



Von Franziska Prigge und Dr. Isabelle Vaske

Methoden-  
schatz  
www.frauke-  
niehues.net

## Prähypnotische Suggestion

Geschichten haben ein großes Kraftpotential. Gerade Geschichten, die wir aus unserer Kindheit kennen, beinhalten vieles, was auch in unserer Erwachsenen-Welt von Wichtigkeit ist. Wenn wir uns wieder mehr daran erinnern, können wir den Fokus auf das Wesentliche in unserem Leben lenken und uns leichter in der heutigen Welt zurechtfinden. Solche Geschichten helfen uns also, unseren eigenen Weg zu finden.

## Trance-Induktion

Und während Sie jetzt schon bequem sitzen können... dürfen Sie sich erlauben... nochmal in Ihren Körper hineinzuspüren (oder hineinzuhören)... und wahrzunehmen, wie er sich anfühlt... wenn Sie das Bedürfnis verspüren... etwas an Ihrer Haltung zu ändern... dann geben Sie diesem Bedürfnis ruhig nach... so dass Sie nach und nach in Ihre ganz eigene Haltung finden können...

Und während ein Teil von Ihnen... noch mit Alltagsdingen beschäftigt sein kann... darf ein anderer Teil von Ihnen... mehr und mehr zulassen... dass sich die Aufmerksamkeit ganz allmählich... und ganz in Ihrem eigenen Tempo... nach innen richtet... vielleicht können Sie spüren, wie der Atem fließt... ohne dass Sie etwas dazu tun müssen... ganz automatisch... ein und aus...

Und Sie müssen noch nicht wissen... von welcher Stelle im Körper mit jedem Ausatmen beginnt... Nicht-Hilfreiches loszulassen... oder von welcher Stelle im Körper sich

Entspannung beginnt... mehr und mehr auszubreiten... so dass Sie nach und nach, in Ihrem ganz eigenen Tempo... in einen für Sie angenehmen Zustand kommen... so entspannt und fokussiert, wie es für Sie hilfreich und gut ist... die Augenlider dürfen sanft ruhen... die Stirn darf ganz glatt sein... der Kiefer darf entspannt hängen...

Sie dürfen sich erlauben... Vertrauen zu haben in diesen Prozess und diese... Ihre ganz eigene Trance... egal, was auch passieren wird... wird es für Sie hilfreich sein... und auch, wenn Ihr bewusster Verstand nicht sofort die Bedeutung dessen erfassen kann... so weiß doch Ihr Unbewusstes schon, wie es dies für Sie nutzbar machen kann...

Neugierig sein, was entsteht... wenn Sie sich diesen Moment Zeit mit sich selber schenken... ganz bei sich ankommen... ganz bei sich sind... und diese wohltuende Erfahrung machen... einfach ausprobieren... wohin es Sie führt... auf Ihrem ganz eigenen Weg... Schritt für Schritt...

## Problemaktivierung (kurz)

Und vielleicht kennen Sie das auch... dass man manchmal dazu geneigt ist... auf den Wegen anderer zu gehen... dass es nicht immer so leicht ist... auf dem eigenen Weg zu bleiben... sodass ich mich frage... wie es Ihnen gelingen kann... Ihren eigenen Weg weiter zu verfolgen... bei den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu bleiben...



## Neuassoziationen/Lösungsnetzwerk

Und da muss ich an Pippi Langstrumpf denken... Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf... das neunjährige Mädchen... das stärkste Mädchen der Welt... mit den roten wilden Haaren... geflochten zu abstehenden Zöpfen... Sommersprossen im Gesicht... wie sie ihren eigenen Weg im Leben findet...

Sie kann den ganzen Tag tun und lassen, was sie möchte... unabhängig, kommt gut alleine zurecht... macht nichts, was sie nicht möchte... macht nur, was sie möchte... lebt recht unkonventionell... mit ihrem Äffchen und ihrem Pferd... in einem eigenen Haus, der Villa Kunterbunt... nimmt sich das Recht, so zu leben... auch wenn andere es nicht für richtig halten und es ihr nicht zutrauen... für sie ist es so richtig... sie weiß, was sie möchte... und dass sie alles schaffen kann... „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!“, das ist das Motto... und auch für uns... denn wir sind erwachsene Kinder... denn in jedem von uns steckt ein Teil von Pippi Langstrumpf... vielleicht verborgen, vielleicht schon etwas offensichtlich... auf jeden Fall ist es wichtig zu wissen, was man möchte... im Hier und Jetzt, ganz aktuell... oder auch ganz allgemein im Leben... was man tun möchte... was man lassen möchte... wie man selber leben möchte... welche eigenen Vorstellungen man da hat...

