

„Alles reine Kopfsache!“

Mentale Hilfe und Unterstützung für Beruf, Studium und private Krisensituationen



Florian Ahlborn

Dipl.-Sprecher / -Sprecherzieher



Hochschule für Musik
und Theater Rostock

Hochschulöffentlicher Gastvortrag an der PH Heidelberg
Donnerstag, 18. Juni 2020

Was passiert mit uns?



- Aktivierung des Sympathikus
- Ausschüttung von Adrenalin
- Erhöhung der Herz- & Pulsfrequenz
- schnellere und höhere Atmung
- höherer Muskeltonus (Verkrampfung)
- vermehrte Schweißabsonderung
- Austrocknung der Schleimhäute
- Verminderung der Darmmobilität (Harn- & Stuhldrang)



- Verstand überlegt: Was könnte passieren?
- häufige Gedanken sind z.B.
 - ▶ Gut sein wollen (Perfektionismus)
 - ▶ Gut gefunden werden wollen
 - ▶ ungünstige Beziehung zu Zuhörern
- Gefahr des inneren Schrumpfens (Gefühl der Überforderung)
- ggf. Vermeidungsverhalten

3 ähnliche Geschichten...



3 ähnliche Geschichten...



»Ich bin nicht dafür geschaffen, Konzerte zu geben, das Publikum jagt mir Angst ein, ich fühle mich von seinem Atem gewürgt, von seinen neugierigen Blicken gelähmt, sprachlos beim Blick in diese eigenartigen Gesichter.«

(Frédéric Chopin, Komponist & Pianist)

3 ähnliche Geschichten...

»Mein erstes Konzert ist nun 80 Jahre her, aber noch immer bin ich dieses schrecklichen Lampenfiebers nicht Herr geworden. Schon der Gedanke an ein öffentliches Auftreten ist für mich immer noch ein Alptraum.«

(Pablo Casals, Cellist)



3 ähnliche Geschichten...

»Im Theater bin ich gestorben. Da ging nichts mehr. Fürchterlich, das war ganz schlimm. Ich konnte nix mehr machen. Ich war machtlos. Auf der Bühne hatte ich nur Angst vor dem schwarzen Loch.«
(Sven Martinek, Schauspieler)



Was haben alle Betroffenen gemeinsam?

- Stress
- belastende Gefühle
- massive Störung des seelischen Gleichgewichts
- körperliche Auswirkungen / Symptome

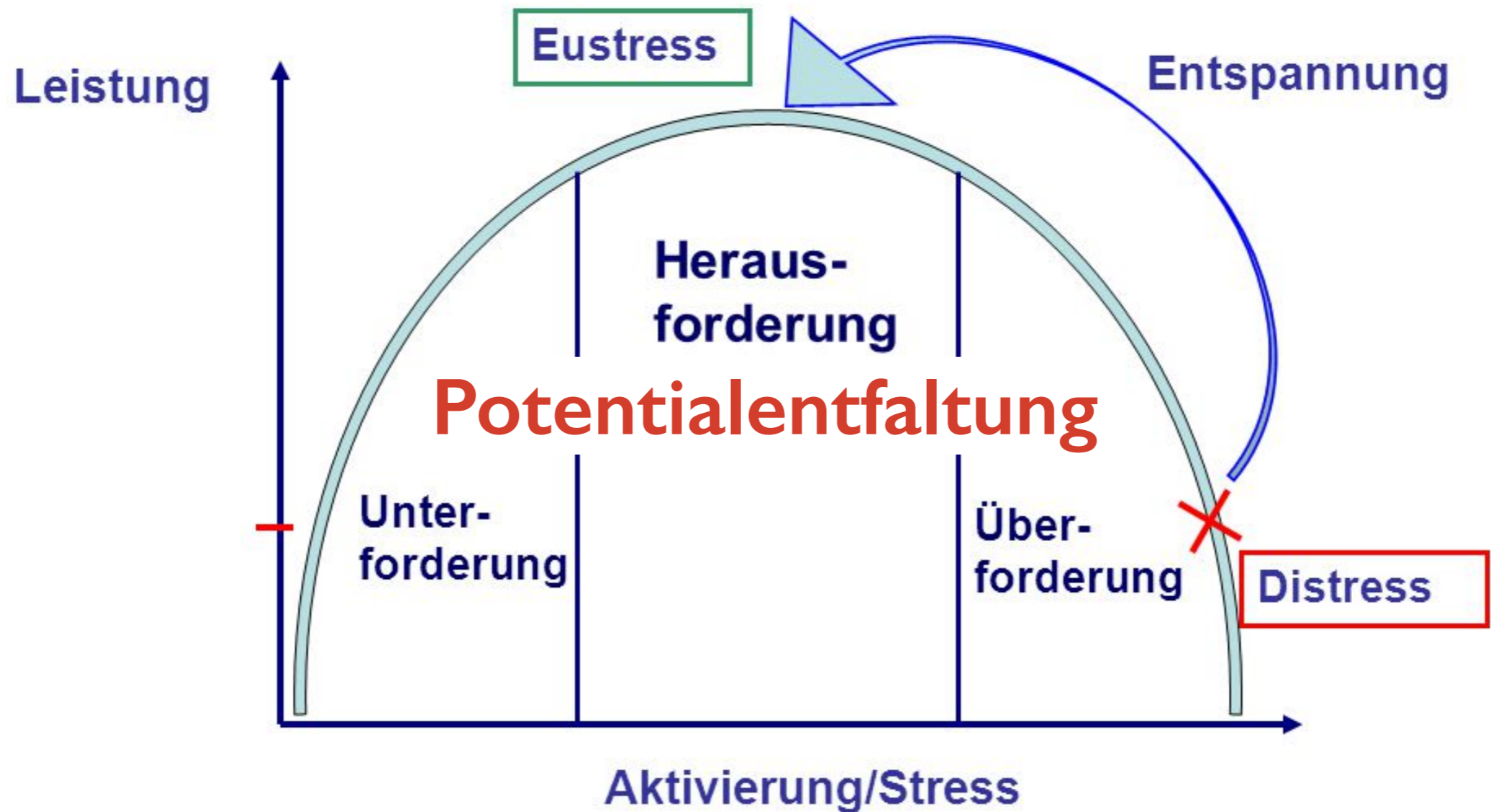
Warum?

- Gehirn will gewährleisten, dass Organismus gut überlebt
- Gehirn speichert Erfahrungen für Handlungsempfehlungen

Folgen:

- (positives) Lampenfieber wird zu (negativem) Auftrittsstress
- ggf. Betablocker-Einnahme (Musiker in Deutschland: etwa 25 Prozent)

