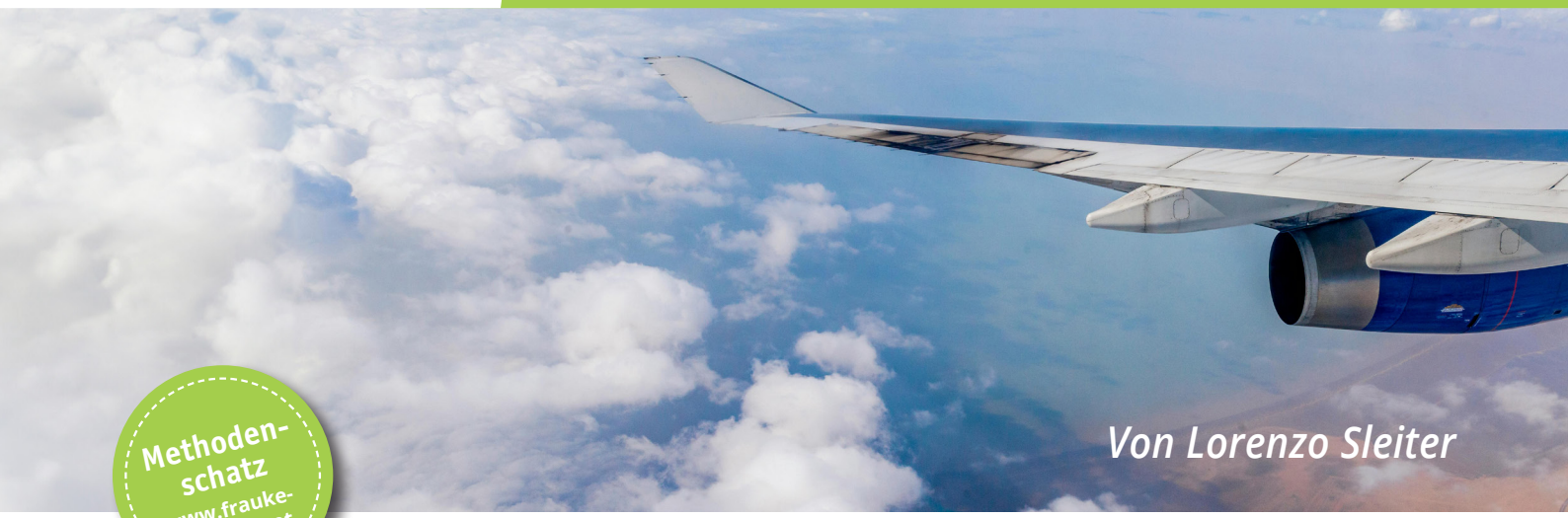
MethodenSchatz

Flugangst[1]



Von Lorenzo Sleiter

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Tranceinduktion

Ich würde Sie bitten, sich für die Entspannung und Trance vorzubereiten, indem Sie es sich im Sessel gemütlich machen und sich zurechtrücken und ganz angenehm und entspannt machen, wie es für Sie richtig ist und gelassen meiner Stimme zuhören, die immer ruhiger wird. Während Ihr Bewusstes meine Stimme hört und vielleicht noch eine gewisse Unruhe im Körper spürbar ist, kann Ihr Unbewusstes spielerisch arbeiten und schon jetzt eine lockere, angenehme Ruhe herbeiführen.

Einleitung[2]: „Es ist ganz gut sich erstmal ein wenig nach innen zu orientieren und den Körper so zu beeinflussen, dass es sich entspannt. Sie können einfach schauen, auf welche Art und Weise Sie, das was ich Ihnen vorschlagen werde, hilfreich erleben können. Es kann dafür ganz gut sein, einmal die Augen zu schließen und sich nach innen zu orientieren. Und wenn ich Sie gleich fragen werde, ob Sie sich die Form Ihres Hinterkopfes vorstellen können und ich danach eine kurze Pause mache, sollten sie einfach diese Vorstellung bilden; Sie brauchen nicht darauf zu antworten.

