

# NLP Masterarbeit

Alina Huber  
(Kraftquelle Yoga & Coaching)



Master: Frühling 2023 – Herbst 2023

## Angstbewältigung mit Hilfe einer Strategie im Sinne des NLP

Inhalt:

Einleitung

Angstbewältigung mit Hilfe einer Strategie im Sinne des NLP

- Rep-Systeme
- Blackbox
- Strategien herausfinden
- Strategien darstellen
- Strategien positiv verändern
- Fazit

## **Angstbewältigung mit Hilfe einer Strategie im Sinne des NLP**

### **Einleitung:**

Von außen betrachtet, scheint alles super zu sein: Ich habe einen guten Job, einen tollen Mann, eine liebe Katze und zwei Pflegepferde.

Was ich aber auch habe, ist die Angst. Die mal mehr und mal weniger präsent ist, mich aber überall hin begleitet. Sie, die Angst, hat zwar noch keinen Namen von mir bekommen, aber sie ist so etwas wie eine Zwillingsschwester für mich geworden. Sie kennt mich sehr gut und möchte mich beschützen, damit mir nichts passiert. Vor allem dann, wenn folgende drei Faktoren zusammen treffen:

- Unter Menschen sein
- Gefühl, hier nicht weg/raus zu kommen
- Körperliches Unwohlsein/Ungleichgewicht

Eine typische Situation ist das Fliegen im Flugzeug: Ich bin in engem Raum, in dem ich mit anderen Menschen gefangen bin und es könnte mir durch den Flug körperlich nicht gut gehen.

Gleiches passierte auch in meinem Beruf als Personalreferentin: Ich habe mit Menschen zu tun und fühlte mich aufgrund der Arbeitssituation nicht mehr gut und hatte das Gefühl, dass es keinen Ausweg gibt.

In solchen oder ähnlichen Situationen macht die Angst ihre Aufgabe großartig und ist derartig in ihrem Element, dass sie gar nicht bemerkt, wie es ihrem „Zwilling“ Alina zu schaffen macht.

Im Practitionerformat „Teile verhandeln“ habe ich meiner Zwillingsschwester, der Angst, gesagt, dass sie einen tollen Job leistet und überaus engagiert ist, wofür ich ihr sehr dankbar bin. Ich sagte ihr auch, dass ich ab jetzt alleine auf mich aufpassen werde und sie sich eine Auszeit nehmen darf.

Sie war damit einverstanden. Allerdings musste ich ihr versprechen, dass ich mich tatsächlich selber beschützen kann. Also ankerte ich mir ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit an ein ätherisches Öl, damit ich ständig an mein Versprechen erinnert werde. Damit war die Angst einverstanden und verabschiedete sich in ihre wohlverdiente Auszeit.

Währenddessen wagte ich mich an die ein oder andere neue Sache heran, die mir zuvor noch Unbehagen bereitet hätte. In dieser Zeit lernte ich z. B. meine zwei Pflegepferde kennen, die mir sehr ans Herz gewachsen sind.

Bis auf ein oder zwei Postkarten, die mir die Angst aus ihrem Urlaub sendete, ließ sie sich in dieser Zeit nicht blicken.

Es vergingen einige Wochen und meine Arbeitssituation spitzte sich immer mehr zu. Ich fühlte mich zunehmend unsicherer in meinem Umfeld, konnte die Arbeitsaufgaben nicht mehr bewältigen und hatte das Gefühl, dass es für mich keinen Ausweg aus der Situation gab.

Wie eine gute Zwillingsschwester ebenso ist, machte sie sich auf den Rückweg aus ihrem Urlaub. Als meine drei oben beschriebenen Angstfaktoren getriggert wurden, war sie sofort für mich da.

„Hau ab, ich kann dich jetzt nicht brauchen. Ich muss durchhalten und kann hier nicht weg!“, sagte ich meinem imaginären Zwilling.