Das Yerkes-Dodson-Gesetz



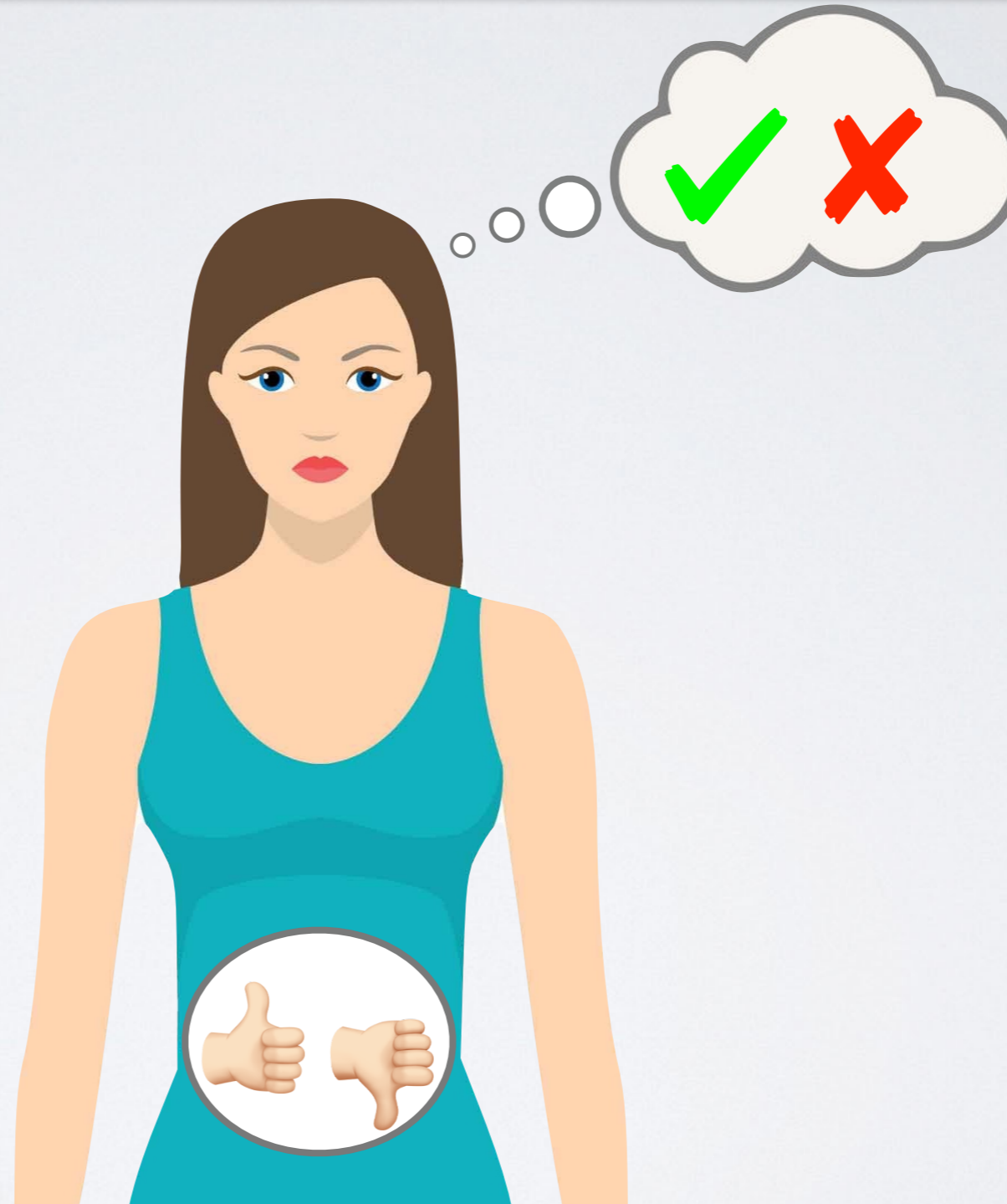
Die untrennbare Einheit von Körper und Geist

Verstand

- ▶ bewusst
- ▶ Sprache
- ▶ langsam
- ▶ richtig / falsch (logisch)
- ▶ nacheinander
- ▶ Zukunft

Unbewusstes

- ▶ unbewusst
- ▶ somatische Marker (Gefühl)
- ▶ schnell
- ▶ mag ich / mag ich nicht
- ▶ gleichzeitig
- ▶ Hier und Jetzt



nach: M. Storch & F. Krause: Selbstmanagement - ressourcenorientiert
Huber Verlag

Die untrennbare Einheit von Körper und Geist

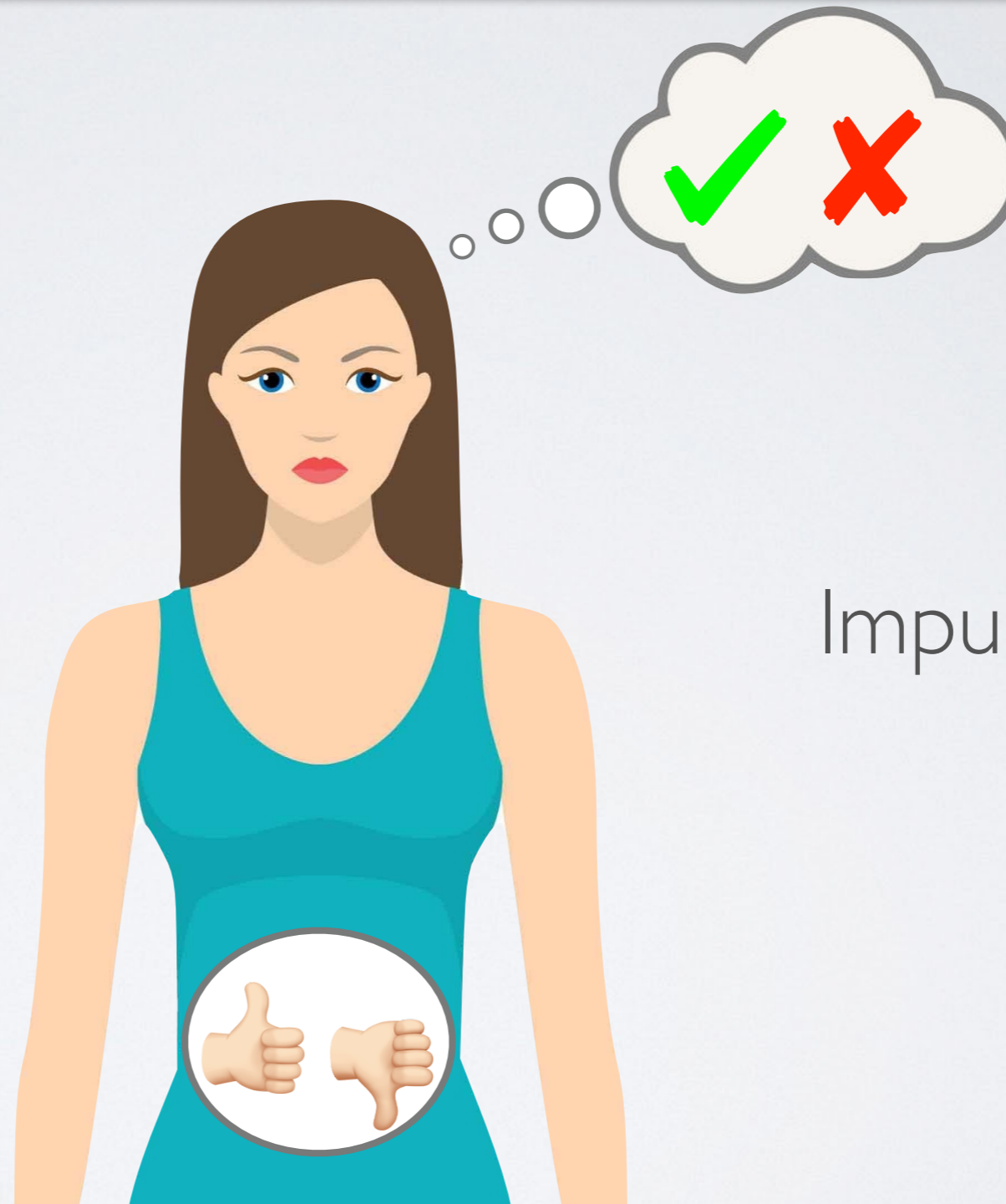
Verstand

- ▶ bewusst
- ▶ Sprache
- ▶ langsam
- ▶ richtig / falsch (logisch)
- ▶ nacheinander
- ▶ Zukunft



