MethodenSchatz

Vertrauen in sich selbst

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Von Astrid Voß-Leibl

Locker entspannte Tour mit dem Mountainbike (Steezy Relaxed Ride)
Trance für Jugendliche. Stichworte: Vertrauen in sich selbst, eigene Stärke, Sicherheit, Leichtigkeit

Heute machen wir etwas anderes als sonst, auch wenn Deine Gedanken noch sehr mit Schule und Alltag beschäftigt sind, lade ich Dich ein zu einer Reise, die Dich in Dein Inneres führen wird, so wie bei einem angenehmen und entspannten Traum. Vielleicht kennst Du so etwas schon, erinnerst Dich an das vertraute Gefühl. So eine Trance hat schon bei vielen Jugendlichen viel verändert, Manchmal braucht es nur den einen Schritt, damit alles andere sich gut entfalten kann. Ich bin gespannt, was das Wichtige für Dich dabei ist.

Auf dieser Reise, diesem Weg in Dein Inneres kannst Du, so denke ich, vielleicht für Dich Hilfreiches und Heilsames erleben und während Dein Bewusstes vielleicht noch Zweifel hat oder an eine Sache noch denkt, kannst Du dein Unbewusstes spielerisch arbeiten lassen. Du musst dafür heute gar nichts machen, such Dir eine entspannte Position im Stuhl, mach´ es Dir bequem, ruckele Dich zurecht, spür wie Deine Beine entspannt herunterhängen, spür die Füße auf dem Boden, Deinen Po auf dem Stuhl, dein Rücken lehnt sich entspannt an und Deine Schultern und Arme liegen oder hängen vielleicht ebenfalls entspannt herab.

Du nimmst meine Stimme mit und lässt diese auf Dich wirken, alle anderen Geräusche um Dich herum nimmst Du wahr, aber sie treten in den Hintergrund und vielleicht lassen sie Dich auch noch weiter und tiefer entspannen.

Du kannst Dir immer wieder Zeit nehmen, Deine Position anzupassen, mach´ alles in Deinem Dir eigenen Tempo und falls Du etwas als Unangenehm empfindest, kannst Du jederzeit unterbrechen und auch gerne wann immer du es brauchst, reden.

Während Du meine Worte hörst, kann Dein Unbewusstes interessiert zuhören, mit so viel Vertrauen wie es wichtig für Dich ist, und sich auf deine Stärke besinnen, dabei kann es auch sein, dass es immer mal wieder längere Pausen geben wird.

Während Du auf das hörst, was wirklich für Dich wichtig ist, die Konzentration nach innen zoomst, wie bei einer Kamera, kann dies vielleicht Deinem Körper helfen, sich immer weiter zu entspannen, vielleicht suchen Deine Augen noch einen Punkt im Raum, auf dem sie ruhen mögen, vielleicht fallen sie aber auch zu und wollen lieber geschlossen sein.

Spüre dem nach, was meine Worte in Dir zum Klingen bringen, schau, was es in Deinem Inneren zum Klingen bringt, auf Deinem Weg nach Innen. Dein Bewusstes denkt vielleicht noch an Entspannungstiefe, während dein Unbewusstes sich neugierig zu starken Abenteuern aufmacht. Ich weiß nicht genau wie, aber jeder weiß, dass die Wahrnehmung sich von Mensch zu Mensch unterschiedlich entwickeln kann und genauso kann innere Stärke und vertraute Sicherheit vielleicht mit zunehmender Entspannung immer besser möglich sein. Und vielleicht ist zuerst Sicherheit und Stärke oder stärkende Sicherheit vielleicht aber auch eine sichere Stärke, ein vertrautes Zutrauen von Sicherheit da, das ist aber nicht so wichtig.

Genauso wie sicheres Vertrauen oder eine stärkende Sicherheit zuerst in Deinem Kopf oder Bauch immer automatischer entstehen kann, immer schneller erkannt werden kann, das Schöne ist, dass es in Zukunft immer leichter werden kann.

