



**Vorgeschlagener Anleitungstext für:**

## **Wettkampfvorbereitung**

Du stimmst dich auf deine kommende Herausforderung ein, du blickst nach oben auf den Schloßberg, mit dem Wissen, dass sich dort dein Ziel befindet. Du atmest jetzt 3x tief ein und wieder aus

Du stehst mit diesem entspannten Gefühl mit Blick Richtung Stufen und mit jedem Atemzug spürst du die positive Energie und Kraft in dir, die dir dabei hilft, dein Ziel zu erreichen.

Am Start angekommen beginnst du deine Aufmerksamkeit nur noch auf dich zu richten und die Umgebung auszublenden. Dein Körper und dein Geist sind ab jetzt eins. Du bist fokussiert und voller Vertrauen in deine Fähigkeiten. Du fühlst dich stark und sicher.

Mit dem Start und den ersten Schritten auf den Stufen spürst du sofort pure Freude in dir.

Du schließt jetzt deine Augen, spürst wie deine Füße den Boden berühren und du mit voller Leichtigkeit Schritt für Schritt deinem Ziel näher kommst.

Du hörst im Hintergrund bereits das applaudierende Publikum im Ziel. Du bist voll in deinem Flow und mobilisierst nochmal deine ganzen Kräfte. Deine gesamte Energie, Ausdauer und Leichtigkeit stehen zur Verfügung. Die Vorfreude auf das Erreichen deines Zieles steigt immer mehr.

Auf den letzten Stufen angekommen, öffnest du jetzt deine Augen, um gleich den Moment deines Erfolges wahrzunehmen.

DU hast es geschafft! Du blickst dich nun um und genießt die Umgebung. Du bist stolz auf dich und weißt, dass du auf dein Können vertrauen kannst.

Du klopfst mit deiner Faust auf dein Brustbein und sagst mit deiner inneren Stimme: „Ich vertraue mir, dass ich alles erreichen kann“. Du kannst deine Fähigkeiten ab jetzt jederzeit abrufen und mit dieser Erfahrung atmest du nun wieder 3x tief ein und aus. Du nimmst dieses Vertrauen mit in deinen Alltag. Wenn du soweit bist, nimmst du die Brille jetzt ab.

Autoren: Mag. Birgit Bresnik, Gilbert Hütter, Bernhard Winkler (Absolventen Dipl. VR-Coach & Developer)

Tipp: Lassen Sie das Video parallel auf Ihrem Laptop mitlaufen. Dann sehen Sie, was Ihr Klient sieht. Dies ist beispielsweise auch für das Timing hinsichtlich Augenschlussphase ein Vorteil. Alternativ können Sie das Video auch auf Ihrem Smartphone mitlaufen lassen.

© ALTENHOFER – Bewegende Impulse e.U. 2019 - Die Texte dürfen von VR-Coach-Kunden als Begleitintervention zu den gekauften oder abonnierten VR-Programmen verwendet werden. Eine andere Verwendung ist nicht zulässig.