Unbewusstes

- ▶ unbewusst
- ▶ somatische Marker (Gefühl)
- ▶ schnell
- ▶ mag ich / mag ich nicht
- ▶ gleichzeitig
- ▶ Hier und Jetzt



Impulsivität

nach: M. Storch & F. Krause: Selbstmanagement - ressourcenorientiert
Huber Verlag

Die untrennbare Einheit von Körper und Geist

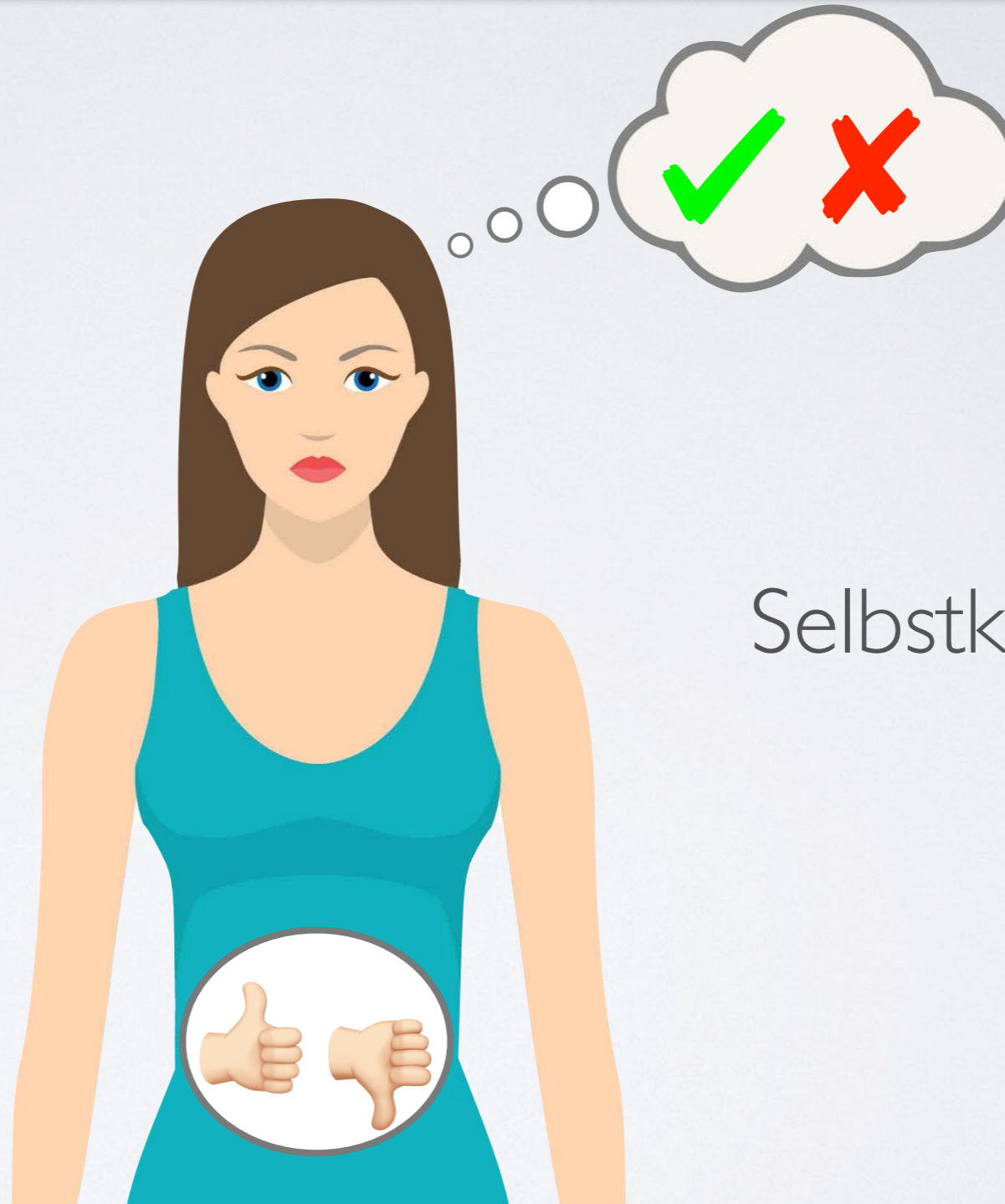
Verstand

- ▶ bewusst
- ▶ Sprache
- ▶ langsam
- ▶ richtig / falsch (logisch)
- ▶ nacheinander
- ▶ Zukunft



Unbewusstes

- ▶ unbewusst
- ▶ somatische Marker (Gefühl)
- ▶ schnell
- ▶ mag ich / mag ich nicht
- ▶ gleichzeitig
- ▶ Hier und Jetzt



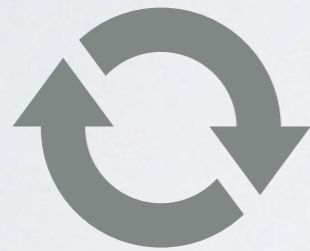
Selbstkontrolle

nach: M. Storch & F. Krause: Selbstmanagement - ressourcenorientiert
Huber Verlag

Die untrennbare Einheit von Körper und Geist

Verstand

- ▶ bewusst
- ▶ Sprache
- ▶ langsam
- ▶ richtig / falsch (logisch)
- ▶ nacheinander
- ▶ Zukunft



Unbewusstes

- ▶ unbewusst
- ▶ somatische Marker (Gefühl)
- ▶ schnell
- ▶ mag ich / mag ich nicht
- ▶ gleichzeitig
- ▶ Hier und Jetzt



Selbstregulation

nach: M. Storch & F. Krause: Selbstmanagement - ressourcenorientiert
Huber Verlag

Womit arbeite ich konkret?



- entwickelt von Maja Storch & Frank Krause (Universität Zürich)
- wissenschaftlich fundiertes Selbstmanagement-Training
- Verbindung von Verstand & Unterbewusstsein (Selbstregulation)

