

## Praxisbeispiel - Höhenangst (Heinrich, 41)

**Technik: Mentales Vorausleben/Systematische Desensibilisierung** (individuelle für Heinrich zusammengestellt, verkürzte Version):

„..... und führe diese Übung täglich durch. **Ausgangsbasis** ist dein **entspannter Zustand!!!** Stell dir jede **einzelne Situation** ganz genau und intensiv vor!!! Heute betrachtest du dich von der **Außenperspektive**, das heißt, als würdest du die Szene von oben beobachten.“

- a) ..... und du fährst zu dieser Sesselliftstation, du reihst dich ein, der Sessellift kommt.
- b) Du setzt dich drauf und du spürst sofort die Festigkeit des Sessels, du genießt diese Sicherheit und den Halt, den dir dieser Sessel vermittelt. Du sitzt bequem und trotzdem gut verankert. Der Bügel ist geschlossen, deine Beine stehen fest auf der vorgesehenen Stange. Trotz Schier, spürst du auch hier die Festigkeit, den Halt.
- c) Du genießt die Landschaft oder du führst ein nettes Gespräch mit deinen Sitznachbarn oder du sprichst innerlich deine gelernten „Selbstgespräche“.
- d) Dein Körper, dein Gesicht ist völlig entspannt, du fühlst dich wohl. Du tankst bei dieser Auffahrt neue Energie, damit du die nächste Abfahrt kraftvoll genießen kannst. Du konzentrierst dich auf deinen Atem.
- e) Die Liftfahrt dauert relativ lange, jedoch der Lift fährt durch, es gibt keine technischen Besonderheiten, er bleibt nicht stehen.
- f) Du erreichst die Bergstation und steigst aus. Du genießt die Abfahrt.

.....

### **Ergebnis:**

Heinrich stellte sich der Angst in der realen Situation. Er wagte sogar einen Blick nach unten, nützte alle seine mentalen Strategien (Gedankenstopp, Suggestionen, Bauchatmung, et. ...). Er setzte sich mit der Angst auseinander und durchbrach seine Angstgefühle. Er war richtig stolz und er verspürte eine innerliche Befriedigung. Er meinte: „Das ist ein persönlicher Erfolg für mich. Das muss ich gleich bei diesen und jenen Liftanlagen probieren!“