



European Academy of
Integrative Hypnosis

Bridge Worlds. Shape Change

Studien- und Praxismanual Zertifizierung in Hypnose Modul 2



„Damit wir mit Hypnose wirklich helfen können, ist es hilfreich,
zuvor die grundlegenden Techniken zu meistern.“

Roy Hunter

Inhalt

Induktion	5
Möchtest du hypnotisiert werden?	6
X Die Buch-Induktion	7
X Progressive Muskelentspannung	8
X Die Augenrollen-Induktion	9
X Das Fenster oben in deinem Kopf	10
X Bewusstseinsverschiebung	11
X Der Weg nach Innen	14
X Vom Außenfokus zur Innenschau	15
X Dave-Elman-Induktion	17
X Dave Elman Gruppeninduktion	19
X Arm-Induktion	20
X Vogts Fraktionierung	21
X Blumen-Induktion	22
X Quantum Focusing	24
X Finger-Fixations-Induktion	25
Visualisierung als Induktion	26
X Schöner Tag.....	27
X Schalter-Technik	30
X Spirituelle Induktion	32
Handshake-Induktionen	34
X Elman Handshake.....	34
X Erickson Handshake	34
X Bandler Handshake	35
Ideo Motor	36
Vertiefung	38
Die sechs Tiefenstadien in der Hypnose	39
Direkte Vertiefung.....	40
Visualisierungs-Vertiefer	40
Physische Manipulationen	41
X Kurzform Treppe	42
X Langform Treppe.....	43
X Der Strandspaziergang	44

<input checked="" type="checkbox"/> Die Entspannung der Gedanken.....	46
Positive Gefühle als Vertiefung	47
<input checked="" type="checkbox"/> Die Welle der positiven Gefühle	47
<input checked="" type="checkbox"/> Ein-Minuten-Induktion mit dem Skyliner-Vertiefer.....	48
Fraktionierung	50
Unterbewusstsein: Öffnen oder Vertiefen?	52
Quantum Focusing.....	53
Skripte erstellen	53
<input checked="" type="checkbox"/> Loslassen.....	54
<input checked="" type="checkbox"/> Lichtstrahl.....	56
<input checked="" type="checkbox"/> Klarheit	58
<input checked="" type="checkbox"/> Quantum Focusing Seelenessens	60
<input checked="" type="checkbox"/> Der Wald und der See der inneren Ressourcen.....	63
<input checked="" type="checkbox"/> Intention und Transformation.....	65
<input checked="" type="checkbox"/> Brian Weiss Heilende Delfin-Meditation	67
Rauszählen	73
Wahl der Sprache 2	75
Indirekte Suggestionen	75
Bewusste/Unbewusste Bindungen	77
Doppel-Dissoziative Bindungen	78
Bindung vergleichbarer Alternativen (Double Bind).....	79
Nicht zusammenhängende Aussagen	80
Selbsthypnose	82
Deinen Klienten die Selbsthypnose vermitteln	82
Selbsthypnose-Skript erstellen.....	83
Die Elemente des Hypnose-Skripts	84
Aufnahmen deines Hypnose-Skripts	85
<input checked="" type="checkbox"/> Interaktive Blockadenlösung: Das Wissen der Hände	87
<input checked="" type="checkbox"/> Interaktiv 2: Problemerkennung und Lösungsfindung.....	88
<input checked="" type="checkbox"/> Visuell: Entdecke deine innere Stärke	90
<input checked="" type="checkbox"/> Kreativ: Der Weg der Selbstentdeckung	92
<input checked="" type="checkbox"/> Blockadenlösung: Theater der Transformation	94
Online-Hypnose	96

Übung: Die Rückkehr eines verlorenen Gefühls 97

Induktion

Das Rauszählen: Rückkehr ins Wachbewusstsein

Das **Rauszählen** ist der feste Baustein am Ende jeder Sitzung. Es stellt sicher, dass der Klient vollständig orientiert und präsent in den Alltag zurückkehrt. Auch wenn ein Klient die Trance irgendwann von selbst beenden würde, steuerst du diesen Prozess als Hypnotiseur aktiv und sicher.

Die traditionelle Methode (1, 2, 3)

Diese Form ist direkt und gibt eine klare Struktur vor. Du nutzt sie, um den Klienten zügig zurückzuholen:

„Ich zähle jetzt von eins bis drei. Bei drei bist du wieder ganz wach.“

- **1** ... Du kommst jetzt zurück.
- **2** ... Fang an, deinen Körper zu bewegen.
- **3** ... Du bist wieder ganz wach und öffnest deine Augen.

Der permissive Stil

Hier begleitest du den Klienten eher, statt ihn zu drängen. Das ist nützlich, wenn die **Transformation** noch einen Moment zum Nachschwingen braucht:

„Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Wenn du bereit bist, richte deine Aufmerksamkeit wieder auf den Raum. Bewege dich, strecke dich ... genau richtig ... jetzt ganz zurück.“

Die Induktion: Einleitung der Trance

Die **Induktion** ist das zentrale Werkzeug, um den Klienten sicher von der Alltagswachsamkeit in den Trancezustand zu führen. Ihr Ziel ist die Fokussierung der Aufmerksamkeit nach innen. Dadurch wird der **Kritische Faktor** umgangen und das Unterbewusstsein für die anschließende **Transformation** zugänglich.

