



Mit Hilfe dieser Trance kann die Motivation und Zuversicht auf Veränderungen gestärkt werden. Die Motivation für Veränderungsprozesse aufgebaut werden.

## Trance-Induktion

Und zu Beginn kann es angenehm und hilfreich sein, den Körper eine angenehme Haltung finden zu lassen ... Die einerseits eine aufmerksame Achtsamkeit und andererseits eine ruhige Entspanntheit unterstützt ... Und auch wenn ein Teil sich noch fragen kann ... ob das etwas nützen kann, ... oder vielleicht mit Alltagsdingen beschäftigt ist ... darf ein anderer Teil sich schon entspannt zurücklehnen ... und dabei den ganzen Körper wahrnehmen ... Und während da auch die Wahrnehmung des Schmerzes sein kann, ... ist da auch das Erstaunen über das Wissen ihres Körpers ... sich zu entspannen ... Veränderung zuzulassen ...

Und vielleicht können sie sich erlauben, die Augen jetzt oder später zu schließen ... oder sich ihre Augen einen Punkt suchen zu lassen ... und vielleicht bemerken sie wie

ihnen ihre Sitzfläche ein wenig Last abnimmt ... und vielleicht ein Teil ihrer Anspannung abgegeben werden kann, ... während vielleicht ein anderer Teil der Anspannung noch festgehalten werden kann ... um eine bekannte Geborgenheit zu schaffen ...

Und wie ihr Unbewusstes die hilfreichen Erfahrungen vielleicht schon jetzt bemerkt, ... während sie ihren Atem beobachten ... wie sich ihre Bauchdecke hebt und wieder senkt, ... mit jedem Atemzug ... wie sie mit jedem Ausatmen etwas mehr entspannen ... und wie die Atmung ... Ein- und Aus- geht ... ganz von allein ... in ihrem eigenen Rhythmus ... und mit jedem Ausatmen gehen Sie etwas weiter in die Entspannung, ... soweit wie es angenehm für sie ist, nur soweit ...

## Hauptteil

Und sie können den Prozess nun ganz bewusst verfolgen ... oder ihn einfach geschehen lassen ... so dass Sie prüfen können ... wo sich Entspannung, ... wo sich Veränderung zuerst bemerkbar macht ...

Wie bei einer Raupe, welche sich auf ihre Verpuppung vorbereitet ... sich um Ihr Wohlbefinden kümmern will, ... genau wissend, was Sie braucht ... genau wissend, was Sie benötigt, ... und alle Aufmerksamkeit auf den Prozess der Veränderung gerichtet ... Und die Raupe weiß, um Ihre Bedürfnisse, ... da ist die Erkenntnis, dass sich der Zustand bald ändern wird ...

... das für diesen schwierigen und anstrengenden Schritt ... gute Voraussetzungen geschaffen werden müssen ... die optimalen Voraussetzungen geschaffen werden ... für die Veränderung ... für die Verwandlung ...

Und es ist eine natürliches Potential, ... eine natürliche Fähigkeit, ... sich versorgen zu können ... Sie hat ein intuitives Wissen ... Sie merkt, dass es Zeit wird und die Bedingungen für sie angenehm und einladend sind ... , sie beginnt ihre Kräfte zu sammeln und sich für Veränderungen vorzubereiten ...



Und es gibt da diese große Motivation, ... die wohltuende Geborgenheit zu suchen, ... mit einer sicheren Aktivität, die Voraussetzungen für eine Veränderung, eine Verwandlung zu schaffen ... und da ist diese Vorfreude auf das was da kommen wird ... es wird sich verändern ... dieses Ziel motiviert jede Aktivität ... mit dem Wissen der wohltuenden Geborgenheit kann sie die Verwandlung, diese tiefgreifende Veränderung beginnen ... Und da ist die Vorfreude auf dieses Anderssein, auf das was sich jetzt entwickelt ...

Und die Raupen wissen, ... sie haben alle Fähigkeiten, ... und sie können diese genau dann aktivieren, wenn sie sie brauchen ... Und sie ziehen sich in sich selbst zurück, und sammelt all ihre Kraft und Energie für die Veränderung ... Denn in sich selbst fällt es am leichtesten die Geborgenheit und Motivation für Veränderung zu finden ...

## Zurück

Und während ein Teil sich darauf vorbereitet, den Körper wieder mehr im Hier und Jetzt wahrzunehmen ... kann ein anderer Teil sich mit der Vorfreude ... der Geborgenheit ... der Energie ... den Möglichkeiten beschäftigen ... ich bin gespannt welche Verwandlung, welche Veränderung bei ihnen besondere Freude hervorrufen wird ... Und sie richten ihre Aufmerksamkeit wieder auf ihren Atem, bemerken wie sie ein und wieder ausatmen ...

Und manchmal entwickelt sich die Vorfreude aus der Energie, oder aus der Achtsamkeit ... Es kann aber auch sein, dass die Leichtigkeit die Motivation zur Veränderung begleitet ... um die Energie bereitzustellen ... etwas Veränderung zu bewältigen ... Das Schöne ist, dass es in Zukunft einfacher ... leichter wird ...

Manchmal braucht es nur den ersten Schritt ... damit sich alles gut verändert ... und auch wenn es Anstrengung bedarf den Kokon zu durchbrechen ... Entsteht da dieser andere Blickwinkel ... diese Leichtigkeit des Neuen, mit Energie und Motivation die Welt zu sehen, ... diese Vielzahl an Möglichkeiten, ... Das Wissen um Ihr neues Können ... alles Bekannte neu zu erkunden ... aus einem anderen Blickwinkel, ... sich nun über den Dingen zu befinden, ... Frei ... Geborgen ... voller Energie ... Freude ... Möglichkeiten ...

Und ihr Inneres und ihr Körper finden in Ihrem ganz eigenem Tempo wieder zurück ...

Und während sie ihre Augen öffnen, bemerken sie vielleicht, wo in ihrem Körper zuerst eine Bewegung stattfindet, sich genau die richtige Aktivität einstellt, so dass sie wieder aktiv im Hier und Jetzt sind, so wie es gut für Sie ist.