



Von Ortwin Meiss

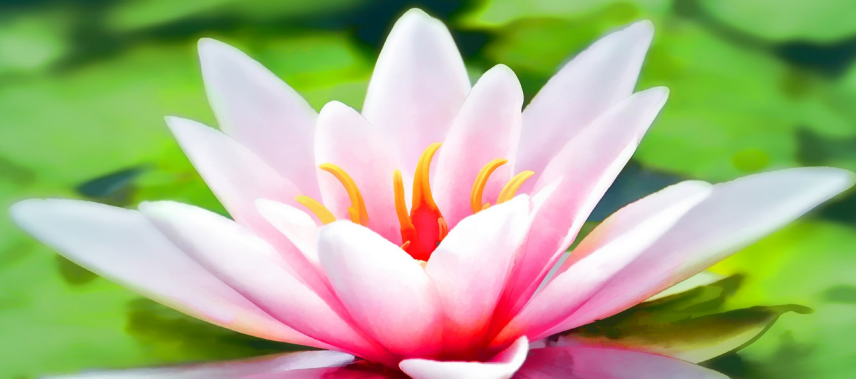
Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Einleitung

Machen Sie es sich bequem, so dass Sie eine symmetrische Körperhaltung einnehmen und einen guten Kontakt mit beiden Füßen auf den Boden haben. Dann erlauben Sie sich einen schönen Atemzug zu nehmen und die Augen zu schließen und sich allmählich mehr und mehr auf sich selbst zu besinnen. Sie können Ihren Körper spüren und spüren wie Ihr Atem fließt. Und Sie können sich erlauben, sich selbst wichtig zu nehmen. Denn Sie haben eine wichtige Aufgabe vor sich, wo es gut ist, sich gut vorzubereiten. Und bei einer wichtigen Aufgabe, ist es angenehm, wenn man weiß, dass andere einem helfen werden, diese Aufgabe zu bewältigen. Dass andere einem beistehen und wissen, was man braucht, was man benötigt und was einen unterstützen wird, so dass man alles zur Verfügung hat, was man braucht, um die Aufgabe erfolgreich hinter sich zu bringen, zu einem guten Abschluss zu bringen, und hinterher zu sehen, Du hast es geschafft, Du hast es geschafft und man hat alles getan, um Dich zu unterstützen, und Du warst gut aufgehoben. Denn es ist wichtig zu wissen, alle sind gut vorbereitet, haben sich vorbereitet, Dir die beste Behandlung zu geben, Dich optimal zu betreuen, und genau das richtige zu tun.

Geschichte

Wie bei einer Königin, die zum Bade geht. Wo alle sich um Ihr Wohlbefinden kümmern, genau wissen, was Sie brauchen, genau wissen, was Sie benötigen, und alle Aufmerksamkeit ist bei Ihnen. Und die Königin weiß, **es ist ein gut eingespieltes Team, was Dich betreut, was Deine Bedürfnisse kennt, was Dich voll im Blick hat, und das auf Dich aufpasst. Du brauchst Dich um nichts zu kümmern, denn all das Team, was sich um Dich kümmert, ist aufeinander eingespielt, ist nur für Dich da. Und es ist ein ganzer Stab von Personen, die sich um Dich kümmern.** So kann die Königin sich entspannen, sich anvertrauen, sich um sich selbst kümmern, denn Ihr Hofstaat weiß, was sie braucht. **Diejenigen, die Sie betreuen, wissen, was sie brauchen, und kümmern sich nur um Sie. Nur Sie sind wichtig.** Die Königin ist die wichtigste Person für alle. Und eine Königin geht nicht zum Bade, sie lässt sich tragen. Denn es ist angenehm, wenn man weiß, **Du kannst Dich tragen lassen, und zu wissen, alle machen genau das, was ihnen aufgetragen wurde. Alle machen genau das, was Dir dient. Du bist der Mittelpunkt, alles dreht sich um Dich, um Deine Bedürfnisse, und alle um Dich herum passen auf Dich auf, wissen was Dir gut tut, wissen was Du brauchst und machen genau das, was Du in Auftrag gegeben hast, und sind genau dazu ausgebildet, Dir zu dienen, ein perfekt eingespieltes Team von Spezialisten, die sich um Dich kümmern. Und Du brauchst nichts zu wissen, nichts zu tun, denn alles wird genau so getan, wie es für Dich richtig ist, und Du wirst perfekt betreut.** Und vor der Türe der Königin wacht ein Wachhund, **ein Wachhund, der genau auf Sie aufpasst, der Sie schützt, der alles unter Kontrolle hat.** Der stark und kräftig ist. Doch neben der Königin, da wo sie sich niederlegt, da liegt ein Schlafhund, und der weiß, dass Sie Ruhe braucht, **der wacht über Ihren Schlaf, der alles angenehm macht, alles wie in ein weiches Tuch bettet, der hilft, so dass Sie sich entspannen können.** So dass die Königin sich wegträumen kann, weiß, **Du kannst auf eine innere Reise gehen, hin zu einem sicheren Ort, wo Du Dich wohlfühlst, wo es für Dich angenehm ist, zu einen sicheren Ort in Deinen Träumen, Dich wegträumen, dahin wo es Dir gut geht.**



Und der Schlafhund wacht über Deinen Schlaf, während Du Dich weit weit wegträumst, zu diesem angenehmen sicheren Ort Deiner Träume. Vielleicht einen, wo man mal gewesen ist, und sich wohl und angenehm gefühlt hat. Vielleicht einen, wo man mal hinreisen wird. Einfach dahin gehen, wo man sich wohl fühlt. Und dann kann man so einen erholsamen Schlaf halten, als Königin. Und irgendwann wird man so sanft geweckt oder einfach von selbst aufwachen. Und man wird sich nach Deinem Befinden erkundigen, denn die Dienerschaft der Königin ist auch dann da, wenn Sie wieder wach sind und erkundigen sich, wie es einem geht und tun all die Dinge für einen, die gut sind. Und die Königin weiß, **Du kannst Dich auf Deinen Hofstaat verlassen. Er ist für Dich da. Und alle sind interessiert, dass es Dir gut geht.**

Rückführung

Und eine Aufgabe geschafft zu haben, ist so angenehm erleichternd. Es ist so erleichternd, eine Herausforderung hinter sich zu haben, und zu wissen, Du hast es gut gemacht, und Du hattest Unterstützung. So gut zu wissen, dass man Mittelpunkt sein kann. Sich erlauben kann, wichtig zu sein. Zu wissen, Du bist wichtig. Und bei einer wichtigen Aufgabe, ist es angenehm, wenn man weiß, dass andere einem helfen werden, diese Aufgabe zu bewältigen. Dass andere einem beistehen und wissen, was man braucht, was man benötigt und was einen unterstützen wird, so dass man alles zur Verfügung hat, was man braucht, um die Aufgabe erfolgreich hinter sich zu bringen, zu einem guten Abschluss zu bringen, und hinterher zu sehen, Du hast es geschafft, Du hast es geschafft und man hat alles getan, um Dich zu unterstützen, und Du warst gut aufgehoben. Und Sie können Ihren Körper spüren und spüren wie Ihr Atem fließt. Und Sie können dann langsam zurückkommen auf ihre eigne Art. Sie können irgendwann einen tiefen Atemzug nehmen, und wieder in Bewegung kommen und sich strecken und dann langsam die Augen wieder öffnen.