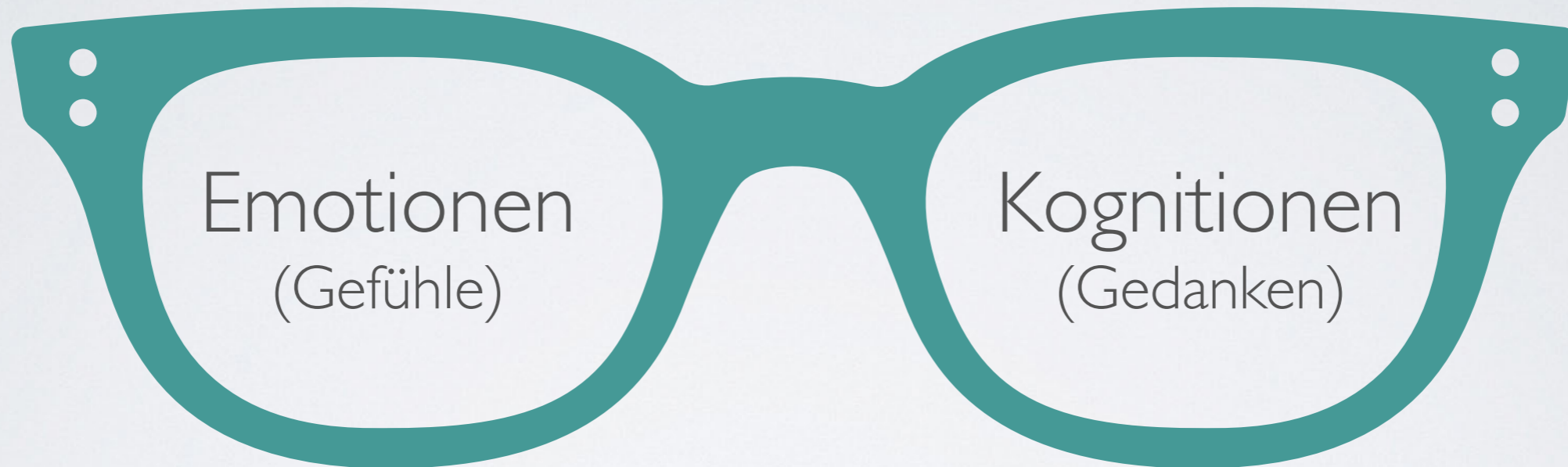


- entwickelt von Dr. Michael Bohne (Hannover) als »prozessorientierte embodimentfokussierte Psychologie«
- Diagnostik- und Interventionsarchitektur für Coaching, Psychotherapie, Traumatherapie und Stressmedizin
- versteht sich als »Bottom-Up-Technik«, d.h. über die Stimulation des Körpers verändern sich die Denkstrukturen und damit das emotionale Empfinden

Verschiedene Blickwinkel & Maßnahmen

limbisches System

(präfrontaler) Kortex



Welche Körpersignale
nehme ich wahr?



Klopfen

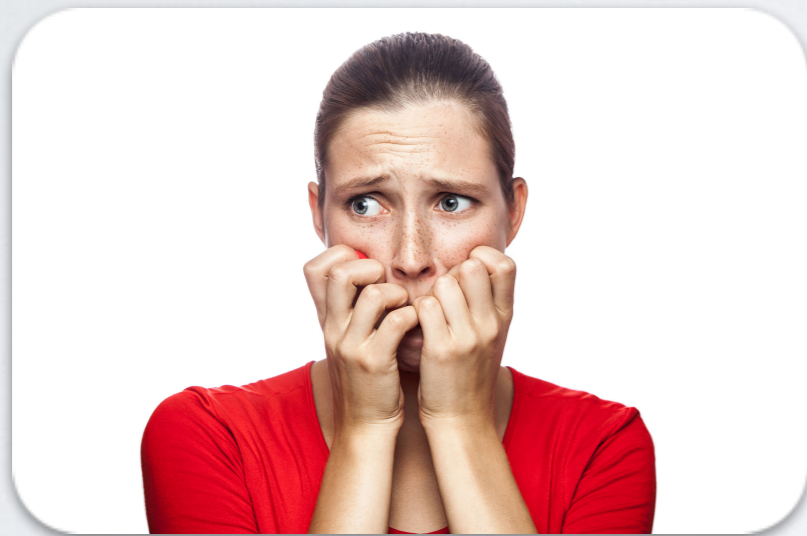
Was für Glaubenssätze
habe ich an Bord?



Selbstbestätigung

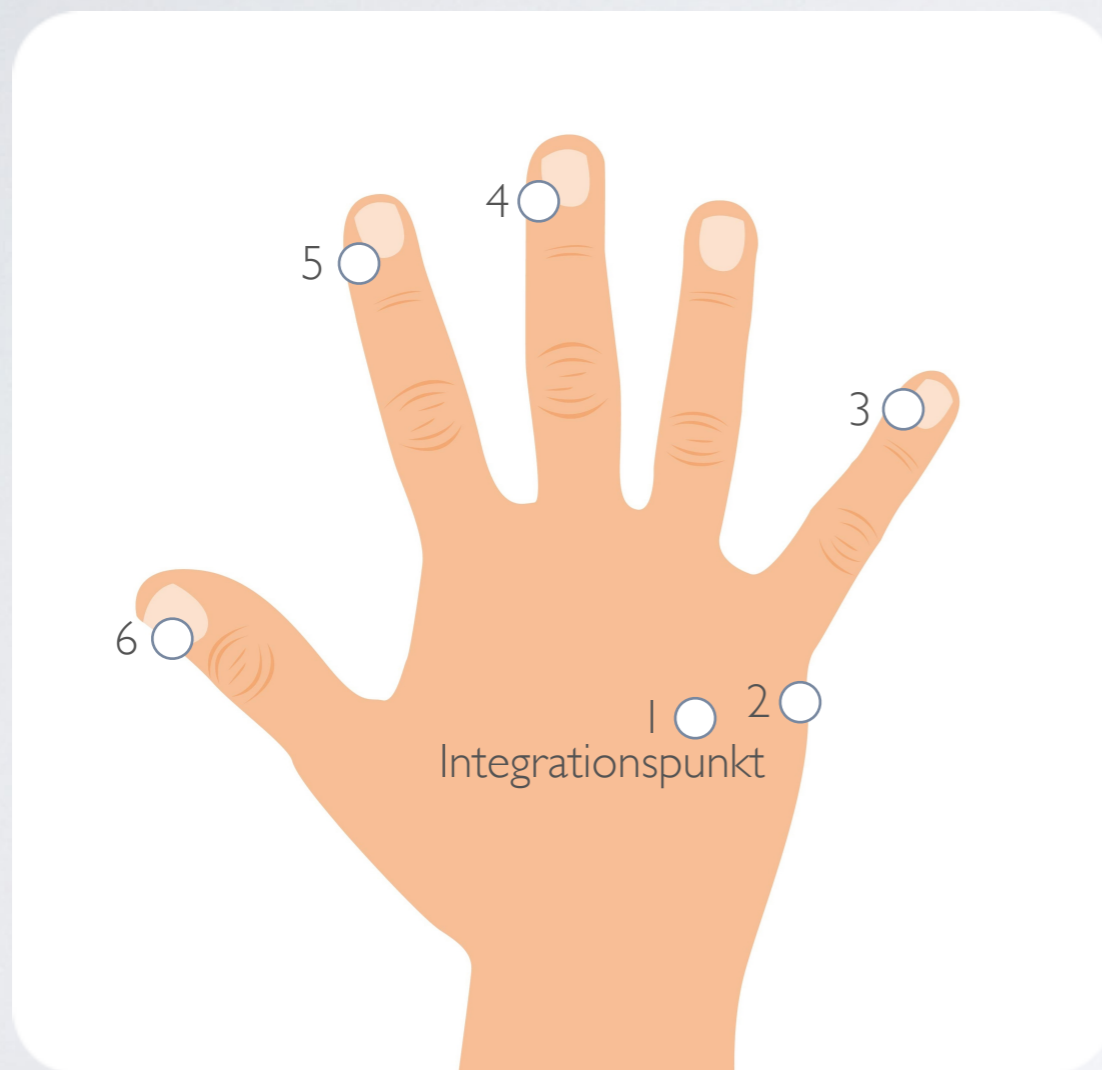
nach: M. Bohne, Einführung in die Praxis der Energetischen Psychologie, Carl Auer Verlag