Die Angst dachte ein paar Tage über meine Reaktion nach.

Und antwortete mir mit einer Panikattacke an einem Freitagmorgen im Büro, die es mir unmöglich machte, auch in der darauffolgenden Zeit weiterzuarbeiten.

Als der erste Schock verdaut war, konnte ich meiner Zwillingsschwester antworten: „Danke, liebe Angst. Du hast mich gerettet.“

„Immer wieder gerne“, entgegnete sie und hielt ihr Versprechen konsequent ein.

Die Folge: Meine Angstzustände waren also nun wieder da und begleiteten mich auch in meinen alltäglichen Situationen: zu Arztbesuchen, auf der Fahrt zu meinen Pflegepferden, etc.

### Angstbewältigung mit Hilfe einer Strategie im Sinne des NLP:

Im NLP verstehen wir unter einer Strategie eine „**Abfolge von Repräsentationssystemen**“.

#### Rep-Systeme:

Repräsentationssysteme, kurz **Rep-Systeme** sind die Grundlage für unser Erleben und gelten sowohl für die äußere Welt, als auch für unsere Innere. Da bei jedem die Rep-Systeme anders ausgeprägt sind, nimmt jeder Mensch seine Welt anders wahr.

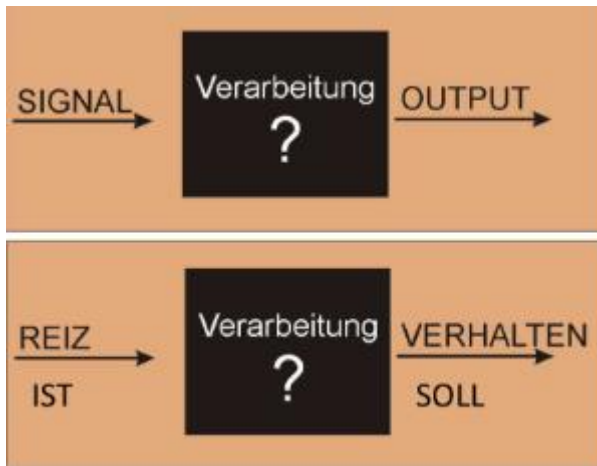


<https://coachinglovers.com/coaching-tool/vakog-modell-nlp/>

Beispiel: Ein kinästhetischer Mensch nimmt Unordnung im Wohnzimmer als Wohlfühlfaktor wahr, während die Aufmerksamkeit eines Visuellen auf die unaufgeräumten Gegenstände fällt und gar nicht zur Ruhe kommt.

Strategie:

Die Strategie, also die Abfolge der Rep-Systeme läuft in der sogenannten „Blackbox“ ab.



Ein äußerer Reiz wird durch die Rep-Systeme aufgenommen und am Ende entsteht das entsprechende Verhalten.

Beispiel: Lust auf die Schokolade, aber keine zu Hause —> schlechte Laune

Was zwischen den beiden Zuständen passiert, befindet sich in der Blackbox und ist uns somit unbekannt. Sofern das jeweilige Verhalten dem Reiz angemessen ist, muss uns der Inhalt der Blackbox nicht unbedingt interessieren. Ist das Verhalten aber unangemessen, lohnt es sich, hinter den schwarzen Vorhang zu schauen und die Strategie dahinter herauszufinden.

Wie können wir die Strategie in der Blackbox herausfinden:

- Elizitieren: Entlocken, Herausarbeiten und sammeln von Informationen
- Evozieren: Beschreibung der Prozesse, die verwendet werden, um jemanden in einem bestimmten Zustand zu begleiten
- Extrahieren: sortieren, entnehmen und entfernen von Informationen
  - Implizit: Beobachtung der Rep-Systeme und der Prozessverben
  - Explizit: Nachfragen (Meta-Modell Fragen)
- Designen: pacen/modellieren, verändern, unterbrechen
- Installieren: neue oder veränderte Strategien aufnehmen

