



Von Ursula Lirk

- verdeckt Smiley in die Handinnenfläche des Pt. malen (Überraschung und Konfusion)
- Hand vorn oberhalb des Patienten halten, sodass er nach oben schauen muss
- Blickfixation
- Handkatalepsie
- Hand magnetisch von Kopf angezogen
- Augenschluss mit eigener Berührung verbinden
- Tiefer sinken der Hand mit Trancevertiefung koppeln



Induktion

Schau auf deine Hand und fixiere, was du da siehst ... Dein Arm ist starr und steif und du schaust nur auf das, was du da siehst ... Während deine Augen sich ruhig stellen, wird deine Hand magnetisch von deinem Gesicht angezogen, immer mehr und mehr, ... magnetisch angezogen ... und diese Anziehung hat schon begonnen ... ja genau ... und je näher deine Hand sich auf dein Gesicht zu bewegt, desto müder werden deine Augen ... und in dem Moment, wo die Hand dein Gesicht berührt, schließt du die Augen und gehst in tiefe Trance ... genau ... gut so ...

Vertiefung über Ideomotorik

... und du überrascht sein kannst ... wie angenehm es sich anfühlt ... wenn Stück für Stück eine leichte Schwere sich in deinen Arm ausbreitet ... und dein Arm Stück für Stück ... ganz von selbst ... in zahnradartigen Bewegungen ... immer tiefer sinkt ... und je tiefer er sinkt ... desto tiefer die Trance ... eine genießerische Trance, die sich ausbreitet ... in dem Maße, wie sie für dich wirklich angenehm ist ...

Sicherer Ort in VAKOG erleben lassen

... und diese tiefe innere Ruhe die begonnen hat zu entstehen größer werden zu lassen ... eine tiefe ruhige Sicherheit ... so wie da an deinem sicheren Ort ... und es tut so gut an seinem sicheren Ort zu sein ... nicht wahr ... und zu sehen, wie es da aussieht ... all die Farben die Formen ... ein leichtes Dunkel oder eine angenehme Helligkeit ... und da wahrzunehmen ... die Geräusche an deinem sicheren Ort ... laute oder leise ... hohe oder tiefe ... von Menschen oder aus der Natur ... oder ist es ganz etwas anderes ... und wie fühlt sich dein Körper da an an deinem sicheren Ort ... in welcher Position befindet er sich ... sitzt er ... steht er ... liegt er ... oder macht er ganz etwas anderes ... und wie angenehm fühlt er sich dabei an ... dein Muskeln ... und vielleicht gibt es auch einen ganz speziellen Geraucht, der zu deinem sicheren Ort gehört ... ja genau ... und der Geruch ist vielleicht verbunden mit einem so angenehmen Gefühl in deinem Körper, dass du dir erlauben kannst jetzt wirklich zu genießen ... diese Sicherheit ... gut so ...

*inspiriert von Katalin Bloch-Szentágothai



Posthypnotische Suggestionen

und wahrzunehmen, dass es dein Gefühl ist ... gespeichert in deinem Körper ... jederzeit abrufbar ... aktivierter ... wann immer die richtige Zeit ist und es deiner Gesundheit dient ...

... und auch wenn wir die Trance jetzt und hier gleich beenden, darf sich das gute sichere Gefühl weiter ausbreiten ... und weiter wirken ...

Dehypnose

... und ich dich jetzt bitten möchte von 10 nach 1 zurück zu zählen und bei jeder Zahl bist du wacher und bei jeder Zahl kommt mehr Kraft und mehr Energie in jede Zelle deines Körpers, ... sodass du bei 3 Finger und Zehen wieder bewegst, bei 2 Arme und Beine und bei 1 die Augen wieder öffnest und mit dem Öffnen der Augen frisch erholt und hellwach im Hier und Jetzt zurück bist ... frisch, erholt und hellwach!