

## Übung: Mentale Tiefen-Vorbereitung bei hohem Stress

---

Wenn Sie emotionale Vorbereitungsarbeit nicht gewohnt sind, dann mag sie Ihnen anfangs vielleicht noch nicht so leicht fallen. Aber Sie werden merken, wie es mit jedem Mal leichter wird und wie Sie immer direkteren Zugang zu Ihren Gefühlen bekommen.

Machen Sie diese Übung vor jeder wichtigen Verhandlung, falls da hoher Stress oder Angst ist. Es ist so viel einfacher und angenehmer, diese Gefühle bewusst und selbstentschieden vor der Verhandlung zu durchleben, anstatt sie unerwartet in der Verhandlung zu spüren zu bekommen. So können Sie offen, flexibel und zuversichtlich sein – und charmant auftreten und erfolgreich verhandeln.

Sie wissen aus dem Buch: Angst ist ein Gefühl – und wie jedes Gefühl will sie nur eines, nämlich gefühlt werden. Wenn wir ein Gefühl, zum Beispiel die Angst vor der anstehenden Verhandlung, wirklich ganz durchfühlt haben, wenn sie ganz durch uns durch durfte, dann ist sie weg – und braucht nicht mehr wiederzukommen. Weil Sie sie durchfühlt haben.

Ich zeige Ihnen jetzt, wie das geht.

Suchen Sie sich dazu bitte einen Platz, wo Sie für einige Minuten ungestört und unbeobachtet sind, so dass Sie sich auf sich konzentrieren können.

- Setzen Sie sich hin, so wie es für Sie angenehm ist.
- Denken Sie jetzt bitte an die anstehende Verhandlung. Sagen Sie sich laut oder im Geiste: „Ich erlaube mir voll und ganz, dass ich diese Verhandlung verliere – jetzt. Ich stelle mir jetzt vor, wie alles schief läuft. Und ich bin jetzt bereit dazu, alle Gefühle zu spüren, die diese Gedanken in mir auslösen.“
- Bleiben Sie bei den Bildern, die in Ihnen hochkommen. Was könnte im schlimmsten Fall passieren? Welche Folgen hätte das?

## Übung: Mentale Tiefen-Vorbereitung bei hohem Stress

---

- Gehen Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Körper. An welcher Stelle Ihres Körpers spüren Sie etwas? Welche Empfindungen sind da? Bleiben Sie beim Gefühl – egal, was kommt. Vielleicht ein Druckempfinden irgendwo im Körper, vielleicht ein Gefühl der Enge oder Hitze – was es auch sei. Urteilen oder bewerten Sie es bitte nicht, bleiben Sie einfach bei Ihrem Gefühl – und erlauben Sie sich, es ganz wahrzunehmen und zu fühlen.
- Sobald Sie merken, dass Sie wieder im Kopf/am Denken sind – und nicht beim Körper/im Fühlen, zum Beispiel weil Sie denken „Ich spür nix“ oder „So ein Quatsch“ – erlauben Sie sich, zurück zu Ihrem Körper zu wechseln. Einfach hineinspüren...
- Vielleicht möchten Sie den Gedanken wiederholen: „Ich erlaube mir jetzt, dass ich die anstehende Verhandlung verliere und alles schief geht. Mit allen Konsequenzen. Ich sehe die inneren Bilder. Und ich bin jetzt bereit dazu, alle Gefühle zu fühlen, die dies in mir auslöst.“ Und dann achten Sie wieder darauf, was Sie fühlen, wie sich das anfühlt, wo Sie etwas spüren.
- Und wenn da ein starkes Gefühl ist, Unruhe vielleicht oder Angst, vor der Sie weglaufen möchten, bleiben Sie einfach sitzen und bei Ihrer Angst. Erlauben Sie ihr, ganz da sein zu dürfen. Sie spüren sie – und Sie werden merken, dass Sie es aushalten können. Ihnen kann nichts passieren...spüren Sie das Gefühl einfach weiter.
- Vielleicht verändert sich auch das erste Gefühl, das zunächst da war und ein anderes, das Sie jetzt spüren, tritt an seine Stelle. Geben Sie dem, was sich jetzt zeigt – was es auch sei – mehr und mehr Raum in Ihnen und lassen es ganz da sein. Gut so...

Irgendwann – Sie werden es bemerken, wann dieser Moment ist, vielleicht nach einer oder auch nach 10 Minuten – wird es in Ihnen plötzlich weit, leicht und frei. Das ursprüngliche Gefühl der Angst, Spannung oder Enge – was es auch war – ist vorbei, einfach weg. Vielleicht sitzen Sie jetzt da und strahlen übers ganze Gesicht – Freude und Leichtigkeit machen sich breit.

Das wünsche ich Ihnen von Herzen.