Ein exemplarischer Fall

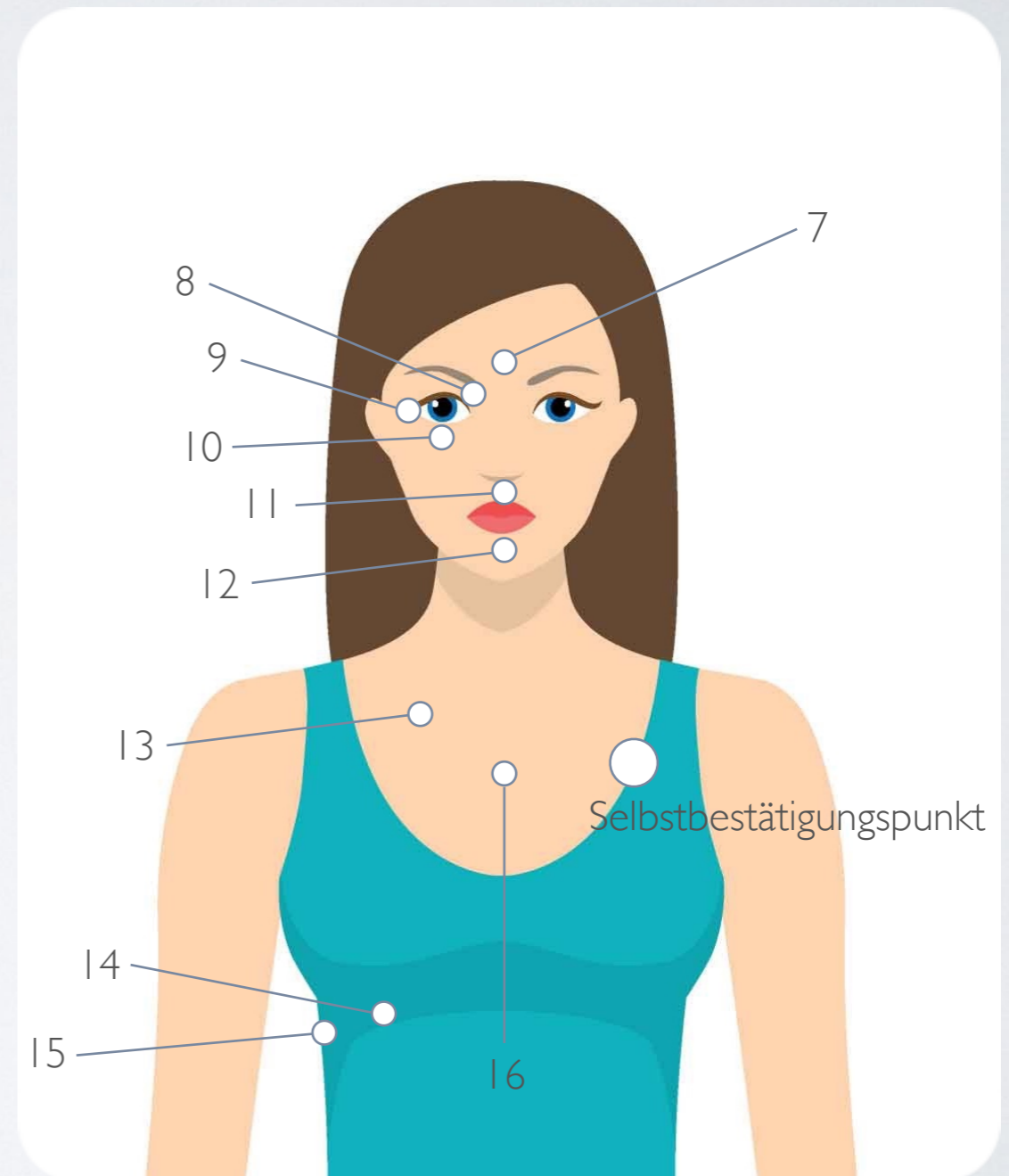


Gesangsstudentin
mit Auftrittsangst
nach einem verpatzten Klassenabend

Klopfpunkte zur Stressreduktion



Quelle: M. Bohne,
Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe
Carl Auer Verlag



Wenn das Klopfen nicht hilft...

„Big Five“-Lösungsblockaden

1. Selbstvorwurf
2. Fremdvorwurf
3. Erwartung an andere
4. Altersregression
5. parafunktionale Loyalitäten

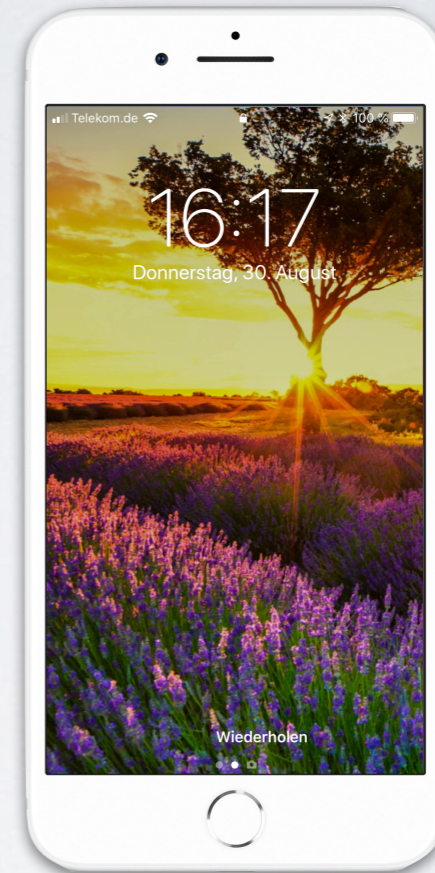
Lunchpaket für den nächsten Auftritt



Gesangsstudentin

»Ab jetzt ist es meine verdammte Pflicht und Verantwortung, auf der Bühne die Sau rauszulassen.«

Transfer & Integration in den Alltag



3 Schritte zu mehr mentaler Stärke

1. Steigerung des Selbstwertgefühls

Fokus auf Stärkendes durch Selbstwerttraining:
vergangene Situationen neutralisieren, Umgang mit Fehlern verbessern, innere Einstellung optimieren

2. Effiziente Stressregulationstechniken

emotionale Selbsthilfe durch Klopfen:
konkrete Techniken zur Stressreduktion erlernen, Selbstwirksamkeitserfahrungen machen

3. Schulung des Aufmerksamkeitsfokus

Tätigkeitsfokussierung durch Abgrenzung:
Störungen von außen ausblenden, Widerstandsfähigkeit verbessern

Leben in der Krise

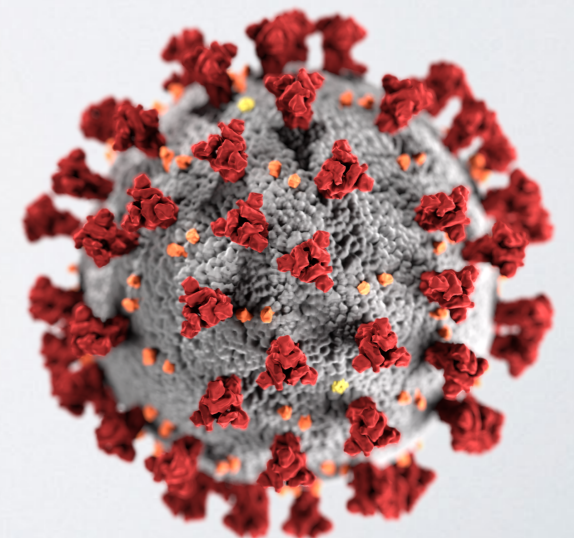
- Situation, die Menschen in allen Ländern dieser Erde derzeit erleben
- Krise = kritischer Wendepunkt im Verlauf einer akuten Krankheit (läutet aus medizinischer Sicht die Wiedergesundung ein)
- *vorübergehender* Zustand, aber eben auch Extremsituation