Können Sie den Abstand zwischen Ihren Ohren und Ihren Augen wahrnehmen? Und wie fühlt sich die Lage Ihrer Zunge im Mund an? Stellen Sie sich vor, wie weit Ihre Nasenspitze vom Kinn entfernt ist. Können Sie auch den Abstand zwischen Ihrer Nasenspitze und Ihrem Hinterkopf wahrnehmen? Spüren Sie, wie tief Sie beim Einatmen atmen und wie viel Raum der Atem in Ihnen einnimmt? Und wie hoch spüren Sie die Atmung beim Einatmen? Bis zum Mund oder sogar bis hinter die Augen und höher?

Und während Ihr Bewusstes sich die Abstände zwischen Körperteilen vorstellt, kann Ihr Unbewusstes gleichzeitig an vielen Dingen arbeiten und ein Gefühl der Sicherheit, der angenehmen Ruhe verbreiten. Dies geschieht mal langsamer, mal schneller, je nachdem, was für Sie angenehm ist.

Und Ihr Unbewusstes weiß von selbst, mit seinem tiefen Wissen, welche Elemente es nutzen möchte.

Wenn Ihr Unbewusstes intuitiv Ihren Herzschlag aufnimmt, mag Ihr Bewusstsein sich wundern, wie der Herzschlag langsamer und regelmäßiger wird.

Wenn Ihr Unbewusstes die Atmung intuitiv wahrnimmt, mag sich Ihr Bewusstsein darüber wundern, wie es atmet und sie ruhiger und langsamer wird.

Und während ihr Bewusstes auf meine Worte hört, kann die Atmung regelmäßig ein- und ausströmen. Und wie die Atmung ganz von selbst ein- und ausströmt, kann der Trancezustand bei jedem Ausatmen tiefer werden – und so ein angenehmer Zustand der Sicherheit, der inneren Ruhe immer mehr im Vordergrund rücken lassen und anderes im Hintergrund rücken lassen.

Und während das Bewusste vielleicht die beginnende Ruhe im Körper wahrnimmt, kann das Unbewusste sich schon auf den Stadt-Besuch beginnen zu freuen.

Aktivierung von Lösungsnetzwerken, Metaphern

Gut, ja genauso, ist es gut. Während Sie die innere Ruhe beginnen zu spüren und langsam ausbreiten lassen, im tiefen Wissen, dass Ihr Unbewusstes Sie dabei unterstützt.

Und wenn im Hintergrund Geräusche sind - Menschen sprechen, die Lüftung laut ist, die Motoren brummen - wissen Sie, dass sie Sie zu Ihrem Ziel bringen. Sie können all das wahrnehmen und dennoch brauchen Sie es nicht bewusst wahrzunehmen. Ihr Unbewusstes weiß das. Und währenddessen beginnt es sogar, sich auf Ihr Ziel zu freuen, auf das Erleben am Ziel, das mit der Zeit immer näher rückt. Und in diesem Moment ist es wieder ein Stück näher gerückt und wird mit der Zeit noch näher kommen. Ihr Unbewusstes freut sich zunehmend auf Ihr Ziel, je näher Sie kommen.

Sich erfreuen, vielleicht über den Trubel in der Stadt, und vielleicht vorstellen, wie Sie Menschen beim Spazieren beobachten, an den Kaffees sitzen, beobachten oder selber gemütlich in einem Kaffee sitzend andere beobachten und das Unbewusste das schon erfahren kann, genießen kann, genauso.

Währenddessen sind Sie wieder ein Stück dem Wunschziel näher gekommen, der Flieger fliegt und nähert sich Ihrem Wunschziel jedes Mal näher. Motoren arbeiten, Piloten lenken den Flieger, Lüftung macht eine angenehme Luftatmosphäre im Flieger möglich, Sie können einfach Passagier sein und neugierig sein, wie alles von selbst fließt, wie in der Stadt Menschen, wie in einem großen Strom mitgezogen werden und alles seinen normalen Ablauf nimmt.

