

Praxisbeispiel - Psychosomatische Beschwerden (Selina, 16, siehe auch unter „Erfahrungsberichte“)

Vorgeschichte - So beschrieb Selina ihre Situation:

„Ich habe ca. 5-10 Min. nur auf die Angaben gestarrt und habe mir gedacht, oh Gott was soll ich da machen. Ich kenn mich überhaupt nicht aus. Die anderen haben schon längst mit dem Schreiben begonnen. Kenn nur ich mich nicht aus? Ich war total nervös, ich bekam Bauchschmerzen, mir wurde schlecht, so richtig schlecht

Technik: Autosuggestionen (individuell für Selina zusammengestellt, verkürzte Version):

„..... und präge dir diese Sätze ein, so hast du sie sofort und jederzeit in deinem Kopf, **nämlich genau dann, wenn du sie dringend brauchst**. Wenn du diese Anweisungen mit deinen „**inneren Bildern**“ **verstärkst**, ist die Wirkung noch viel besser. **Das Wichtigste ist, dass du sie immer wieder liest oder laut aussprichst.**“

- Mich, Selina, gibt es nur einmal, daher bin ich einzigartig!
- Mein Verhalten und meine Leistungen werden von dem gesteuert, was ich darüber denke, wovon ich überzeugt bin und woran ich glaube!!!!
- Ich weiß, ich brauche dafür Ruhe und die volle Aufmerksamkeit, damit ich die gewünschte Leistung bringen kann. 100 % Aufmerksamkeit!!! Was in meinem Kopf abläuft muss zu 100 % mit dem übereinstimmen, was ich gerade mache. Dann setze ich meine Energie für die wichtigen Dinge ein. Denken und arbeiten im Hier und Jetzt!
- Ich, Selina, bin immer stolz auf meine Leistungen und schätze auch das, was nicht nach meinen Erwartungen gelaufen ist.
- Jeder Atemzug beruhigt und entspannt meinen Bauch. Ich, Selina, lasse Ärger und belastende Gedanken draußen, so bleiben mein Kopf und mein Bauch ruhig und entspannt!