Pippis Welt ist bunt... voller Abenteuer... sie übernimmt auch Verantwortung... für sich, für ihre Tiere, für die Menschen, die ihr wichtig sind... und trotzdem vergisst sie nie das Spiel und den Spaß... probiert Dinge einfach und mutig aus... und wächst an den Herausforderungen... ganz automatisch... sie trifft Polizisten... Lehrer... Eltern... Besserwisser... Exoten... Chaoten... Piraten... Helden... geht ganz unbeschwert und unvoreingenommen an die Dinge und Menschen heran... und lässt sich doch nie beirren... in dem, was sie tief im Inneren weiß... „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!“, das ist das Motto... nach dem vielleicht auch wir mehr leben dürfen... sodass wir... als Kind... Elternteil... Arbeitnehmer... Pflichtenhaber... vielleicht schon jetzt und in Zukunft immer mehr... man sich auch zu genau diesem und jedem weiteren Zeitpunkt im Leben... immer wieder und immer wieder neu... sagen darf... dass Spiel und Spaß ihre Berechtigung haben... und sich fragen darf... an welchen Stellen man das Leben etwas bunter machen kann... wo Unbeschwertheit und Leichtigkeit präsenter werden dürfen...

Pippi hat einen Koffer voller Gold... finanziell ausgesorgt... und doch gibt sie wenig auf das Geld... setzt es mit Bedacht ein... ein mindestens genauso großer Schatz ist ihr Herz... ihr großes Herz... sie trägt es am rechten Fleck... es hilft ihr in allen Lebenslagen... Entscheidungen zu treffen, mit denen sie im Reinen ist... gut zu entscheiden... sodass ihr Herz ihr größter Reichtum ist... ihr größter Schatz... wie ein Wegweiser... der sie auf ihrem ganz eigenen Weg hält... der ihr hilft, so zu leben, wie sie es für richtig hält... mit dieser Weisheit des Herzens... „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!“, das ist das Motto... und wir alle haben unsere Schätze... nach außen sichtbar oder im Inneren verborgen... vielleicht noch nicht bewusst spürbar... während sie unbewusst immer klarer werden dürfen... es gibt vieles, was uns bereichert... die Weisheit des Herzens nährt... eine kindliche Weisheit mit sich bringt... uns den Weg weist... uns auf dem Weg hält... sodass die richtigen Entscheidungen... rational oder intuitiv... fast von allein getroffen werden können...

Und da gibt es etwas, was Pippi noch reicher macht... Tommy und Annika, ihre zwei besten Freunde... zusammen macht ihnen alles mehr Spaß... sogar lästige Dinge wie Putzen... werden so zum Abenteuer... für Tommy und Annika, die artigen und wohlerzogenen Kinder... ist es wie eine Befreiung... eine Entdeckung von so viel Neuem... manchmal müssen sie dabei ihre Ängste überwinden... und Mut beweisen... sich Geistern und Gespenstern auf dem Dachboden stellen... oder an das Unmögliche glauben... um Limonade vom Limonadenbaum trinken zu können... während Pippi sich nicht bändigen lässt... und gleichwohl festhält an der Freundschaft zu Tommy und Annika... zusammen mit den beiden gilt „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!“ noch viel mehr... und auch für uns... wird die Welt noch schöner... wenn wir das Abenteuer Leben mit Freunden gemeinsam erleben... unsere Ängste überwinden... das Unmögliche möglich machen... das Leben darf uns unbändig fröhlich sein lassen... es gibt so viele Möglichkeiten... den eigenen Weg im Leben zu finden...

Pippi ist frei... frech... wild... einfach wunderbar... „Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!“... wir sind alle Unikate... einzigartig... und dürfen uns erlauben... unsere eigene Welt zu gestalten...

## Exduktion

Und ich weiß nicht... was von dieser Geschichte... für Sie am wichtigsten ist... welcher Teil dieser Gedanken und Ideen... am meisten in Ihnen bewirken... wann und wie Ihr Unbewusstes Sie daran erinnert... auf jeden Fall ist es gut zu wissen... „Ich mach mir die Welt, wie Sie mir gefällt!“... und früher oder später... wird es für Sie leichter... Ihren ganz eigenen Weg zu erkennen... und darauf zu bleiben... diese Erfahrung zu genießen... Und Sie dürfen sich erlauben... sich noch einen Moment in diesem Zustand zu gönnen... bewusst mitzunehmen, was Sie mitnehmen möchten... unbewusst wirken zu lassen, was auf hilfreiche Art unbewusst wirken kann... um dann langsam und in Ihrem Tempo... ins Hier und Jetzt zurückzukommen... die Aufmerksamkeit wieder mehr und mehr nach außen zu richten... den eigenen Körper wieder wahrzunehmen... die Geräusche zu hören... einen oder mehrere tiefe Atemzüge zu nehmen... sich zu strecken und zu räkeln, vielleicht auch zu gähnen... bis Sie wieder ganz hier angekommen sind... frisch und munter... und sich die Augen wieder öffnen.