

# Vorbereitung zur Therapie

Boris Prochnau

16. Juli 2014

## 1 Innere Ziele: möglichst bildlich formuliert

- Prüfungen sollten für mich keine Quelle der Angst sondern eine Gelegenheit seien auf die ich mich freue. Sie sollten dafür stehen dass ich die Chance habe all das Wissen tatsächlich auf einer tiefen Ebene zu erlernen und eine entsprechend realistische Chance auf eine gute Note habe!
- Ich möchte keine Referenz mehr zu meinen früheren versagten Leistungen machen wollen oder Mitgefühl anderer erhoffen. Also die Vergangenheit als sich nicht zwingend wiederholende Geschichte sehen.
- Statt frustriert würde ich gerne mit freudiger Erwartung die Prüfungsvorbereitung angehen statt subtilen Ausweichstrategien nachzugehen.
- Ich sollte keine Angst mehr davor haben meine Konzentration während fachlichen Diskussionen zu verlieren und selbstbewusst reagieren wenn etwas nicht klar ist.

### 1.1 Ziel erreicht: Was würde sich ändern?

- Wenn ich Freizeit genieße, dann mit der Freiheit keine Schuldgefühle haben zu müssen. Ich habe Arbeit geleistet und der erwartete Erfolg hat sich oder wird sich noch einstellen.
- Ich empfinde Freude am lernen und bin nicht immer damit beschäftigt der Vorstellung des Versagens auszuweichen oder habe Angst davor.
- Ich komme nicht mehr in die Situation mich unbewusst vor dem Lernen zu drücken. Ich weiß dass Zielstrebigkeit und Aktivität eher Erfüllung als Frust bereit hält! Mit beidem geht Freude über meine erbrachte Leistung einher.
- Vorbereitungen und Gelerntes bleiben gut erhalten. Auch kurz vor Prüfungen habe ich noch meine volle Leistungsfähigkeit und glaube daran eine gute Note erreichen zu können!

- Ich wäre zufriedener mit mir selbst, und das erleichtert mir die Entwicklung meines Geistes aktiv zu beeinflussen.
- Statt meiner Misserfolge bestimmen nun meine Erfolge mein Selbstwert und mein Denken! Auf diese Weise suche ich nicht mehr ständig nach dem Versagen und bin weniger Selbstkritisch.

### **1.2 Ziel erreicht: Wie würde sich das anfühlen?**

- Wenn ich eine gute Note erreicht habe, werde ich auch das Gefühl haben diese verdient zu haben!
- Die Vielzahl kleinen und großen Erfolge die ständig beim Arbeiten aufkommen werden mir bewusst und motivieren mich alles zu tun was anliegt!
- Ich hätte das Gefühl viel Erreichen zu können wenn ich etwas Anfänge.
- Es fühlt sich gut an zurück auf meine Erfolge und besonders mein Lernverhalten zu blicken.

### **1.3 Ziel erreicht: Was würde sich an meiner zwischenmenschlichen Beziehung ändern? Arbeit, Freizeit etc.**

- Ich habe tiefes Vertrauen in mich und dass ich alles erlernen kann. Es gibt keinen Grund mehr sich vor einer Blamage in Gesprächen zu fürchten, denn Verwirrung kann ich stets irgendwann auflösen ohne daran scheitern zu müssen (d.h. Seelenruhe und Aktivität).
- Ich würde nicht mehr all zu oft von Selbstzweifeln geplagt die ich abwehren müsste.
- Ich komme nicht mehr in die Situation mich vor Prüfungen vor anderen klein zu machen oder Mitgefühl zu suchen.
- Ich halte mich selbst trete diszipliniert und Zielstrebig auf.