Zurück zu unserem Beispiel:

Strategie herausfinden durch genaues Nachfragen:

„Wie merkst du, dass du Lust auf Schokolade hast?“	Hungriges Gefühl im Bauchraum
„Was passiert als nächstes?“	Ich frage mich, was ich essen möchte
„Wie kommst du auf die Schokolade?“	Ich spüre, wie es mir gerade geht
„Wie geht es dir in solchen Situationen?“	Eher nicht so gut
„Was passiert dann?“	Ich schaue im Schrank, ob Schokolade da ist
„Was ist, wenn keine Schokolade da ist?“	Dann verschlechtert sich meine Laune noch mehr

Nun ist also die Abfolge bekannt, was zwischen der Ausgangssituation und dem Endzustand in der Blackbox passiert ist.

### Strategien darstellen:

Um eine Strategie im NLP darzustellen, wird in Notationen geschrieben. Dies sind bestimmte Abkürzungen für die verschiedenen Rep-Systeme.

Repräsentationssystem	Hochzeichen	Fußzeichen
A = auditiv (hören)	e = erinnert	t = tonal/Tempo
V = visuell (sehen)	k = konstruiert	d = digital/verbal
K = kinästhetisch (spüren)	i = intern	
O = olfaktorisch (riechen)	e = extern	
G = gustatorisch (schmecken)	+ = positiv	
	- = negativ	

#### Beispiele

K<sup>-</sup> = negatives Gefühl  
 K<sup>+</sup> = positives Gefühl  
 A<sub>i</sub><sup>d</sup> = Auditiv, intern, digital/verbal ("interner Dialog")

#### Operatoren

→ = geht über in bzw. führt zu  
 — = gleichzeitig, aber sich nicht gegenseitig beeinflussend  
 / = Vergleich  
 →<sub>m</sub> = Meta-Response  
 →<sub>p</sub> = Polaritäts-Response  
 ✕ = Synästhesie

#### Beispiele

A → K<sup>-</sup> = auditiv erinnert führt zu negativem Gefühl  
 G ✕ V = Geschmack bildlich, z.B. als Farbe, wahrnehmen  
 v<sup>ex</sup> / v<sup>e</sup> = Vergleich externes Bild mit erinnertem

[https://de.wikipedia.org/wiki/Neuro-Linguistisches\\_Programmieren#/media/Datei:Strategie-Notation.svg](https://de.wikipedia.org/wiki/Neuro-Linguistisches_Programmieren#/media/Datei:Strategie-Notation.svg)

In unserem Beispiel:

Hungriges Gefühl im Bauchraum	K <sup>i</sup>
Ich frage mich, was ich essen möchte	A <sub>i</sub> <sup>d</sup>
Ich spüre, wie es mir gerade geht	K <sup>i</sup>
Eher nicht so gut	K <sup>i-</sup>
Ich schaue im Schrank, ob Schokolade da ist	V <sup>e</sup>
Wenn dies nicht der Fall ist, verschlechtert sich meine Laune noch mehr	K <sup>i--</sup>

### Wie kann ich die Strategie nun positiv verändern:

Hierzu muss geprüft werden, ab welchem Punkt eingegriffen werden muss, damit es am Ende nicht zur Verschlechterung des Zustands führt.

Das hungrige Gefühl im Bauchraum mit der anschließenden Frage, was man essen möchte führt noch nicht in das negative Gefühl. Auch die Frage nach dem aktuellen Befinden und die Beantwortung davon ist unkritisch.

Auch, wenn an diesem Punkt ein „K<sup>-</sup>“ die Antwort ist, kann an diesem Punkt die Strategie verändert werden.

Anstatt dem „V<sup>e</sup>“ könnte stattdessen ein kinästhetischer Anker eingesetzt werden, der ein Gefühl von innerer Zufriedenheit auslöst.

