MethodenSchatz

Ihr großer Auftritt

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Von Tina Neumeier

In herausfordernden Situationen locker bleiben (besonders im Kiefer-/Nackenbereich)

Diese Hypnose wurde ganz individuell für Sie ausgewählt. Und das Individuelle, für Sie Zugeschnittene, ist erfahrungsgemäß das Kraftvollste und Wirksamste. Sollte trotzdem einmal etwas nicht ganz zu Ihnen passen, werden Ihr Bewusstsein und Unterbewusstes in genau dem richtigen Maße zusammenarbeiten, um nur das Gute, Nützliche und Sinnvolle herauszufiltern.

Und so darf es heute einmal nur um Sie gehen. Inmitten vieler Verpflichtungen haben Sie es geschafft, einen Raum zu finden, indem Sie etwas Neues ausprobieren dürfen. Es ist gut, wenn Sie ein kritischer Mensch sind, der vieles durchdenkt, denn das ist ein wunderbarer Ausgangspunkt, heute einmal Ihr ganz eigenes Wissen, Ihre ganz eigene Weisheit wahrzunehmen und Ihren inneren Bildern zu folgen.

Wenn Sie mögen, machen Sie es sich noch ein bisschen gemütlicher, ganz wie es gut ist, im Sitzen oder Liegen. Genau. Sie können einmal hin fühlen, ob die Füße entspannt und gelöst sind und sie – wenn es guttut – noch einmal ein bisschen lockern. Es kann sein, dass es ganz leicht, fast schwerelos wird und eine angenehme Entspannung von den Füßen in die Beine hinaufsteigt und sich dort alles ganz wohlig und gemütlich anfühlt. Vielleicht mögen Sie auch hier noch einmal ein bisschen rütteln, schütteln, loslassen. Leicht steigt es dann in das Becken, breitet sich aus. Von dort kann die Gelöstheit dann in den ganzen Körper hineinfließen. Es darf von alleine geschehen und Sie können die sich vielleicht einstellende Beweglichkeit und das Wohlbefinden genießen. Schulter und Nacken können frei und leicht werden, vielleicht mögen Sie da auch noch ein bisschen bewegen und loslassen.

Es kann sich fast anfühlen, wie wenn Sie einen Tag Urlaub an Ihrem Lieblingsort _____ (kann konkret eingefügt werden, wenn bekannt) verbringen und in der Sonne liegen. Jetzt ist es Zeit fürs Nichtstun, Gehen lassen. Die Wärme der Sonne im Gesicht und am Hals spüren, das ist Ihre Zeit. Einen angenehmen Punkt suchen, um die Augen auszuruhen. Sie können den Kopf loslassen, wenn Sie mögen, denn Sie sind sicher getragen. Sie haben jetzt frei. Alle Muskeln dürfen sich bei einem tiefen Ein- und Ausatmen noch tiefer entspannen, wenn Sie das angenehm finden. Am Körper. Im Nacken. Gut. Im Gesicht. Hm. Sogar auf dem Kopf, im Kopf, alles losgelassen. Ein Ort, an dem Sie einfach nur für sich da sein dürfen, es sich gutgehen lassen können. Ein sicherer Ort, an dem alles genau so richtig ist, wie es jetzt ist. So entspannt und sicher, dass es sich richtig anfühlen kann, auch die Augen auszuruhen. Wenn sie sich so müde und schwer anfühlen, dass sie zufallen möchten, können sie jetzt helfen, noch besser nach innen, in Ihr eigenes Wissen zu schauen.

Wie es auch gut tut, es ist genauso in Ordnung. Das intuitive Wissen Ihres Unterbewussten wird genau den richtigen Grad an Entspannung und Innenschau finden, der Ihnen heute dienlich ist. Und während Sie vielleicht noch überlegen, wie Sie am besten loslassen, hat Ihr Unterbewusstes bereits begonnen, neue Wege zu erkunden.

Während Ihr Bewusstsein sich ein bisschen frei nimmt, um in schönen Erinnerungen zu schwelgen, ein bisschen dort herumzuspazieren, wo es ihm am besten gefällt, oder auch sich ein wenig auszuruhen und gar nichts zu tun, kann Ihr inneres Wissen, ihre innere Weisheit erwachen. Und Sie können ganz sicher sein, dass das Unbewusste genau das und nur das aus der Trance nutzt, was ihm für Sie heute sinnvoll und nützlich erscheint.

Wenn es jetzt noch Spannungen gibt, ist das ein guter Moment um diese gesammelte Energie loszulassen, sie als gute, weiche Kraft in den Körper fließen zu lassen. Vielleicht aus dem Kiefer- oder Nackenbereich fließen, das Gesicht glätten, Kopf, Ohren und Zunge einfach sein lassen, wie sie mögen, schwer oder leicht. Die gute Energie fließt dorthin, wo sie gebraucht wird, alles darf in den Fluss kommen – vielleicht wird das als eine angenehme Wärme oder Kälte, eine Schwere oder Leichtigkeit, ein Kribbeln oder eine Taubheit fließend spürbar. Die Wahrnehmung der Behaglichkeit wird mit zunehmender Entspannung immer einfacher, stellt sich oft von alleine ein, ohne Zutun, alles kommt in den Fluss.

