

Meditation für mehr Sicherheit in Prüfungen

Hallo und willkommen zu dieser Meditation, die dir helfen soll, tief in Dir selbst Sicherheit und Gelassenheit zu finden. Wir bereiten uns oft auf Prüfungen vor indem wir den Stoff wiederholen. Diese Art mentale Vorbereitung ist dabei ein hilfreicher zusätzlicher Baustein.

Suche Dir einen Ort, an dem Du für diese Meditation ungestört sein kannst. Du kannst stehen, sitzen oder liegen, was auch immer für Dich bequem ist. Wenn Du magst, schließe Deine Augen oder lasse Deinen Blick weich an Deiner Nase entlang in die Ferne laufen.

Lausche auf Deinen Atem, höre, wie er in deine Lungen hinein und wieder heraus strömt. Fühle, wie schwer Dein Körper ist. Und Du merkst, wie leicht Du Dich entspannen kannst.

Während Du vielleicht Geräusche um Dich herum hörst, und Deine Muskeln immer mehr loslassen können, können Deine Gedanken langsamer und entspannter werden. Es ist alles in Ordnung.

Und während du meine Stimme hörst, weißt du, dass Du Dich jetzt um nichts kümmern musst, während Du Dich nach innen wendest. Du bist frei, Dich nur auf Dich zu konzentrieren. Und du freust Dich schon darauf, etwas ganz neues über Dich zu lernen.

Erinnere Dich an eine, zwei oder drei Situationen in Deinem Leben, in denen Du sicher und kompetent warst. Wann in Deinem Leben warst Du so richtig mit dir zufrieden und erfolgreich? Wann hast Du Dich auf etwas gut vorbereitet und sicher gefühlt?

Suche Dir die Situation aus, in der dieses Gefühl von Kompetenz und Sicherheit am stärksten war. Wo warst Du? Mit wem warst Du zusammen? Versetze Dich so klar wie möglich an den Ort, an dem Du Dich gut und erfolgreich gefühlt hast. Was siehst Du um Dich herum? Was hörst Du? Wo in Deinem Körper fühlst Du was? Was machst Du? Was sagst Du? Wie ist dabei Deine Körperhaltung? Genieße noch einmal mit allen Sinnen so intensiv wie möglich diesen Moment, in dem Du sicher und mit Dir zufrieden warst.

Schaue Dich genau um, horche und fühle in Dich hinein. Wenn Du diesem Moment in einem Symbol, einem Wort, einer Bewegung oder einem Geräusch oder einer Kombination daraus verdichten und mitnehmen könntest, was wäre das? Stell Dir deutlich vor, wie Du das Symbol sicher in Deiner Hand hältst, wie Du das Geräusch hörst und selber machst. Nimm die Haltung ein, die für Dich diesen Moment spürbar macht. Was kannst Du an dem Symbol, dem Geräusch oder der Haltung noch verändern, damit die Zufriedenheit mit Dir und die Sicherheit, dass Du der Situation gewachsen bist, noch stärker werden kann? Gibt es noch etwas, was die Wirkung auf Deine Sicherheit noch erhöhen könnte? Damit hast Du Dir eine wertvolles, wichtiges neues Werkzeug erschlossen.

Nachdem Du diesen sicheren und erfolgreichen Moment so richtig genießen konntest, stelle Dir eine Situation in der Zukunft vor, in der Deine Kompetenz getestet wird. Wo bist Du? Mit wem bist Du dort? Was siehst Du? Was hörst Du?

Erinnere Dich an Dein neues Werkzeug. Lasse damit die Sicherheit und Zufriedenheit mit Dir in diese zukünftige Situation hinein strahlen.

Was sagst Du? Woran merkst Du, dass Du auch dieser Situation gewachsen bist? Wie machst Du das, dass Du bei dieser Prüfung ruhig und gelassen bleibst? Wo in Deinem Körper fühlst Du, dass

Du all Dein Wissen und Deine Kenntnisse sicher abrufen kannst? Wie schaffst Du es, auch mit Fehlern und Unsicherheiten gelassen umzugehen? Wie hilft Dir Dein neues Werkzeug dabei?

Wie kannst Du Dein neues wertvolles Werkzeug sicher verwahren, so dass es Dir jederzeit zur Verfügung steht? Wie kannst Du Dich daran erinnern, dass Du diesen wertvollen Schatz nutzen kannst, wann immer Deine Kompetenz gefragt ist?

Vertraue darauf, dass Du jederzeit wieder an diesen Ort und zu diesem Moment zurückkehren und in Deine eigene innere Sicherheit hineinfühlen und Dein Werkzeug verfeinern und neu aufladen kannst.

Mit einem Gefühl von Sicherheit, Zufriedenheit und Dankbarkeit, kannst Du in Deinem ganz eigenen Tempo wieder zurückkehren in die Gegenwart. Fühle Deinen Körper, wie er hier und jetzt vom Boden oder dem Stuhl getragen wird. Du merkst, wie erfrischt und ausgeruht Du bist. Wenn Du magst, recke und strecke Dich und wenn es für Dich soweit ist, öffne Deine Augen.

Ich wünsche Dir alles Gute und viel Freude beim Anwenden Deines Werkzeugs in der nächsten Prüfung.