Problem: drei Kernbedürfnisse verletzt (nach Gabriele von Witzleben)

1. Autonomie (einschränkende Maßnahmen)
2. Überblick & Orientierung (Ungewissheit, wie und wie lange es weitergeht)
3. Beziehung („social distancing“)

Folgen:

- finanzielle und existenzielle Sorgen
- (Beziehungs-)Konflikte und unbearbeitete Themen



Emotionale Selbsthilfe in Zeiten von Covid-19

Ziel: Immunisierung der Psyche

[Impfung der Psyche gegen zu starke Ängste und Hoffnungslosigkeitsgefühle]

- Herdenimmunität gegen
 - a) belastende Emokokken
(infektiöse Gefühle wie z.B. Ängste, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung)
 - b) energieraubende Kognokokken
(ungünstige und lähmende Gedanken)



www.innen-leben.org

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

Innen-Leben (Emotionale Selbsthilfe in beispiellosen Zeiten)

PEP EMOTIONALE SOFORTHILFE FÜR ZU HAUSE

ruhiger werden und besonnen handeln, Übersicht und innere Sicherheit gewinnen, Ängste und Stress mindern.

PEP® ANLEITUNG

1 Auf das belastende unangenehme Gefühl fokussieren. Wie hoch ist es auf einer Skala zwischen 0 - 10?

2 Selbststärkungssätze sprechen

ERSTEN TEIL des Selbststärkungssatzes bilden:

Hier ein persönliches Stress-/Angstthema benennen (Problem, Symptom oder Einschränkung benennen) z.B.:

„Auch wenn ich gerade **echte Angst** habe, ... (oder den Text von einer KARTÉ 1 - INNEN)“

2. Teil des Satzes formulieren

„...**bleibe ich in Sicherheit/ behalte ich den Überblick.**“

ZWEITEN TEIL des Selbststärkungssatzes bilden:

„...**gehe ich meinen (ganz) eigenen Weg/ bestimme ich, was gut für mich ist/nehme ich mit dem Baustein, den ich brauche.**“

„...**achte und schätze ich mich so, wie ich bin.**“

Man könnte auch zwei oder drei Aspekte in dem zweiten Teil des Selbststärkungssatzes packen. Z.B.:

„Auch wenn mir gerade die Decke auf den Kopf fällt und ich komplett genervt von meiner Familie bin, **bleibe ich in Sicherheit, gehe meinen ganz eigenen Weg und achte und schätze mich so, wie ich bin.**“

PEP® nach Dr. Michael Bohrer / www.dr-michael-bohrer.de / Gestaltung: Marc van Zimmermann 2020 / www.dakul.de
© Diese Anleitungen sind geschützt zur Selbsthilfe während der COVID-19 Krise und dürfen nur zur Unterstützung anderer während dieser Zeit weitergegeben werden. Kommerzielle Nutzung und kommerzielle Verbreitung sind nicht erlaubt.
Bei Übersetzungswünschen bitte an Marc van Zimmermann info@dakul.de wenden.

Seite 1 von 3

PEP EMOTIONALE SOFORTHILFE FÜR ZU HAUSE

3 KLOPFEN UND ZWISCHENENTSPANNUNG

- 16 Punkte klopfen (während man an das unangenehme Gefühl denkt)
- Zwischenentspannung machen
- 16 Punkte klopfen (während man an das unangenehme Gefühl denkt)
- So lange wiederholen, bis eine deutliche Entlastung eintritt.

SO GEHT KLOPFEN

PEP-KLOPFPUNKTE

ZWISCHENENTSPANNUNG

PEP® nach Dr. Michael Bohrer / www.dr-michael-bohrer.de / Gestaltung: Marc van Zimmermann 2020 / www.dakul.de
© Diese Anleitungen sind geschützt zur Selbsthilfe während der COVID-19 Krise und dürfen nur zur Unterstützung anderer während dieser Zeit weitergegeben werden. Kommerzielle Nutzung und kommerzielle Verbreitung sind nicht erlaubt.
Bei Übersetzungswünschen bitte an Marc van Zimmermann info@dakul.de wenden.

Seite 2 von 3

PEP EMOTIONALE SOFORTHILFE FÜR ZU HAUSE

4 IMMUNISIERENDE KRAFTSÄTZE

Wenn das Unbehagen sich reduziert hat, z.B. auf den Skalenswert 3 (oder wenn sich nichts mehr verändert), dann kann man sich ein paar immunisierende Kraftsätze aus den unten aufgeführten Beispielsätzen zusammensstellen.

Oder aus dem Kartenset „INNEN LEBEN“ * eine oder mehrere Kraftsätze aus den 1600 Möglichkeiten auswählen.

KRAFTSÄTZE (Beispiele)

„Jetzt schaue ich zuversichtlich auf die Zukunft!“

„Toll, dass ich mir selbst helfen kann!“

„Ab jetzt klopfe ich einfach, wenn ich Stress/Angst/Verunsicherungen habe!“

„Klopfen ist langfristig stärker als Ängste/Verunsicherungen!“

„Ich glaube an mich und meine Potentiale!“

„Ich glaube an unsere Potentiale als Nation (oder als Weltgemeinschaft)!“

„Den Rest dieses Themas bekomme ich auch noch gelöst!“

„Ich bin/wir sind auf einen richtig guten Weg!“

„Cool, was ich alles selbst gegen Ängste/Verunsicherungen machen kann!“

„Ängste/Verunsicherungen sind lichtscheue Gesellen!“

„Angst kocht auch nur mit Wasser!“

„Bei meinem Thema bleibe ich auf alle Fälle so alt wie ich bin!“

„Krass, wie schnell ich Ängste/Verunsicherungen überwinden kann!“

„Ängste/Verunsicherungen sind normal, können die meisten Leute! Gerade jetzt!“

„Man kann Leichtigkeit, Zuversicht und Humor gar nicht genug nehmen!“

„Der mutige Mensch, stellt sich seinen Ängsten und Verunsicherungen!“

PEP® nach Dr. Michael Bohrer / www.dr-michael-bohrer.de / Gestaltung: Marc van Zimmermann 2020 / www.dakul.de
© Diese Anleitungen sind geschützt zur Selbsthilfe während der COVID-19 Krise und dürfen nur zur Unterstützung anderer während dieser Zeit weitergegeben werden. Kommerzielle Nutzung und kommerzielle Verbreitung sind nicht erlaubt.
Bei Übersetzungswünschen bitte an Marc van Zimmermann info@dakul.de wenden.

Seite 3 von 3





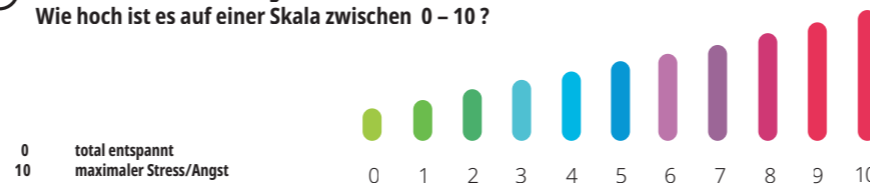
EMOTIONALE SOFORTHILFE FÜR ZU HAUSE

Ruhiger werden und besonnen handeln.
Übersicht und innere Sicherheit gewinnen.
Ängste und Stress mindern.