Es kann beruhigend sein zu wissen, dass Sie einfach nur Passagier oder Tourist sein können und Ihr Unbewusstes kann dies genießen.

Ein Tourist, der an einer Führung teilnimmt, kann manchmal der Stimme des Reiseleiters folgen und sich manchmal auch in Gedanken woanders befinden. Er kann seinen Blick durch die Umgebung schweifen lassen, Dinge neugierig beobachten und sich einfach daran erfreuen, manchmal sogar Vorfreude spüren.

Und der Tourist weiß, dass alles gut vorbereitet ist ... sicher .. und dass wenn Unerwartetes auftaucht, man auf Reisen unerwartet gute Lösungen findet.

Der Tourist kann sich fragen, wie sich Freude anfühlt, wie sie sich manchmal überraschend entwickelt, wie sie sich ausbreitet und wo sie spürbar ist. Wenn alte Erinnerungen auftauchen, kann der Tourist einfach beobachten, wie sie wie in einem Fluss mit dem Strom einfach mitgezogen werden und sie einfach beobachten, wie sie dem Fluss abwärts eine Weile folgen.

Einfach beobachten, wie das Wasser sich seinen Weg bahnt, vielleicht wie das Wasser eines Baches oder wie das Wasser im Fluss am Zielort Hindernisse umgeht. Das Wasser zieht Dinge mit sich und stößt manchmal auf unerwartete Widerstände wie Äste oder Steine. Doch das Wasser findet immer seinen Weg, um diese Hindernisse herumzufließen, und alles fließt einfach von selbst.

Das Wasser findet seinen Weg, mal langsam, mal schnell, mal stockend, mal gleichmäßig. Es fließt weiter, ohne dass man sich darum kümmern muss. Wenn es auf Hindernisse trifft, findet es einen Weg, darum herumzufließen, und es fließt weiter, wie es fließt. Es kann Wellen bilden, ohne dass das Bewusstsein das wissen muss - das Unbewusste weiß es bereits.

Die Atmung spiegelt das wieder, was das Wasser erlebt hat. Ein- und Ausatmen, wie die Wellen des Wassers, die kommen und gehen. Die Atmung verläuft ruhig, gleichmäßig und beständig, ähnlich den Wellen im Wasser, die auf und ab gehen und sich dann wieder beruhigen. Ruhe breitet sich aus, eine Regelmäßigkeit und Beständigkeit, vielleicht genau das, was Ihr Unbewusstes bereits weiß.

Exduktion:

Gut,Während Ihr Unbewusstes all diese hilfreichen Prozesse auch nach dem Aufwachen weiter fortsetzt, fühlen Sie sich nun gestärkt und ruhig. Sie können nun beginnen, sich behutsam und in Ihrem eigenen Tempo aus Ihrem entspannten Zustand herauszuführen. Lassen Sie nun diese kraftvollen und stärkenden Bilder langsam los, während Sie gleichzeitig wissen, dass Ihr Unbewusstes nach dem Aufwachen weiterhin aktiv sein wird.

Langsam beginnen Sie sich wieder bewusst auf Ihre Umgebung zu konzentrieren, während Sie Ihre Augen langsam öffnen. Mit jedem Atemzug spüren Sie, wie Sie mehr Energie und Aufmerksamkeit zurückgewinnen. Ich werde jetzt von drei bis eins zählen... drei... zwei... eins. Sie sind nun vollständig wach und befinden sich wieder in Ihrem normalen Wachzustand, fühlen sich gut und erfrischt.

[1] Einige Sätze entstammen bzw. wurden inspiriert von den Sätzen in der Präsentation des Online Seminars „Trance schreiben leicht gemacht“ von F. Niehues vom 22.-23.04.2024

[2] Induktionsteil betreffend Körpervorstellung nach Bongartz, B. & Bongartz, W. (1997). Hypnosetherapie. Hogrefe-Verlag, Göttingen, 2. korrigierte Auflage

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***.