

Mein Neffe

Mein elfjähriger Neffe Sebastian hat ein Problem unter dem er sehr leidet. Wenn er nicht in der Nähe seiner Mutter übernachtet bekommt er Panikanfälle.

Er hat Angst davor nicht einschlafen zu können. Diese Angst äussert sich in Weinkrämpfen, die ihn dann tatsächlich so sehr am Einschlafen hindern, dass seine Angst immer größer wird. Es ist schon vorgekommen, dass meine Schwester von Festen früher weggehen musste, um ihren Sohn zu beruhigen. Sie muss dann bei ihm bleiben oder ihn nach Hause holen.

Kurz nach Weihnachten beschlossen meine Schwester und ich, dass Sebastian zusammen mit seiner Schwester Anna und seiner Cousine Laura für ein paar Tage mit zu mir nach München kommen sollte.

Auch ich hatte Panik vor der Vorstellung, ein weinendes Kind nicht beruhigen zu können und meine Schwester mitten in der Nacht aus dem 130 km entfernten Ort nach München kommen zu lassen, damit sie ihren Sohn beruhigen konnte. Deshalb beschloss ich, es bei Sebastian mit dem Setzen eines Ankers zu versuchen.

Ich fragte ihn, ob er sich an eine Situation erinnert, in der er sich absolut sicher, stark und mutig gefühlt hatte. Er dachte kurz nach und erzählte mir dann, dass er sich beim Fussballspielen so fühlt. Ich fragte ihn, ob er sich diese Situation und das Gefühl ganz stark in Erinnerung rufen konnte. Er bejahte. Daraufhin erklärte ich ihm ganz genau, was ich vorhatten nämlich, dass wir bei ihm jetzt einen „Schalter“ setzen, mit dem er die Angst, die ihn am Einschlafen hintert, jederzeit ausschalten kann und fragte nach der Stelle, die er für den Anker verwenden wollte.

Ich bat ihn, die Stelle zu drücken und fragte ihn, ob sich sein Gefühl verändert. Er verneinte. Damit wusste ich, dass die Stelle nicht durch einen anderen unbewussten Anker belegt war.

Ich bat ihn, sich nun die Situation und das Gefühl von Stärke ganz stark in Erinnerung zu rufen und in dem Moment in dem das Gefühl ganz stark ist, die Stelle auf seiner Hand zu drücken, die er sich dafür ausgesucht hatte. Wir wiederholten den Vorgang noch mal. Danach bat ich ihn, die Stelle zu drücken und fragte ihn, ob er das Gefühl von Stärke empfand. Das tat er. Ich absolvierte noch einen Future Pace mit ihm und liess es darauf bewenden.

Ich hatte ihm erklärt, dass er, wenn er merkt, dass die Anst in ihm aufsteigt, die ihn am Einschlafen hindert, einfach den Schalter drücken soll. Die nächsten zwei Abende konnte er ohne Probleme einschlafen und schlief ruhig und tief bis zum Morgen.

Am letzten Abend in München fand ich ihn zur Schlafenszeit plötzlich leise aber heftig schluchzend im Wohnzimmer. Ich bat ihn, sich ins Bett zu legen und den Anker zu drücken. Er beruhigte sich kurz, begann aber dann wieder heftig zu schluchzen. Auch in mir machte sich Panik breit. Dann aber beschloss ich, ihn zusätzlich zu seinem Anker mit einer Trance ohne Extro zu beruhigen. Ich fing also an, auf ihn einzureden. Dabei sprach ich, wenn er ausatmete und senkte die Stimme am Ende des Satzes. Nach kurzer Zeit signalisierten mir seine regelmässigen Atemzüge, dass er eingeschlafen war.

Am nächsten Tag war Sebastian unglaublich stolz, dass er drei Nächte in München ohne große Probleme überstanden hatte und konnte seiner Mama und seiner Therapiegruppe, von seinem Erfolg berichten. Ich war glücklich, dem kleinen Kerl ein wenig geholfen zu haben.

Gerlinde Sturm, NLP-Practitioner

Mehr Infos und Berichte finden Sie auf unserer Website.

Hat Ihnen der Artikel gefallen? Dann würden wir uns jetzt freuen, wenn Sie ihn jetzt weiter empfehlen, so dass auch andere Leser noch davon profitieren können.

Diese Artikel aus dem Downloadbereich könnten Sie auch interessieren:

- Feedback, nicht nur eine Sache für Profis
- Interview: NLP und TCM
- Psychologischer Test: Testen Sie Ihre Lebensqualität
- Zeitmillionär

Dies ist ein Service von:



Empfehlen Sie uns bitte weiter.

www.alexander-training.de