

Von *Cornelie Schweizer*



Bitte nennen Sie mindestens drei Fähigkeiten, die Sie benötigen, um das Angsterlebnis besser zu bewältigen.

Fähigkeiten:

1 _____ 2 _____ 3 _____

Wann haben Sie in der Vergangenheit diese Fähigkeit schon einmal gehabt?

1 _____ 2 _____ 3 _____

Falls dies schon öfter der Fall war, wann besonders deutlich?

1 _____ 2 _____ 3 _____

Bitte beschreiben Sie kurz diese Situation.

1 _____ 2 _____ 3 _____

Was könnte eine passende Überschrift für dieses Ereignis sein?

1 _____ 2 _____ 3 _____

Angenommen, diese Fähigkeit hätte eine Farbe – welche wäre das?

1 _____ 2 _____ 3 _____

Angenommen, diese Fähigkeit hätte eine Melodie, einen Ton oder ein Geräusch – welche/-r/-s wäre das?

1 _____ 2 _____ 3 _____

Angenommen, diese Fähigkeit hätte einen ganz bestimmten Geruch oder Geschmack – was wäre das?

1 _____ 2 _____ 3 _____

Angenommen, diese Fähigkeit wäre in Ihrem Körper zu spüren – wo wäre das?

1 _____ 2 _____ 3 _____

Wie würde sich das anfühlen?

1 _____ 2 _____ 3 _____

Angenommen, diese Fähigkeit wäre irgendwo im Raum um Sie herum spürbar – wo wäre das lokalisiert?

1 _____ 2 _____ 3 _____



Dies ist eine von 88 Methoden, die in der von Frauke Niehues und Ghita Benaguid herausgegebenen „Kompetenz!Box Ängste hypnotherapeutisch behandeln“ erschienen sind. Die Box ist bestellbar über: <https://t1p.de/kompetenzbox-niehues> oder direkt über den QR-Code.