Während Du Dir in der Traumreise sicher sein kannst, dass Dein Unbewusstes genau das auswählst, was es brauchst, und alles andere auf gute Weise zurücklässt, tauchst Du ein in Dein eigenes Erleben, vertraust Deinem Prozess und zum Glück ist es ganz egal ob Du zuerst Deine vertrauensvolle Stärke oder eine sichere Vertrautheit stärker wahrnimmst.

Vielleicht geht Dein Bewusstes nun spazieren, genauso wie Dein Unbewusstes an vielem gleichzeitig vertraut arbeitet. Wie ist Dein Empfinden? Was siehst Du vor Deinem inneren Auge ,vielleicht gehst Du gerade einen bekannten

Weg entlang, steigst vielleicht voller Freude auf Dein Mountainbike, ein Gefühl von vertrauter Vorfreude verteilt sich vielleicht in Deinem Körper, Du nimmst die Umgebung intensiv wahr, spürst den leichten angenehmen Wind auf der Haut, hörst die Geräusche des Waldes, spürst die angenehme Wärme der Sonne, fühlst Dich sicher durch Deine Ausrüstung, die Du immer mit Dir trägst und die Dir eine wunderbare Stärke und vertrauensvolle Leichtigkeit gibt.

Genau Du bist bestens vorbereitet und ausgestattet für das Abenteuer, die neuen Herausforderungen, wo Du zeigen kannst, was Du schon „alles drauf´ hast“. Genau mit jedem Berg, jeder Kurve, die Du sicher nimmst, Dein Unbewusstes, weiß genau, was zu tun ist und Deine starke Ausrüstung kann Dich sicher ans Ziel bringen ebenso wie Deine Geschicklichkeit auf die Du vertrauen kannst, die Du immer wieder unter Beweis stellst. Wie Dein Bewusstes manchmal zweifelt, schaut dein Unbewusstes mit vertrauensvoller starker Sicherheit in die Zukunft. Mit dem Satz:“**Ich weiß genau, was gerade zu tun ist**“.

Und wie auch bei Deinen Ausflügen mit dem Mountainbike, wo auch die Actionkamera alles ganz genau aufnimmt und beobachtet wie geschickt und sicher Du die Sprünge und Wege meisterst, kannst Du dein Unbewusstes spielerisch arbeiten lassen, immer in dem Gefühl einer vertrauensvollen Sicherheit und starken Leichtigkeit.

Vielleicht filmst Du Dich gerade auf deiner Tour und vielleicht spürst Du eine freudige Leichtigkeit, eine gelöste Sicherheit während vielleicht auch gleichzeitig eine leichte und vertraute Stärke, in Dir aufkommt. Filme deinen Weg vielleicht noch weiter und genieße das angenehme vertraute Gefühl, das entsteht, die Stärke, das Vertrauen, **denn Du weißt sicher, was genau zu tun ist**. Schau wie deine Fahrt sich entwickelt, wie Du sicher und mit leichter Passung dich auf dem Weg erlebst, wie sicher die Wege „genommen werden“.

Nun mache eine letzte Aufnahme auch in der Gewissheit und Vertrautheit sich diesen Film immer und immer wieder hervorrufen zu können, denn währenddessen setzt das Unbewusste all die hilfreichen Prozesse auch nach dem Aufwachen weiter fort- Fühl Dich nun gut erholt und spür die vertraute Stärke in Dir. Ganz neugierig bin ich, welche Szene du mir berichten magst, welche Veränderungen du mir schilderst. Beweg Dich nun langsam in deinem Stuhl und komm zurück in dem Du Deine Augen öffnest, Dich reckst und streckst Arme und Beine vielleicht ausstreckst und auch gähnst, wenn Dir danach ist und komm´ wieder im Hier und Jetzt an- in diesem Raum.

Formulierungen besonders auch inspiriert durch das Seminar: „Trancen Schreiben“ von Frauke Niehues. 4/24

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***.