere Grundannahme

- Wenn die Angst vor/in der eigentlichen Prüfungssituation gebannt bzw. erträglich ist, wird auch die Prüfungsvorbereitung besser

c) Im Rahmen eines Coachings wäre es sinnvoll, dieses Format mit anderen Formaten oder Methoden z. B. zur Verbesserung der Lernstrategie bzw. Prüfungsvorbereitung zu kombinieren.

Während A sich gedanklich auf dem Zeitstrahl in die Vergangenheit bewegt, fragt B nach Namen für die einzelnen Stationen und notiert diese, um sie bei dem Rückweg genau benennen und leichter eine Auswahl treffen zu können

3.7 Test

c) Wenn die Affirmation nicht kraftvoll ist oder der Talisman nicht ausreichend wirksam ist: Was braucht er noch? Hat er unterwegs etwas (eine Ressource) verloren?

3.8 Future-Pace

a) NLP-Grundannahmen

- Unsere Gefühle regulieren wir selbst.
- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.