



Im MethodenSchatz wird Ihnen die Trance als Audioaufnahme zur Verfügung gestellt.

Und nun gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe, und Sie können für sich spüren, was Ruhe und Zu-sich-selbst-Finden für Sie ganz genau bedeutet. Manche fokussieren sich da mehr auf den Atem, der tiefer werden kann ... und ruhiger, so ein angenehm entspannter, gelassener eigener Rhythmus ... und andere bemerken es vielleicht besonders an der Muskulatur ... etwas tiefer in den Sessel oder in die Unterlage sinken, ein Gefühl von Wärme und Fließen. ... Das kann sich anfühlen wie ein Einsinken, und dabei spüren, dass die Unterlage, auf der Sie sitzen oder liegen, Ihnen Halt gibt, während die Muskeln beginnen, sich zu entspannen. Eine bestimmte Wärme und Schwere ... immer angenehmer und lockerer. Dieses Einsinken und Einsickern.

Und gleichzeitig vielleicht die Gedanken ... professionelle Gedanken, auf einer professionellen Ebene zuhören, und ganz eigene, private Gedanken, mit einer ganz eigenen, privaten Neugier und einem eigenen Interesse zuhören. Ganz eigene Gedanken, die sich, wenn Sie noch ein bisschen weiter und ein bisschen tiefer gehen, auch beginnen können, zu vermischen mit Traumbildern, traumhaften Gedanken ... manchmal so ein Gefühl wie kurz vorm Einschlafen, und dieses sich Vermengen und Zusammenkommen und wieder Auseinandergehen von Alltagsgedanken und tiefen Traumgedanken.

Sie können das alles geschehen lassen und es in Ruhe beobachten ... auf einer ganz bestimmten Ebene ... Und gerade dann, wenn Sie mit einer professionellen Neugierde beobachten, können Sie auf der anderen Seite die Dinge einfach mit einem ganz ureigenen Interesse und in Ihrem ureigenen Interesse geschehen lassen. Das Äußere tritt in den Hintergrund und Ihr inneres Erleben wird immer bunter und lebendiger, und Sie können damit beginnen, an den Ort zu gehen, an dem Sie üblicherweise arbeiten, mit den Personen, mit denen Sie arbeiten. Vielleicht sind es die Kollegen und Kolleginnen, vielleicht die Menschen, die zu Ihnen kommen, und ich weiß nicht, ob Sie diese Patientinnen und Patienten oder Klientinnen und Klienten nennen ... diese Menschen, die zur Therapie, zur Beratung kommen, sich coachen lassen bei Ihnen.

Und für den Moment betrachten Sie sich einfach bei Ihrer Arbeit, so, wie es im Moment ist. Sie schauen sich dabei zu, lassen sich dabei alle Zeit, können sich interessiert beobachten, Dinge bemerken, die Ihnen bisher noch nicht aufgefallen sind, manchmal erstaunt sein, erfreut sein. ... Auch manches bemerken, das Sie künftig anders machen werden. Lassen Sie sich einfach mal überraschen, was da alles auftaucht ... Lassen Sie sich Zeit, um sich selbst bei der Arbeit zu sehen ... Sie können einzelne Wochentage, unterschiedliche Bereiche Ihrer Arbeit betrachten, immer wieder sicherlich auch abhängig von der aktuellen Tagesform, und das kann Ihnen mal leichter und mal schwerer von der Hand gehen, mal strukturierter und mal unstrukturierter, mal mit mehr und mal mit weniger Freude oder mehr oder weniger Anstrengung. ... Sie können sich Stunden oder Momente rausgreifen, bei denen es in letzter Zeit so richtig locker, entspannt und gut lief, und die Unterschiede wahrnehmen zu den Zeiten, wo das Ganze vielleicht schwer und zäh und nicht so ganz zu Ihrer Zufriedenheit lief.

Greifen Sie sich einzelne Szenen heraus, lassen Sie sich überraschen und schauen Sie ganz genau hin, wie in einem Film, den Sie beliebig vor und zurückspulen können, wo Sie ins Bild hineinzoomen können und wieder heraus. ... Sie können das große Ganze und die Umgebung betrachten oder vielleicht auch ganz nah an Ihr Gesicht heranzoomen und jede einzelne kleine Regung darin wahrnehmen, kleine Details ...

Und wahrscheinlich gibt's bei aller Unterschiedlichkeit und bei aller Varianz auch etwas Bestimmtes, was Sie immer wieder erkennen, was sich durchzieht, und man kann dafür ein Symbol finden. Ist es eine bestimmte Farbe oder ein bestimmter Gegenstand, ein Wort oder ein Motto, ein Bild oder ein Wesen? ... Und das ist gut, wenn wir uns nicht nur auf das Unbewusste unseres Gegenübers verlassen, sondern auch auf unser eigenes schlaues und kreatives Unbewusstes ... einfach etwas auftauchen lassen ... Welches Bild, welches Symbol für Sie bei Ihrer Arbeit, wie es jetzt im Moment ist ... lassen Sie es auf sich wirken mit allem, was Ihnen daran zusagt und gefällt und was Sie



mögen ... und vielleicht auch mit allem, was Sie daran noch gerne verändern und verschönern möchten. Und auch bei dem, was schon gut ist, kann es jederzeit eine Wende zu einem noch Besseren geben.

