



## Prähypnotische Suggestion

Die Trance hat schon einigen Menschen geholfen, sich leichter zu fühlen und auf für sie angemessene Weise unangemessene Verantwortungsgefühle loszulassen ... Ich bin neugierig, welche hilfreichen Ideen, Sie dabei für sich gewinnen können ...

## Induktion

Die Augen dürfen geöffnet bleiben und der Blick darf ruhen auf einem Punkt, oder die Augen schließen sich sanft, früher oder später. Und umso mehr die Augen zur Ruhe kommen, umso mehr öffnet sich der Blick für die inneren Bilder. Und von nah oder fern nehmen Sie noch Geräusche von außen wahr, denen Sie getrost zuhören oder nicht zuhören dürfen. Und umso mehr Geräusche in den Hintergrund treten, umso mehr wird Ihre innere Stimme wahrnehmbar. Die Füße stehen sicher auf der Erde, Sie können wahrnehmen, wo Ihr Körper Kontakt zum Sessel hat und wie Ihnen die Rückenlehne so viel Halt gibt, wie es gut für Sie ist. Und während Sie spüren, dass der Sessel Sie trägt, können Sie sicher sein, dass Ihr Körper weiß, wie viel Gewicht er schon **abgeben** möchte, wie viel Spannung er bereits **loslassen** möchte. Sie dürfen einfach neugierig sein, auf welche Weise Ihr Körper bereits anfängt, sich zu entspannen. Und während Ihr Bewusstsein vielleicht noch mit Aufgaben oder **Verantwortlichkeiten** oder ganz ande-

ren Dingen im Außen beschäftigt ist, kann Ihr Unbewusstes intuitiv aufnehmen, was für Sie gut und hilfreich ist. Denn wir wissen ja, alles zu seiner Zeit. **Zeit für andere, Zeit für mich.** Der Atem fließt ganz von allein ein und aus, vielleicht können Sie die kleinen Bewegungen bemerken, die Ihr Körper dabei macht, während der Atem mehr und mehr in seinen eigenen Rhythmus findet, in der eigenen Zeit. Und mit jedem Atemzug spüren Sie, wie sich die Trance, die bereits begonnen hat, auf angenehme Weise fortsetzt. Und diese Schwere oder Leichtigkeit, die sich dabei mehr und mehr im Körper ausbreitet - und einfach spüren dürfen, wie sich das anfühlt.

Denn eine Trance kann ja ein **ganz eigener Weg** sein. Dein ganz eigener Weg nach innen zu Deinem intuitiven Wissen, was Du brauchst, was Dir gut tut. Ein Weg, wie es vielleicht auch ein **Wanderweg** sein kann. So ein Wanderweg, wie er vielleicht schon jetzt mehr oder weniger deutlich vor Deinem inneren Auge entstehen kann ...

## Hauptteil

Ein Wanderweg ... vielleicht durch die Berge ... sattes Grün am Wegesrand, kleine Blumen, zart und kräftig, vielleicht ein leises Summen der Bienen, das Zwitschern der Vögel, leichte Wolken, die vorüberziehen, am Blau des Himmels, die Sonnenstrahlen, die die Haut streicheln und eine wohlige Wärme schenken, die Bergblumen verbreiten einen zarten würzigen Duft ... der Weg führt bergan, vielleicht manches Mal über Stock und Stein, ...

Bis der Weg allmählich flacher wird und zu einer Ebene, einer lichten Wiese führt ... ein wohliger Platz für eine Rast ... Vielleicht gibt es dort eine Bank oder eine andere Sitzgelegenheit, die zum Ausruhen einlädt, wie gemacht für eine Pause ... Und Dein Unbewusstes weiß genau, wie dieser Rastplatz geschaffen ist, damit Du Dich ausruhen kannst, ... Das Gepäck für einen Moment ablegen ... Die Leichtigkeit spüren, durchatmen können ... die Aussicht genießen ...



Von hier aus die Berge sehen, die schon viele Wanderer haben kommen und gehen sehen. Menschen, die vorübergehen oder rasten. So wie ein erfahrener Bergführer, der schon viele Menschen durch die Berge begleitet hat, mit ihnen verschiedene Wege gegangen ist. Er weiß viele Geschichten zu erzählen ...