Daran angeschlossen kann ein innerer Dialog stattfinden, beispielsweise „Ich gebe meinem Körper die Nahrung, die im Moment wirklich gut für mich ist.“

Anstatt nun zum Schrank zu gehen, in der Hoffnung, dass Schokolade da ist, kann nun auf einen gesunden Snack gewechselt werden, der sicherlich vorrätig ist. Die Abfolge der Rep-Systeme endet somit mit einem positiven Gefühl anstatt von Enttäuschung und noch schlechterer Laune.

Die neue Strategie sieht wie folgt aus:

$K^i \rightarrow A^i_d \rightarrow K^i \rightarrow K^{i-} \rightarrow K^{e+} \rightarrow A^i_d \rightarrow K^+$

Und nun zurück zu meiner Ausgangssituation:

Meine schwierige Situation in der Arbeit, bei der meine 3 Angstfaktoren getriggert wurden, löste letztendlich eine Panikattacke aus. Da sich die Situation über einen längeren Zeitraum zuspitzte, hielten die Angstzustände auch im Alltag an.

Betrachten wir auch hier zuerst die aktuelle Situation:

Zusammenarbeit mit Menschen, zwischen denen keine Harmonie herrscht	$K^{i-}$
Ich muss eine Entscheidung in einem bestimmten Vorgang treffen, die einen Konflikt auslösen wird	$A^i_d$
Gefühl von Unbehagen	$K^{i..}$
Inneres Gedankenkarussell beginnt	$A^i_d$
Ich möchte aus der Situation raus, kann es aber nicht	$K^{i..}$
Ich denke wieder über den Vorgang nach, welche Entscheidung ich treffen werde	$A^i_d$
Gefühl von Unbehagen – Gedankenkarussell beginnt von Neuem – ich möchte raus aus der Situation, kann es aber nicht – innere Anspannung nimmt zu - Angst	$K^{i...}$
„Nörgel-Loop“ beginnt wieder von vorne, usw.	$K^{i....}$

Strategie positiv verändern:

Gerade im Berufsalltag kann man sich nicht immer aussuchen, mit welchen Menschen man zusammen arbeiten möchte und welche Aufgaben und Projekte erledigt werden müssen. Auch der Job als Personalreferentin bringt mit sich, Entscheidungen zu treffen, die Konflikte auslösen können.

Der erste veränderliche Schritt ist in diesem Fall also das Gefühl von Unbehagen. An dieser Stelle hat der „Nörgel-Loop“ noch nicht begonnen und auch die Angst ist noch nicht voll ausgeprägt. An dieser Stelle muss die Strategie nun verändert werden.

Kriterien für gute Strategien:

Bei einer guten Strategie sind die folgenden Faktoren zu beachten:

- Ziel sensorisch definiert
- Visuelle, auditive, kinästhetische Reize sind vorhanden
- Enthalten einen Entscheidungspunkt
- Enthalten einen Exit-Punkt

Zusammenarbeit mit Menschen, zwischen denen keine Harmonie herrscht	K <sup>i-</sup>
Ich muss eine Entscheidung in einem bestimmten Vorgang treffen, die einen Konflikt auslösen wird	A <sup>i_d</sup>
Ich lege meine Hand auf meinen Solarplexus	K <sup>e</sup>
Ich führe ein autogenes Training durch und leite mich dabei in Gedanken selber an: „Meine Arme werden ganz schwer, meine Beine werden ganz schwer, ...“	A <sup>i_d</sup> K <sup>i</sup>
Ich schaue auf meinen kleinen Zettel unter der Tastatur, auf dem ich meine Glaubenssätze notiert habe	V <sup>e</sup>
Ich wiederhole innerlich meine Glaubenssätze	A <sup>i_d</sup>
Positives und gestärktes Gefühl, mit dem ich meine Strategie beende	K <sup>i+</sup>

Die neue Strategie sieht nun wie folgt aus:

$K^{i-} \rightarrow A^{i_d} \rightarrow K^e \rightarrow A^{i_d} + K^i \rightarrow V^e \rightarrow A^{i_d} \rightarrow K^{i+}$

Das Ziel ist sensorisch definiert

Es sind visuelle, auditive, kinästhetische Reize vorhanden

Enthalten einen Entscheidungspunkt

Enthalten einen Exit-Punkt

Die neue Strategie implementieren:

Jetzt geht es ans Üben der neuen Strategie, damit sie auch in Extremsituationen, wie z. B. Angstzuständen funktioniert.