Und nachdem Sie diese Gegenwart auf sich haben wirken lassen, gönnen Sie sich einen Zeitsprung in die Zukunft, und ich weiß nicht, wie groß dieser Zeitsprung sein soll, ob das eher ein kleiner Hopsen ist ... in die nächsten Wochen ... oder ein großer Satz ins nächste halbe Jahr? ... Ob Sie unterschiedliche Zeitpunkte in der Zukunft betrachten oder nur eine ganz bestimmte Zeitspanne. Und Sie kommen wieder bei sich in der Praxis oder an Ihrem sonstigen Arbeitsplatz an und können staunen über eine zunehmende Leichtigkeit, eine bestimmte zunehmende Kreativität und Freude, ein Wohlgefühl, das Sie da entdecken, was sehr schön ist ... welches Sie von innen heraus ausstrahlen ... sich selbst zu erleben mit diesem Wohlgefühl ... Und diese Freude bei der Arbeit. Diese Befriedigung und Gelassenheit ...

Und ich weiß wiederum nicht, was da alles für Bilder bei Ihnen auftauchen, Kollegen, Kolleginnen, Patienten, Klientinnen ... was oder wer auch immer, mit dem Sie arbeiten ... einzelne Bilder, die sich zusammensetzen zu einem stimmigen Ganzen, und Sie können wiederum dieses künftige Bild, diesen künftigen Filme für sich betrachten, mit Staunen, mit Verwunderung oder vielleicht Bewunderung und Stolz ... jemanden zu sehen, der wirklich Spaß hat bei der Arbeit, Freude ausstrahlt, Zufriedenheit, ein inneres Leuchten.

Und ich habe mal irgendwo so einen Spruch gehört: „Wo immer du bist, sei die Seele dieses Orts.“ ... Und Sie können da jemanden erleben, Ihr künftiges Selbst, die Seele dieses Orts ... und ich finde das eine schöne Vorstellung ... die Seele eines Orts zu sein ... eine ausstrahlende Seele dieses Orts ...

Und sicherlich ist so etwas manchmal leichter und manchmal weniger leicht ... Sie können sich dabei betrachten, bei der Arbeit, wenn es wirklich rund läuft, wo es Ihnen leichtfällt, Ihr Gegenüber zu mögen, wo Ihr Gegenüber kooperativ mit Ihnen zusammenarbeitet ... leicht und rund und locker und einfach und wirklich eine große, große Freude und Zufriedenheit auf beiden Seiten ... Und Sie können auch gleichzeitig was anderes wahrnehmen und sich selbst genauso in schwierigeren Sitzungen oder Situation betrachten, wenn etwas langwierig und kompliziert und zäh ist. Vielleicht gibt es so manche Spezialisten

oder Spezialistinnen, mit denen Sie es immer mal wieder nicht ganz so leicht haben ... Trotzdem und gerade deshalb erleben Sie diese innere Gelassenheit, diese Sicherheit, Freude und wachsende Zuversicht bei sich. Und so etwas gibt's tatsächlich: Je komplizierter und schwieriger etwas im Außen wird, desto gelassener und kreativer werden manche Leute ... immer gelassener und kreativer ... und auch, wenn sich das vielleicht wirklich merkwürdig anhört, sogar entspannter ... indem sie das geschehen lassen, was eben geschieht, und sich überraschen lassen und aufgreifen, was eben geschieht ... mit so einer Lockerheit.

Und Sie können es sich gönnen, in dieses neue und bald auch ganz alltägliche Wohlgefühl regelrecht einzutauchen, darin zu baden oder sich vielleicht fast schon drin zu suhlen ... im Wohlgefühl ... wie in einem angenehmen Bad. Dieses Wohlgefühl, sich so entspannt und gelassen zu fühlen, ganz egal, was kommt, und natürlich kommt es auch hier in keinsten Weise auf Perfektion an ... Sie gönnen sich einfach, was es da sich zu gönnen gibt. Sie können es sich in üppiger Weise gönnen, einzutauchen, zu baden, in Ihrer künftigen Art, bei Ihrer Arbeit zu sein ... und sicherlich wird es nicht bei der Arbeit bleiben, sondern es wird hinüberschwappen ins ganze sonstige Leben.

Und Sie können sich ruhig noch mal fragen, was ganz genau sind die Veränderungen an dieser Stelle? ... Woran bemerken Sie es, und woran bemerken es andere? Was genau macht die Anziehungskraft dieser Veränderungen aus? Was genau macht diese Anziehungskraft, diese Veränderungen aus, und wann, würden Sie sagen ... Und warum sich nicht auch fragen, was könnte es für Hinderungsgründe geben? Was wäre noch wichtig ... zuerst zu erledigen oder aus dem Weg zu räumen, damit es wirklich realistisch wird, diese Gelassenheit und Sicherheit, Freude und Zuversicht bei Ihrer Arbeit zu erreichen? Und solche Hindernisse sind gleichzeitig die Chance in unserem Leben und, wie wir so oft gesehen haben, sie sind genau das, was uns weiterbringt ... was sich immer wieder lohnt, zu beachten.

Und wir wissen, unser Unbewusstes liebt Bilder ... unser Gehirn liebt Bilder ... sich ein Bild dafür zu gönnen. Für dieses Gute, Gelassene ... bei Ihrer Arbeit ... Es kann eine Farbe sein ... es kann ein Wesen sein ... es kann ein Satz ... ein Wort ... ein Symbol ... ein wie auch immer gearteter Gegenstand sein, ein Symbol für diese gute Art, bei der Arbeit oder – vielleicht noch besser – im Leben ... zu sein. Und Sie selbst wissen am allerbesten, was für Sie da dazugehört. ... Und ich bin ganz sicher, dass Ihr Unbewusstes ganz von selbst ein Bild auftauchen lassen wird ...



Dies ist eine von 88 Methoden, die in der von Frauke Niehues und Ghita Benaguid herausgegebenen „Kompetenz!Box Ängste hypnotherapeutisch behandeln“ erschienen sind. Die Box ist bestellbar über: <https://t1p.de/kompetenzbox-niehues> oder direkt über den QR-Code.