## **2 Was habe ich schon alles getan?**

- Aus vergangener Unzufriedenheit erwuchs der Wunsch ein besserer Mensch zu werden und mehr Kontrolle über mich zu gewinnen. Das gelang mir sehr gut nachdem ich einer buddhistischen Gruppe beigetreten bin um mehr über mich und meinen Geist zu lernen. Das ermöglichte mir neue Sichtweisen zu entwickeln, die mir mein Leben und Studieren sehr vereinfacht haben.

- Meditation sorgt meistens für Ausgeglichenheit die sich gemischt mit der Erfahrung der Welt zu einer Charaktereigenschaft ausbilden. Jedoch fehlt mir oft gerade dort Erfahrung wo ich sie dringend gebrauchen könnte (Prüfungen).
- Um mein Lernverhalten besser verstehen zu können habe ich mir das Buch "Erfolgreich Lernen" von Monika Löhle & Eberhardt Hofmann.
- Einmalige Hypnose im Köln Bonn Institut bei Herr Norbert Schick. Leider etwas schwammige Formulierung des Wunsches und mangelndes Vertrauen zum Hypnotiseur.

## 2.1 Erfolge

- Dank Buddhismus finde ich immer wieder Wege aus Frust oder geringem Selbstwert.
- Das Buch hat mich motiviert mir manchmal auch bewusst meine Erfolge vor Augen zu halten und mich daran zu erfreuen.
- Die Hypnose hat wahrscheinlich doch etwas bewirkt, denn mein Lernverhalten hat sich intensiv geändert. Durch was ist aber nicht ganz klar. Ich nehme mein Problem immer ernster und gehe immer entschlossener gegen diese Charakterschwäche vor.
- Wenn ich stressfrei in den Zustand komme dass ich meine Fähigkeiten nutze wie sie sind und nicht wie sie sein sollten und sie ohne Defizit erlebe, kann ich oft außerordentlich gute Leistungen erbringen. Dies geschieht in der Regel in einer Phase emotionaler Ausgeglichenheit und ist noch nicht in echten Prüfungssituationen aufgetreten.

### 3 Eigene Ergänzung

- Meine Sichtweise zu verstehen ist chaotisch weil der Buddhismus beinhaltet häufiges verwerfen aller Konzepte um neuen und alten Platz zu machen. Das hält Geist flexibel.
- Ich bin mir nicht sicher was genau die Ursache meines Problems ist, Selbstbewusstsein, prägende Vergangenheit oder irgendwelche Versagensängste. Vielleicht bilde ich mir meine Probleme nur ein und ich sollte sie nur mit mehr Ausdauer und Entschlossenheit bekämpfen. Jedoch fallen mir viele mit scheinbar weniger Ausdauer oder Entschlossenheit auf, die keine Spur dieser Probleme aufweisen.

### 4 Mögliche Hindernisse der Therapie

- Wingwave besteht aus EMDR, Myostatik-/O-Ringtest und NLP. Leider nehme ich die Kritik am NLP ernst und hoffe objektive Anwendung der Methoden aus dem NLP (Zitat: "Zudem nutze ich Inhalte aus..." weißt hoffentlich auf eine Sachgemäße Anwendung hin).
- Wingwave ist ein " Kurzzeit-Coaching-Konzept ". Ist damit gemeint schnell aber nicht auf Dauer?
- Gedankenautobahn im Kopf: Oft reicht die kleinste Ursache um eine Gedankenautobahn in meinem Kopf aufzubauen die manchmal konzentriertes Arbeiten schwer gestaltet. Ursache dafür ist wahrscheinlich mangelndes Vertrauen.
- Vertrauen in den Therapeuten: Ich war schon einmal in einer Hypnotherapie bei Norbert Schick. Doch schon ein wenig vor der Hypnose und auch während konnte ich den unterbewussten Gedanken nicht verscheuchen dass es mir schwer fällt diesen Menschen zu respektieren. Denn trotz seiner sicher sehr wirkungsvollen Methoden sind seine Weltansichten und seine fachliche Kompetenz für mich fragwürdig gewesen.