

Die Angst vor dem Versagen

Hypnose-Coach Petra Seitz über das wirksame Beseitigen von Blockaden



Blockaden können hauptsächlich durch verschiedene Formen von Angst ausgelöst werden.

Das kennen wir wohl alle aus der Schulzeit oder auch aktuell aus dem Berufsleben: Wir haben uns auf eine wichtige Arbeit oder einen bedeutenden Termin bestens vorbereitet. Eigentlich kann nichts passieren. Und dann kommt es aus heiterem Himmel: Alles ist weg! Wir sind unfähig, unser spezifisches Potential, unser Wissen und unsere Erfahrung auch nur annähernd abrufen zu können. Wir sind regelrecht blockiert.

Erst neulich erlebte ich einen, sonst sehr redgewandten Manager, dem es im wahrsten Sinne des Wortes die Sprache verschlug, als er eine kleine Rede halten sollte. Der Mann war so blockiert, dass er kein Wort mehr heraus brachte.

Blockaden können hauptsächlich durch verschiedene Formen von Angst ausgelöst werden. Ihr gemeinsamer Nenner und meist der unmittelbare Auslöser einer Blockade ist die Angst vor dem Versagen, dem Zweifel, bestimmten Erwartungen oder Anforderungen nicht gerecht werden zu können. Zu den häufigsten Ursachen für Versagensängste gehören:

- Angst vor Blamage
 - Angst vor Sanktionen
 - Angst vor Liebesentzug
 - Angst vor mangelnder Selbstdisziplin
 - Angst vor sozialer Ausgrenzung
- Nun könnte man, vereinfacht dargestellt sagen, dass all diese Ängste völlig überflüssig sind, weil man sich wegen einem Versprecher oder Hänger bei einer Rede sicher

nicht bis ins bodenlose blamiert oder gar sozial ausgegrenzt wird. Der Verstand weiß es, keine Frage, nur kommt eine solche Blockade meist nicht aus der Ratio, sondern aus dem Unterbewusstsein. Hier sind unsere Erfahrungen und auch unsere Ängste abgespeichert. Haben wir erst einmal eine schlechte Erfahrung gemacht und diese nicht seelisch verarbeitet, dann kann uns diese schlechte Erfahrung sogar ein Leben lang begleiten.

Blockaden abbauen

Wer Blockaden abbauen möchte, muss sich zuerst einmal darüber klar werden, um welche Blockaden es sich handelt und wo die Ursachen liegen. Am Beispiel von Schülern lassen sich die verschiedenen Blockade-Arten verständlich darstellen:

1. Blockade in Stresssituationen

Diese Blockaden treten meist nur bei Klassenarbeiten, Prüfungsstress oder bestimmten Fächern auf, während der Schüler sonst zufriedenstellende Leistungen zeigt.

2. Blockade der möglichen Leistungen

Gar nicht so selten kommt es bei Schülern zu Leistungsblockaden, bei denen bisher gute schulische Leistungen regelrecht zusammenbrechen. Die Fähigkeiten sind wohl vorhanden, können aber nicht oder nicht ausreichend abgerufen werden.

3. Blockade des gesamten Potentials

Besonders in der Pubertät, aber

auch bei schweren familiären Belastungen wie zum Beispiel Scheidung, kann es zu einer Blockade der gesamten Fähigkeiten kommen. In diesem Fall wird der Schüler neben seinen schulischen Leistungen auch seine Freizeitaktivitäten zurück fahren und nur noch in Ausnahmesituationen seine vorhandenen Begabungen ausschöpfen.

Diese Blockade-Arten lassen sich selbstverständlich auch auf alle Bereiche des beruflichen und privaten Lebens übertragen. Man sollte diesen auf alle Fälle auf den Grund gehen und wirksame Maßnahmen zur Auflösung eingeleitet werden.

Die Hilfsmöglichkeiten bei Blockaden sind vielfältig und können neben Gesprächstherapien auch Hypnosesitzungen umfassen.

Zur Autorin



Wenn Sie Interesse an einer Hypnoseanwendung zur Stressbewältigung, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion oder zur Steigerung des Selbstwertgefühls haben, können Sie gerne einen Termin mit mir vereinbaren. Telefon: 07031-744141 oder petra.seitz@hypnose-hilfe.eu