

Vorbereitung zur Therapie

Boris Prochnau

10. 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 müssen. Ein runder Abschluss zur Vergangenheit als sich nicht zwingend wiederholende Geschichte.
- Statt frustriert würde ich gerne mit freudiger Erwartung die Prüfungsvorbereitung angehen. Und wenn machbar auch weniger Vergnügungssucht, bzw. keine Hilflosigkeit mehr gegen eigene subtile Ausweichstrategien dem Lernverhalten gegenüber.
- Ich sollte keine Angst mehr davor haben meine Konzentration während fachlichen Diskussionen zu verlieren und selbstbewusst

1.1 Ziel erreicht: Was würde sich ändern?

Hier ist eine Liste von Änderungen die ich auf kurze und lange Sicht erwarte. Darunter sind Änderungen enthalten die ich aus den neu gewonnenen Möglichkeiten und dem damit einhergehenden Selbstbewusstsein selber weiterentwickeln möchte. Redundanz wird hier wissentlich nicht weggestrichen um bildliches Gewicht nicht zu verfälschen.

- 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 hätte keine Angst mehr vor dem Lernen und der Vorbereitung. Versagen stellt sich nur ein wenn ich es zulasse!

- Ich empfinde Freude am lernen und bin nicht immer damit beschäftigt der Vorstellung des Versagens auszuweichen.
- Ich komme nicht mehr in die Situation mich unbewusst vor dem Lernen zu drücken. Ich weiß dass Zielstrebigkeit und Aktivität mehr 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.

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!
- Meine Misserfolge bestimmen nicht mehr mein Denken, sondern meine Erfolge! Ich kann

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 und ich komme nicht mehr in die Situation mich vor Prüfungen vor anderen klein zu machen.

2 Was habe ich schon alles getan?

-

Buddhismus, Meditation, Buddhas Lehren.

2.1 Erfolge

- 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, habe ich teilweise sehr gute Leistungen erbracht. Dies geschieht

in der Regel in einer Phase emotionaler Ausgeglichenheit und ist noch nicht in Prüfungssituationen aufgetreten.

3 Eigene Ergänzung

Meine Sichtweise verstehen ist chaotisch weil. Buddhismus, häufiges verwerfen aller Konzepte um neuen und alten Platz zu machen. Hält Geist flexibel. Probleme: Selbstbewusstsein, prägende Vergangenheit, Ängste. Vielleicht habe ich kein Problem und bilde mir alles nur ein?

4 Probleme

- Immer schlechte Noten und auf Defizit getrimmt worden. Keinen wirklichen Vater, hat gefordert aber nichts beigetragen.
- Wenn es im Gespräch mit anderen "guten" Mathematikern um Mathematik geht, dann schwächelt das Selbstbewusstsein. Und vor Prüfern blamiere ich mich gerne mit Stumpfsinnigkeit und gestammel statt selbstbewusstem Auftreten.
- Evtl. aus dem obigen Grund versuche ich mich oftmals vor dem Lernen zu drücken. Ich weiche subtil meinen Pflichten aus.

5 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 konzentriertes Arbeiten schwer gestaltet.
- Vertrauen in den Therapeuten: Ich war schon einmal in einer Hypno-therapie 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.