Hierfür habe ich mir in ressourcenvollen Momenten, z. B. nach einer Yogaeinheit die Zeit genommen, um meine Strategie zu üben. Das positive Gefühl am Ende meiner Strategie hat mir neuen Mut verliehen und ich testete die Strategie auch in leicht angstvollen Momenten.

Während dieser Zeit stand ein lange vorher gebuchter Flug an, der mir bereits seit langer Zeit sehr viele Sorgen und Unbehagen bereitet hatte.

Als ich mich mit meiner Strategie in alltäglichen Situationen sicher fühlte, übte ich den Ablauf während ich mir ein Internetfoto von einer Kabine eines Passagierflugzeugs anschaute.

Die anfängliche Nervosität baute sich im Laufe der Strategie deutlich ab und hinterließ am Ende ein neutrales Gefühl, was für mich ein deutlicher Fortschritt war.

Später visualisierte ich mir den Start und die Landung, während ich meine Strategie abspulte.

Das Ergebnis war, dass ich mich nun angstfrei auf meinen Urlaub freuen durfte und ich all meine Alltagssituationen gut bewältigen konnte.

### Fazit:

Es lohnt sich also, einen Blick hinter den schwarzen Vorhang der Blackbox zu werfen und sich die Mühe zu machen, das eigene Verhalten Schritt für Schritt aufzugliedern.

Auch wenn die neue Strategie feststeht, muss diese oft genug wiederholt werden, damit sich die neuronalen Verbindungen festigen können und wir nicht wieder in unser altes Verhalten zurück rutschen.

Der Prozess erfordert also eine intensive Beschäftigung mit den eigenen Vorgängen und eine konsequente Übung. Doch das Ergebnis kann, wie in meinem Fall, mein Leben um einiges verbessern und mich zu einem starken und mutigen Menschen machen.

### **Ergänzung zur Masterarbeit: Erfahrungsbericht nach dem Flug nach Málaga**

Wie bereits erwähnt, stand für mich ein lange vorher gebuchter Urlaub mit Flug an. Die Panikattacke in der Arbeit war ca. einen Monat zuvor. Da zum damaligen Zeitpunkt selbst alltägliche Dinge gewisse Ängste in mir hervorriefen, wusste ich (noch) nicht, wie ich den Flug schaffen sollte. Meine schlimmste Vorstellung: Ich sitze im Flugzeug, das bereits auf die Startbahn zufährt und mich merke, wie meine Nerven so stark kribbeln, dass ich nicht mehr richtig atmen kann. Es kommt zu einer gefühlten Atemnot mit anschließender Panikattacke, während das Flugzeug mit seiner ganzen Kraft abhebt und tausende Kilometer weit in den Himmel abhebt.

#### Noch kurz die Vorgeschichte zum Thema Fliegen:

Mein erster Flug war mit 19 Jahren. Meine längere Erkrankung aufgrund des Pfeifferschen Drüsenfiebers und anschließender Angststörung war zu diesem Zeitpunkt ca. 1 Jahr her. Ich fühlte mich soweit wieder gut und wusste, dass ich meistens problemlos Auto fahren konnte. Auch Zug, Schiff und Bus war für mich soweit in Ordnung.

Also dachte ich, dass auch der Flug für mich keinerlei Schwierigkeiten bereiten konnte.