Er erzählt von Menschen, die allein oder zusammen durch die Berge wandern, die mehr oder weniger steinige Wege gehen, Rast machen und Gipfel erklimmen. Er erzählt von Murmeltieren, Gewitter in den Bergen, von Schutzhütten und duftenden Bergkräutern. Er erzählt auch von Kindern, die Wanderurlaub in Bergen machen ... von Kindern, die genau auf dieser grünen Wiese, auf dieser hellen Lichtung ausgelassen spielen und herumtollen. Vielleicht einen Bachlauf entdecken, munter mit bloßen Füßen das plätschernde, klare, erfrischende Wasser erkunden. Und sie finden im Spiel ihre Wege ganz von selbst. Und wenn die Wanderschuhe wieder geschnürt sind und der Weg allzu beschwerlich ist, so findet sich ein Erwachsener, der das Kind ein Stück weit trägt. Und jedes Kind weiß, dass es den Weg nicht allein gehen muss. Und früher oder später wieder die Freude findet, auf den eigenen Beinen weiter zu laufen.

Neue Wege zu finden, Blumenwiesen zu entdecken. Eigene Möglichkeiten zu entfalten, so wie der Schmetterling seine Flügel, einfach los fliegen oder fliegen lassen ... Und ich weiß nicht, welche Blumen Du entdecken kannst in der Vielfalt der Wiese - zwischen den bunten Blumen hier und da gelber Löwenzahn, auch einige Pustebumen, ... und der sanfte Wind, der unzählige kleine weiße Fallschirme mit Leichtigkeit an einen guten neuen Ort trägt. Und jeder weiß, dass gute Wünsche die Fallschirme begleiten können - auf ihrem Weg in die Welt.

### Exduktion

Und so kannst Du spüren, wann für Dich ein guter Zeitpunkt ist, um ganz in Deinem eigenen Tempo, Schritt für Schritt, zurück ins Hier und Jetzt zu kommen. Du kannst wahrnehmen, wie die Füße sicher auf dem Boden stehen, wo der Körper Kontakt mit dem Sessel hat ... Du hörst mehr und mehr die Geräusche aus der Umgebung ... und spürst, wann es für dich Zeit ist, die ersten kleinen Bewegungen zu machen und wieder mehr und mehr Deinen Körper in Besitz zu nehmen, wann es sich für Dich richtig anfühlt, die Augen zu öffnen, Dich im Raum umzusehen, Dich ruhig recken und strecken, genau so wie es jetzt für Dich angenehm ist, bis Du wieder ganz und gar im Hier und Jetzt und gut gewappnet für den Alltag angekommen bist.

### Posthypnotische Suggestion:

Ich bin neugierig, auf welche Weise Sie die Veränderungen erleben werden, wenn die Trance Sie wie von selbst im Alltag gut unterstützt.

Und mit etwas Glück, wenn man den Blick in den Himmel richtet, dort einen Steinadler entdecken, der dort seine Kreise zieht, ruhig und entspannt.

Jeder Adler zieht seine eigenen Kreise.  
Und jeder Mensch geht seine eigenen Wege.

Und am leichtesten geht es sich ja im eigenen Tempo und mit Selbstfürsorge. Und ich weiß nicht genau, ob Leichtigkeit oder Selbstfürsorge zuerst da ist und wie sich Fürsorge und Selbstfürsorge ganz leicht miteinander verbinden und ergänzen, weil Du weißt: „Für mich ist gut gesorgt, ich darf für andere sorgen und ich darf für mich sorgen“. Und so wie es viele Möglichkeiten gibt, den Weg zu gehen, gibt es viele Möglichkeiten, für sich zu sorgen. Sich diese Erlaubnis zu geben. So wie der erfahrene Bergführer weiß: „Auch eine gemeinsame Wanderung gelingt dann am besten, wenn wir achtsam miteinander sind und jeder für sich sorgt. Wir können einander auch einmal unterhaken oder den Proviant miteinander teilen, aber jede und jeder geht den Weg auf den eigenen Beinen. Keine Blume kann für die andere wachsen und kein Mensch kann für den anderen gehen“. Und wenn er Dir für die Wanderung einen Rat geben wollte, so würde er vielleicht sagen: „Sorge Du gut für Dich.“

Und so spürst Du, wie lange und auf welche Weise, Du die Rast noch genießen möchtest ... und wann die Zeit gekommen ist, die Wanderung gut erholt und mit neuen Erkenntnissen fortzusetzen ... und vielleicht ein Teil des Gepäcks mitzunehmen und ein anderes loszulassen. Mitnehmen, was sinnvoll ist. Dir erlauben, loszulassen, was nicht in Deiner Verantwortung liegt. Nur soweit das jetzt in Ordnung und gut für Dich ist. Dann vielleicht mit mehr Leichtigkeit den Weg fortsetzen können, Schritt für Schritt in Richtung Selbst-Fürsorge in Deinem Tempo, auf Deinem eigenen Weg. Mitnehmen in den Alltag, was gut ist ...