Fließend, spielerisch und freudvoll – so fühlen sich gute Schauspieler, wenn sie in Höchstform ans Set kommen um einen neuen Dreh anzugehen. Die besonders Guten haben manchmal auch eine Doppelrolle – ein kontrollierender, bewusster Teil führt Regie, plant und bereitet sich gut vor. Dieser Teil hat seine Arbeit nun erledigt und darf sich ganz im Vertrauen auf seine hervorragenden Schauspieler nun in den Regiestuhl fallen lassen. Jetzt kommt der Star, der wie _____ (Lieblingsschauspieler/in einfügen), der/die in _____ (Lieblingsfilm - am besten mit positiver Figur, die einen Heldenweg/ ein Happy End erlebt einfügen) ganz gelöst und mit spielerischer Freude seine / ihre Arbeit ausfüllt. Vielleicht erinnern Sie einen Moment, in dem Sie mit ähnlicher Leichtigkeit und spielerischem Charme Ihre Ziele erreicht haben, einfach im Flow waren?

Und während man das Festhalten loslässt, spürt man auch, dass man sich beim Lockerlassen besonders gut durchbeißen kann. Paradoxerweise gelingt das Durchbeißen gerade dann besonders gut, wenn man lockerlassen und auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen kann. Locker beißen, Kaugummi kauen, lachen, pfeifen. Gerade wie bei Rogers, der sagt, dass man sich am leichtesten verändert, wenn man sich genauso annimmt.

Schauspieler. In Bestform betreten Sie die Bühne, strahlen Selbstbewusstsein aus. Das Selbstvertrauen, dass Sie ihren Job gut machen lässt, ist spürbar, macht Spaß. Sie haben diese Rolle bekommen, weil Sie gut sind, etwas spielerisch gut können, gut spielen können. Eine gute Balance finden zwischen Vorbereitung und Hingabe. Vorbereitet den Moment der Intuition überlassen. Und während Sie Ihre Rolle spielen, können Sie lächeln. Entspannt, gewitzt, vielleicht auch listig. Sie wissen, Sie können sich auf (ggf. eigene Ressourcen einfügen _____) Ihre Kreativität, Ihre Spontanität und Ihr inneres Wissen verlassen. „Lächele, du kannst am besten mit Charme gewinnen!“ denken Sie vielleicht, bevor Sie in die _____ (schwierige Situation einfügen, z.B. Verhandlungen) gehen. Denn die Gedanken sind frei. Gelöst, dürfen einfach so sein, wie sie sind und vorbeiziehen, wie sie es wollen. Und wie von alleine stellt sich manchmal ein entspanntes Lächeln ein, wissend, bereit. Manchmal nehmen Sie sich etwas zurück und geben anderen die Möglichkeit zu glänzen, spielen jemandem den Ball zu, vertrauen auf das Team. Und dann treten Sie wieder nach vorne, auf die Bühne, auf der Sie sich so wohl fühlen.

Ihr Blick fällt auf ein Poster am Set, auf dem steht: „Entspanne dich – nichts ist unter Kontrolle![1]“ Und Sie wissen sicher, dass Sie auch unvorhergesehene Situationen gut bewältigen werden, ein Plan B im Unterbewusstsein bereit liegt und spontan und ganz von alleine an die Oberfläche kommt, wenn er benötigt wird. Und vielleicht macht es Ihnen jetzt Spaß, ein bisschen Durchsetzungskraft zu zeigen. Es wird Ihnen gut gelingen mit Worten, Gesten und Blicken zu spielen und dann loszulassen, im Vertrauen darauf, dass alles dort ankommt, wo es hingehört. Und wenn zu viel Druck entsteht, können Sie vielleicht einfach in der Tasche die Hand zusammenballen, während Ihr Gesicht freundlich, entspannt und zugewandt lächelnd bleibt oder so entspannt, wie es der Situation angemessen ist.

Und weil Sie so gut wissen, dass in einem System alles mit allem verbunden ist, bin ich jetzt sehr neugierig, in welchem Lebensbereich sich zuerst Veränderungen zeigen mögen, und ob sie sich wie eine kleine Welle ausbreiten können, in dem Sie ihnen im Vertrauen auf das eigene innere Wissen, die eigene innere Weisheit den nötigen Raum geben. Einfach mal abwarten.

Doch jeder wunderbare Auftritt und jede wohltuende Entspannung sind einmal vorüber. Gut, dass man sich eine gelöste Freude, Vorfreude Dinge zu probieren, Dinge neu und leichter zu erleben, ins Hier und Jetzt mitnehmen kann.

3 - Durchsetzungsvermögen
2 - Zuversicht
1 - Erfolg

Wir beenden den Dreh, Take Ende (klatschen). Öffnen Sie nun bitte Ihre Augen, atmen Sie einige Male tief durch und kommen Sie zurück. Lassen Sie uns gemeinsam kurz aufstehen, gemeinsam alles durchschütteln, den Körper spüren und wieder ganz bewusst hier im Raum sein. Wie geht es Ihnen?

[1]Das Zitat wird im Original „Relax. Nothing is under control.“ Adi Da Samraj zugeschrieben.

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Bitte beachten Sie, dass Trancen nur von Fachleuten mit staatlich erteilter Heilerlaubnis durchgeführt werden sollten und keinerlei Haftung übernommen wird. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net*** → ***MethodenSchatz***.