Da es mein erster Flug war, war ich aufgeregter wie ein kleines Kind. „Wann dürfen wir endlich einsteigen?“, fragte ich meine beste Freundin, die schon leicht genervt war von meiner ungeduldigen Fragerei. Endlich war es soweit und wir durften den Gang entlanglaufen, der direkt ins Flugzeug führte. Es war spannend, über die Verbindungstüre das erste Mal in ein Flugzeug zu steigen.

Ich sah die unendlich vielen Sitzreihen, die Enge und schon war sie wieder da: Die Angst. Sie war so intensiv, dass sie mir in den ganzen Körper kroch. Wie gelähmt setzte ich mich auf meinen Fensterplatz und hatte Angst. Das Flugzeug startete und ich wusste nicht, was mich gleich erwarten würde. Als der Flieger abhob baute sich so ein Druck in meinem Kopf auf, dass ich das Gefühl hatte, er würde mir zur Seite kippen. „Alles ok bei dir?“, fragte mich meine Freundin. „Mhm“, nickte ich und hatte Angst. Als das Flugzeug auf seiner Höhe angekommen war, konnte ich mich wieder entspannen. Bei der Landung hatte ich ein leicht flaes Gefühl im Magen und die steilen Kurven direkt über dem Meer zum Flughafen waren für mich beängstigend.

Obwohl der Urlaub sehr schön war, machte ich mir Sorgen um den Rückflug.



Beim Start legte das Flugzeug aufgrund der kurzen Start- und Landebahn einen absoluten Turbostart hin, was mich aus dem Konzept brachte, weil ich mich auf das Gefühl beim letzten Start eingestellt hatte. Oben in der Luft konnte ich mich wieder entspannen. Wir hatten ein paar Turbulenzen, bei denen meine Angst wieder kam. An die Landung kann ich mich aktuell nicht mehr erinnern; wird wohl ungefähr so gewesen sein wie beim Hinflug.

Ein zweites Mal bin ich noch mit meinem Mann (damals noch Freund) geflogen. Er wusste von meiner Angst und konnte mich gut unterstützen. Genaue Erinnerungen habe ich hierzu nicht mehr, außer, dass ich mich in jeder freien Minute an ihn gedrückt habe um Sicherheit und Geborgenheit zu finden. Muss wohl einigermaßen geklappt haben.

Nun stand der dritte Flug an und ich wusste einen Monat vorher nicht, wie ich ihn schaffen sollte. Schon beim Buchen des Fluges ein Jahr zuvor hatte ich Herzrasen. Es wäre ein Grund gewesen, den Urlaub gar nicht erst zu buchen. Da es aber ein Yoga-Retreat mit meiner tollen Yogalehrerin und -ausbilderin war, wollte ich unbedingt daran teilnehmen. Glücklicherweise saß sie mit mir im gleichen Flieger. Sie holte mich von zu Hause ab und die Reise ging los:

An diesem Tag hatte ich, genauso wie die Tage zuvor, fleißig meine Strategie geübt:

Ich lege meine Hand auf meinen Solarplexus	K <sup>e</sup>
Ich führe ein autogenes Training durch und leite mich dabei in Gedanken selber an: „Meine Arme werden ganz schwer, meine Beine werden ganz schwer, ...“	A <sup>i_d</sup> K <sup>i</sup>
Ich wiederhole innerlich meine Glaubenssätze	A <sup>i_d</sup>
Positives und gestärktes Gefühl, mit dem ich meine Strategie beende	K <sup>i_+</sup>

Dieses Ritual hat mir anschließend ein gutes Gefühl gegeben. Ich übte außerdem, während ich mir ein Foto von einem Flugzeug anschaute und mir Start und Landung visualisierte.