PEP® ANLEITUNG

- 1 Auf das belastende unangenehme Gefühl fokussieren.
Wie hoch ist es auf einer Skala zwischen 0 – 10 ?



- 2 Selbststärkungssätze sprechen

ERSTEN TEIL des Selbststärkungssatzes bilden:

Hier ein persönliches Stress-/Angstthema benennen!
(Problem, Symptom oder Einschränkung benennen) z.B.:

„Auch wenn ich gerade echt Angst habe, ...
(oder den Text von einer KARTE 1 - INNEN)“



ZWEITEN TEIL des Selbststärkungssatzes bilden:

„...bleibe ich in Sicherheit/ behalte ich den Überblick.“

„...gehe ich meinen (ganz) eigenen Weg/
bestimme ich, was gut für mich ist/
nehme ich mir den Raum, den ich brauche.“

„... achte und schätze ich mich so, wie ich bin.“

Man könnte auch zwei oder drei Aspekte
in den zweiten Teil des Selbststärkungssatzes
packen. Z.B.:

„Auch wenn mir gerade die Decke auf den Kopf fällt
und ich komplett genervt von meiner Familie bin,
bleibe ich in Sicherheit,
gehe meinen ganz eigenen Weg
und achte und schätze mich so, wie ich bin.“

PEP® nach Dr. Michael Bohne / www.dr-michael-bohne.de / Gestaltung: Marcus Zimmermann 2020 / www.deluzi.de
© Diese Anleitungen sind gedacht zur Selbsthilfe während der COVID-19 Krise und dürfen nur zur Unterstützung anderer während dieser Zeit weitergeleitet werden. Kommerzielle Nutzung und kommerzielle Verbreitung sind nicht erlaubt.
Bei Übersetzungswünschen bitte an Marcus Zimmermann info@deluzi.de wenden.



IMMUNISIERENDE KRAFTSÄTZE
Das Unbehagen sich reduziert hat, z.B. auf den Skalenwert 3 (oder wenn sich nichts mehr verändert),
gibt man sich ein paar immunisierende Kraftsätze aus den unten aufgeführten Beispielsätzen
auszuwählen.

aus dem Kartenset „INNEN LEBEN“ *
für mehrere Kraftsätze aus den
Möglichkeiten auszuwählen.

set „INNEN LEBEN“
© Deluzi Medien Verlag
www.innen-leben.org/klopfen-gegen-angst

KRAFTSÄTZE (Beispiele)

„Jetzt schaue ich zuversichtlich auf die Zukunft!“

„Toll, dass ich mir selbst helfen kann!“

„Ab jetzt klopfle ich einfach, wenn ich Stress/Angst/Verunsicherungen habe!“

„Klopfen ist langfristig stärker als Ängste/Verunsicherungen!“

„Ich glaube an mich und meine Potentiale!“

„Ich glaube an unsere Potentiale als Nation (oder als Weltgemeinschaft)!“

„Den Rest dieses Themas bekomme ich auch noch gelöst!“

„Ich bin/wir sind auf einen richtig guten Weg!“

„Cool, was ich alles selbst gegen Ängste/Verunsicherungen machen kann!“

„Angste/Verunsicherungen sind lightscheue Gesellen!“

„Angst kocht auch nur mit Wasser!“

„Bei meinem Thema bleibe ich auf alle Fälle so alt wie ich bin!“

„Krass, wie schnell ich Ängste/Verunsicherungen überwinden kann!“

„Ängste/Verunsicherungen sind normal, können die meisten Leute! Gerade jetzt!“

„Man kann Leichtigkeit, Zuversicht und Humor gar nicht genug nehmen!“

„Der mutige Mensch, stellt sich seinen Ängsten und Verunsicherungen!“

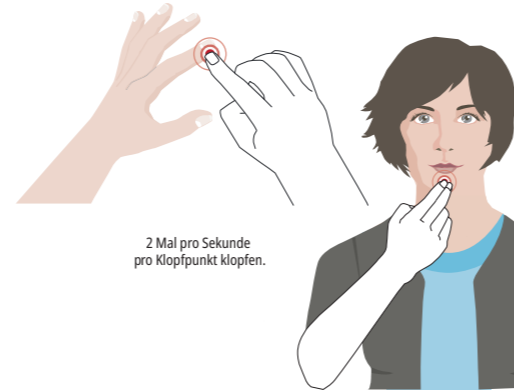
© Dr. Michael Bohne / www.dr-michael-bohne.de / Gestaltung: Marcus Zimmermann 2020 / www.deluzi.de
Hilfungen sind gedacht zur Selbsthilfe während der COVID-19 Krise und dürfen nur zur Unterstützung anderer während dieser Zeit weitergeleitet werden. Kommerzielle Nutzung und kommerzielle Verbreitung sind nicht erlaubt.
Bei Übersetzungswünschen bitte an Marcus Zimmermann info@deluzi.de wenden.



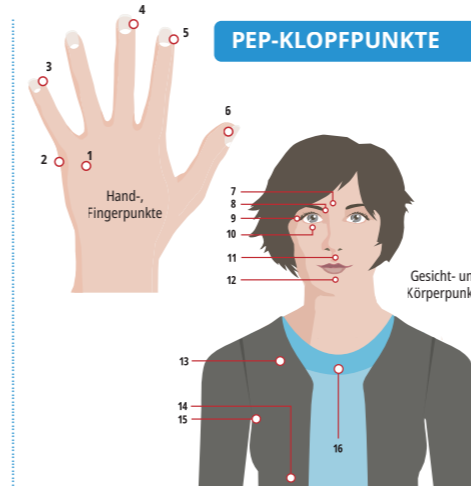
3 KLOPFEN UND ZWISCHENENTSPANNUNG

- 16 Punkte klopfen (während man an das unangenehme Gefühl denkt)
- Zwischenentspannung machen
- 16 Punkte klopfen (während man an das unangenehme Gefühl denkt)
- So lange wiederholen, bis eine deutliche Entlastung eintritt.

SO GEHT KLOPFEN



PEP-KLOPFUNKTE



ZWISCHENENTSPANNUNG



PEP® nach Dr. Michael Bohne / www.dr-michael-bohne.de / Gestaltung: Marcus Zimmermann 2020 / www.deluzi.de
 © Diese Anleitungen sind gedacht zur Selbsthilfe während der COVID-19 Krise und dürfen nur zur Unterstützung anderer während dieser Zeit weitergeleitet werden. Kommerzielle Nutzung und kommerzielle Verbreitung sind nicht erlaubt.
 Bei Übersetzungswünschen bitte an Marcus Zimmermann info@deluzi.de wenden.



Fähiger werden und besonnen handeln, Übersicht und innere Sicherheit gewinnen, Ängste und Stress mindern.