Nun stand meiner Yogalehrerin im Caprio vor unserer Haustüre und ließ mich einsteigen. Da mein Koffer größer war wie der restliche Platz im Kofferraum, musste ich auf der Rücksitzbank sitzen (was mir Angst macht) und mein Koffer nahm auf dem Beifahrersitz platz. „Gehts bei dir?“, fragte mich mein Mann mit sorgenvollem Blick. Ich nickte durch die bereits geschlossene Türe.

Die Fahrt ging los und meine Yogalehrerin und ich unterhielten uns. In solchen oder ähnlichen Situationen fangen meine Nerven an zu kribbeln; selbst, wenn ich mit meinem Mann im Auto fahre.

Wir holten noch eine andere Yoga-Teilnehmerin zu Hause ab und fuhren von da an mit ihrem VW-Bus zum Flughafen. Da ich hier auch hinten sitzen musste bzw. wollte, weil ich nicht gleich zu Beginn meine Schwäche zeigen wollte, visualisierte ich mir die Situation bereits zu Hause mit Hilfe meiner Strategie. Meine Nerven kribbelten die ganze Fahrt wie verrückt, ABER: Ich fühlte mich sicher und wohl! Das war ein Erfolg für mich und stimmte mich positiv für den Flug.

Am Flughafen konnte ich mich gut entspannen. Die andere Yoga-Teilnehmerin, eine Lehrerin, schleuste uns gekonnt durch den Flughafen. Es lief alles glatt und wir warteten auf das Boarding.

Wir wurden aufgerufen und meine Nervosität stieg an. Jetzt realisierte ich, dass ich gleich mehrere Tausende Meter in der Höhe sein werde. Ich spulte meine trainierte Methode ab. Die verbleibende Angst versuchte ich anzunehmen.

Ein Bus fuhr uns zum Flieger und ich war wieder total entspannt. Über eine Treppe stiegen wir ins Flugzeug ein. Ich beruhigte mich durch meine Strategie und stelle dabei aber fest, dass ich mit meiner Hand auf dem Solarplexus kein Gefühl der Sicherheit mehr erzeugen konnte, wie es in der Übung noch der Fall war. Also konzentrierte ich mir nur auf ein kurzes autogenes Training und meine Glaubenssätze. Das half mir weiter.



Ich kletterte die Treppen nach oben: „Ich schaffe das, ich schaffe das“. Diesen Satz hatte ich zuvor nicht auf dem Schirm, aber er kam mir in diesem Moment in den Kopf und half mir. Und die große Überraschung: Ich begrüßte die Flugbegleitungen, war im Flugzeug und hatte KEINE Angst! „Ist ja wie in einem Bus - total entspannt“, dachte ich mir erleichtert. Ich suchte mir meinen Platz, meine Yogalehrerin und die andere Teilnehmerin saßen weiter vorne. Neben mich setzte sich eine spanische Familie. Im ersten Moment war mir dabei unwohl, weil ich mich im Notfall nicht mit ihnen verständigen konnte.

Meine Angst nahm zu und ich wiederholte meine Strategie. In meinem entspannten Zustand kam mir ein neuer Gedanke: „Um mich herum sitzen viele Familien. Die Eltern können sicher mit Notsituationen anderer Menschen umgehen.“ Das beruhigte mich. Außerdem gab ich der ganzen Situation einen neuen Rahmen: Ich fühle mich wohl unter meinen Mitmenschen, das Flugzeug ist das sicherste Verkehrsmittel und die Piloten und Flugbegleiterinnen sind top ausgebildet. Ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit umgab mich.

Nach einer Stunde Wartezeit im Flugzeug rollte es los. Mein Herz explodierte beinahe vor Nervosität. Meine Strategie half mir. Wir fuhren um eine Kurve und wieder stieg die Nervosität in mir hoch, gefolgt von meiner Strategie. So ging es noch einige Male weiter, bis wir unsere Startbahn erreicht hatten. Das Flugzeug nahm Geschwindigkeit auf und hob mit zwei wellenartigen Bewegungen ab. Im ersten Moment war ich etwas überfordert mit den Kräften, die auf mich einwirkten. Einen Moment später wiederholte ich meine Strategie und merkte, dass ich mich tatsächlich wieder entspannen kann. Es gab wieder einen wellenartigen Aufstieg und einige Ruckler, bei denen ich mich beinahe am spanischen Familienvater neben mir festkrallte. Ich bekam es mit der Angst zu tun und versuchte mich wieder zu beruhigen, was ich so einigermaßen hinbekam. Ab dann wurde der Flug ruhiger.

Ein weiteres, neues Angstgefühl kam dazu, auf das ich nicht vorbereitet war: Ich hatte auch vor der Höhe Angst. Unerwarteter Weise konnte ich mich durch meine anwesenden Mitmenschen beruhigen und drehte mich weg vom Fenster, in deren Richtung.



Ich erkannte zum ersten Mal, dass andere Menschen kein Angstfaktor sein müssen, sondern mir Sicherheit und Geborgenheit vermitteln können. Selbst, wenn ich sie nicht kenne und wir uns nicht unterhalten (können). Solange ich nicht aus dem Fenster schaute, ging es mir gut. Ich lehnte mich sogar am Fenster an, hörte Musik, ließ ein Buch und konnte sogar eine Kleinigkeit essen. Ich war total entspannt und die Zeit verging beinahe wie im Flug. ;)

Ca. eine halbe Stunde vorher begann das Flugzeug wieder langsam zu sinken. Es folgten einige Ruckler, die mir gar nichts ausmachten. Ich gab der Situation auch hier einen anderen Rahmen. Und zwar erinnerte ich mich an meinen letzten Ausritt

mit meinem Pflegepferd, bei dem wir auch kurz bergab gingen. Ich stellte mir vor, dass wir gerade durch den Wald reiten und es bergab ging. Die Turbulenzen im Flieger ersetzte ich durch Stolperer von meinem Pferd.

Wir drehten noch ein paar steile Kurven (auch kein Problem für mich) und bald kam der Moment, als ich erkannte, dass wir uns bereits auf dem Flughafengelände befanden. Das Flugzeug setzte sanft auf und bremste vorsichtig ab. Meine Erleichterung war so groß, dass ich im ersten Moment Freudentränen in den Augen hatte. Im Flughafengebäude lief ich meinen beiden Yoga-Begleiterinnen strahlend entgegen.

#### Fazit:

Obwohl der Start für mich herausfordernd war, glaube ich, dass ich in einigen Momenten vielleicht sogar entspannter war, als meine Mitmenschen (ausgenommen meine Yogalehrerin, die den ganzen Start verschlafen hatte).

Eine weitere wichtige Erkenntnis war, dass die Visualisierungen in Verbindung mit meiner Strategie sehr hilfreich waren, die Realität doch nochmal etwas anderes ist. Hier möchte ich den Tipp mitgeben, dass sich ein möglichst genaues Visualisieren und Reinspüren in die Ängste für mich gelohnt hat, um auf gute Lösungen zu kommen, die mir dann auch in veränderten Situationen helfen.

In meinem Fall hilft mir in leicht angstvollen Situationen die Hand auf dem Solarplexus sehr gut und ich beginne schon automatisch mit meinem autogenen Training. In angstvolleren Momenten half mir der erste Schritt nicht so sehr, dafür war das autogene Training mit meinen Glaubenssätzen und der Reframing-Technik sehr hilfreich.

Auch wenn Fliegen nicht nur aus umwelttechnischen Gründen nicht so mein Ding ist, weiß ich, DASS ich es schaffe und vor allem auch WIE ich es schaffe, wodurch ich mir jetzt sicher bin, dass ich jede Situation meistern kann. Falls restliche Angstgefühle übrig bleiben, nehme ich diese friedvoll an.

Und nun heißt es für mich „Üben, üben, üben“, sodass ich meine Strategie irgendwann gar nicht mehr benötige... ☺