PEP® ANLEITUNG

1 Auf das belastende unangenehme Gefühl fokussieren. Wie hoch ist es auf einer Skala zwischen 0 - 10?



2 Selbststärkungssätze sprechen

ERSTEN TEIL des Selbststärkungssatzes bilden:

Hier ein persönliches Stress-/Angstthema benennen! (Problem, Symptom oder Einschränkung benennen!) z.B.:

„Auch wenn ich gerade echt Angst habe, ... (oder den Text von einer KARTÉ 1 - INNEN)“

ZWEITEN TEIL des Selbststärkungssatzes bilden:

„...bleibe ich in Sicherheit/behalte ich den Überblick.“

„...gehe ich meinen (ganz) eigenen Weg/ bestimme ich, was gut für mich ist/nehme ich mit dem Bauen, dem ich brauche.“

„...achte und schätze ich mich so, wie ich bin.“



Man könnte auch zwei oder drei Ängste in dem zweiten Teil des Selbststärkungssatzes packen. Z.B.:

„Auch wenn mir gerade die Decke auf den Kopf und ich komplett genevot von meiner Familie, bleibe ich in Sicherheit, gehe meinen ganz eigenen Weg und achte und schätze mich so, wie ich bin.“

PEP® nach Dr. Michael Bohne / www.dr-michael-bohne.de / Gestaltung: Marcus Zimmermann 2020 / www.deluzi.de
 © Diese Anleitungen sind gedacht zur Selbsthilfe während der COVID-19 Krise und dürfen nur zur Unterstützung anderer während dieser Zeit weitergeleitet werden. Kommerzielle Nutzung und kommerzielle Verbreitung sind nicht erlaubt.
 Bei Übersetzungswünschen bitte an Marcus Zimmermann info@deluzi.de wenden.



IMMUNISIERENDE KRAFTSÄTZE

Das Unbehagen sich reduziert hat, z.B. auf den Skalenwert 3 (oder wenn sich nichts mehr verändert), zinn man sich ein paar immunisierende Kraftsätze aus den unten aufgeführten Beispielsätzen aussuchen.

Wie dem Kartenset „INNEN LEBEN“ für mehrere Kraftsätze aus den Möglichkeiten auswählen.

Das „INNEN LEBEN“ ist entwickelt von: www.innen-leben.org

KRAFTSÄTZE (Beispiele)

„Jetzt schaue ich zuversichtlich auf die Zukunft!“

„Jetzt schaue ich zuversichtlich auf die Zukunft!“

„Toll, dass ich mir selbst helfen kann!“

„Ab jetzt klopfe ich einfach, wenn ich Stress/Angst/Verunsicherungen habe!“

„Klopfen ist langfristig stärker als Ängste/Verunsicherungen!“

„Ich glaube an mich und meine Potentiale!“

„Ich glaube an unsere Potentiale als Nation (oder als Weltgemeinschaft)!“

„Den Rest dieses Themas bekomme ich auch noch gelöst!“

„Ich bin/wir sind auf einen richtig guten Weg!“

„Cool, was ich alles selbst gegen Ängste/Verunsicherungen machen kann!“

„Ängste/Verunsicherungen sind lichtscheue Gesellen!“

„Angst kocht auch nur mit Wasser!“

„Bei meinem Thema bleibe ich auf alle Fälle so alt wie ich bin!“

„Krass, wie schnell ich Ängste/Verunsicherungen überwinden kann!“

„Ängste/Verunsicherungen sind normal, können die meisten Leute! Gerade jetzt!“

„Man kann Leichtigkeit, Zuversicht und Humor gar nicht genug nehmen!“

„Der mutige Mensch, stellt sich seinen Ängsten und Verunsicherungen!“

PEP® nach Dr. Michael Bohne / www.dr-michael-bohne.de / Gestaltung: Marcus Zimmermann 2020 / www.deluzi.de
 © Diese Anleitungen sind gedacht zur Selbsthilfe während der COVID-19 Krise und dürfen nur zur Unterstützung anderer während dieser Zeit weitergeleitet werden. Kommerzielle Nutzung und kommerzielle Verbreitung sind nicht erlaubt.
 Bei Übersetzungswünschen bitte an Marcus Zimmermann info@deluzi.de wenden.



4 IMMUNISIERENDE KRAFTSÄTZE

Wenn das Unbehagen sich reduziert hat, z.B. auf den Skalenwert 3 (oder wenn sich nichts mehr verändert), dann kann man sich ein paar immunisierende Kraftsätze aus den unten aufgeführten Beispielsätzen zusammenstellen.

Oder aus dem Kartenset „INNEN LEBEN“ * eine oder mehrere Kraftsätze aus den 1600 Möglichkeiten auswählen.

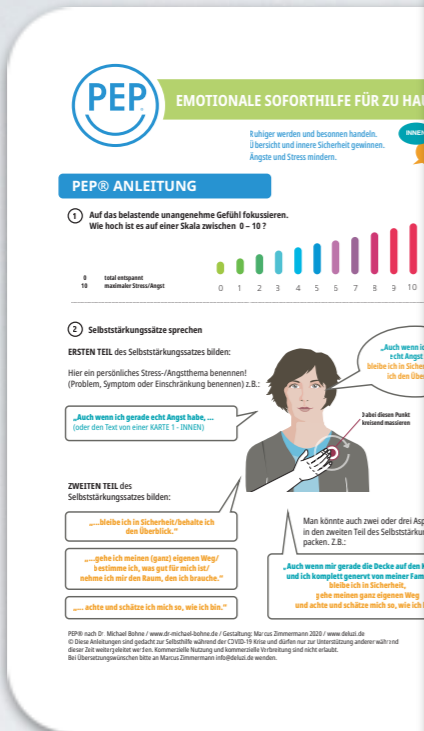
* Kartenset „INNEN LEBEN“
kostenlos downloaden unter:
www.innen-leben.org/klopfen-gegen-angst

KRAFTSÄTZE (Beispiele)

„Jetzt schaue ich zuversichtlich auf die Zukunft!“

- „Jetzt schaue ich zuversichtlich auf die Zukunft!“
- „Toll, dass ich mir selbst helfen kann!“
- „Ab jetzt klopfе ich einfach, wenn ich Stress/Angst/Verunsicherungen habe!“
- „Klopfen ist langfristig stärker als Ängste/Verunsicherungen!“
- „Ich glaube an mich und meine Potentiale!“
- „Ich glaube an unsere Potentiale als Nation (oder als Weltgemeinschaft)!“
- „Den Rest dieses Themas bekomme ich auch noch gelöst!“
- „Ich bin/wir sind auf einen richtig guten Weg!“
- „Cool, was ich alles selbst gegen Ängste/Verunsicherungen machen kann!“
- „Ängste/Verunsicherungen sind lichtscheue Gesellen!“
- „Angst kocht auch nur mit Wasser!“
- „Bei meinem Thema bleibe ich auf alle Fälle so alt wie ich bin!“
- „Krass, wie schnell ich Ängste/Verunsicherungen überwinden kann!“
- „Ängste/Verunsicherungen sind normal, kennen die meisten Leute! Gerade jetzt!“
- „Man kann Leichtigkeit, Zuversicht und Humor gar nicht ernst genug nehmen!“
- „Der mutige Mensch, stellt sich seinen Ängsten und Verunsicherungen!“

PEP® nach Dr. Michael Bohne / www.dr-michael-bohne.de / Gestaltung: Marcus Zimmermann 2020 / www.deluzi.de
© Diese Anleitungen sind gedacht zur Selbsthilfe während der COVID-19 Krise und dürfen nur zur Unterstützung anderer während dieser Zeit weitergeleitet werden. Kommerzielle Nutzung und kommerzielle Verbreitung sind nicht erlaubt.
Bei Übersetzungswünschen bitte an Marcus Zimmermann info@deluzi.de wenden.





Zum Abschluss...



'Reden
lernt man nur
durch Reden!'
(Cicero)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Florian Ahlborn
(Diplom-Sprecher & -Sprecherzieher)

Tel: 0178/785 35 35

Email: florian.ahlborn@hmt-rostock.de