Flexibilität statt Skripttreue

Jeder Klient reagiert individuell. Während einige sanfte, permissive Übergänge benötigen, brauchen andere eine direktere, autoritäre Führung. Ein starres Vorlesen von Skripten ist nicht fachgerecht, da es die notwendige Beobachtung der Klientenreaktion (**Kalibrierung**) verhindert. Nur durch Flexibilität stellst du sicher, dass der Klient stabil in die Trance gleitet.

Fortgeschrittene Methoden

Im weiteren Verlauf lernst du Techniken kennen, die den Prozess beschleunigen. Dazu gehören:

- **Blitzinduktionen:** Um den Zustand in Sekunden herbeizuführen.
- **Konfusions-Techniken:** Um den Verstand gezielt zu überfordern.

- **Brücken-Techniken:** Um direkt und ohne Umwege in die hypnotische Arbeit einzusteigen.

Das Ziel bleibt immer die individuelle Abstimmung auf den jeweiligen Probanden, um die bestmögliche Basis für die Sitzung zu schaffen.

Möchtest du hypnotisiert werden?

Zu Beginn der Sitzung ist es sinnvoll, die ausdrückliche Zustimmung des Klienten einzuholen. Diese Frage fungiert als Einladung und wirkt weniger bedrohlich als eine autoritäre Anweisung. Ein klares „Ja“ sichert die Erlaubnis und zeigt, dass der Klient die Entscheidung zur Teilnahme aus eigenem Antrieb getroffen hat. Es signalisiert eine Zusammenarbeit: Der Klient nimmt aktiv am Prozess teil, anstatt nur passiv zu folgen.

Funktionen und Varianten

Die Frage markiert den Übergang vom Vorgespräch (**Preatalk**) zur eigentlichen **Induktion**. Sie kündigt die kommende Zustandsveränderung an. Nach der Antwort folgt meist ein Moment der Stille, in dem der Klient beginnt, seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

Mögliche Formulierungen sind:

- „Möchtest du hypnotisiert werden?“
- „Bist du bereit, in die Hypnose zu gehen?“
- „Sollen wir beginnen?“
- „Sag mir, wenn du bereit bist.“

X Die Buch-Induktion

Leitfaden nach Michael Watson

Schließe deine Augen. Strecke deine Hände aus, als würdest du ein Buch halten. Gib dir einen Moment, um das Gewicht des Buches zu spüren. Ist es leicht? Schwer? Oder vielleicht irgendwo dazwischen? (Pause für das Erleben)

Nimm die Textur des Einbands wahr. Ist er glatt oder rau? (Gib ihnen Zeit) Und während du das Gewicht des Buches (schwer oder leicht) und die (raue oder glatte) Textur des Einbands fühlst... bemerke auch die Temperatur des Buches. Fühlt es sich warm an? Kalt?

Und so hast du dieses Buch in der Hand (beschreibe es kurz nach: „nicht schwer, nicht leicht, die Rauheit des Einbands, die kühle Temperatur in deinen Händen“). Stell dir vor, die Seiten beginnen sich umzublättern, als würde eine sanfte Brise kommen... Und du kannst das Blättern der Buchseiten hören.

Auf jeder Seite siehst du Worte. Vielleicht steht auf der ersten Seite „**SCHLAF**“ (Pause). Vielleicht auf der zweiten Seite „**TRANCE**“ (Pause). Vielleicht auf der dritten Seite „**UNTERBEWUSSTSEIN**“ (Pause). Vielleicht auf der vierten Seite „**TIEFER...**“ (Pause). Vielleicht auf der fünften Seite ... (?)

Und während die Seiten sich umblättern, wird dir das eine erstaunliche Erkenntnis geben. Aber in einem Moment...

(Die Induktion ist abgeschlossen. Du fährst nun mit der Vertiefung oder dem nächsten Schritt fort.)

X Progressive Muskelentspannung

Die **Progressive Muskelentspannung** (Jacobsen) ist eine der häufigsten Induktionen. Sie ist bei vielen Klienten effektiv einsetzbar.

Der Prozess der körperlichen Entspannung

Der Prozess besteht darin, die verschiedenen Muskelgruppen in einer logischen Reihenfolge zu entspannen, bis der gesamte Körper ruhig ist.

Der Ablauf:

1. **Atmung:** Der Klient atmet für einige Momente tief und ruhig.
2. **Fokussierung:** Die Aufmerksamkeit richtet sich zuerst auf die Füße.
3. **Fluss:** Die Entspannung fließt schrittweise nach oben durch den Körper (Knöchel, Beine, Hüften, Rücken, Schultern, Arme) bis hin zu Nacken, Gesicht und Kiefer.
4. **Nachspüren:** Wenn der Körper durchgegangen wurde, prüft der Klient kurz, ob noch irgendwo Anspannung sitzt.
5. **Vertiefung:** Diese Bereiche werden gezielt mit dem Ausatmen gelockert. Man kann innerlich sagen: „Entspanne dich und lass los“. Dabei ist auf eine angenehme Tonlage der inneren Stimme zu achten.

Wir gehen die Details der **PME** später noch genauer durch.

X Die Augenrollen-Induktion

„Richte dich bequem im Stuhl ein. Achte darauf, deine Beine nicht zu kreuzen. Atme ein paar Mal tief und ruhig ein und aus, um dir das Entspannen zu erlauben.

Blicke nun nach oben, als ob du deinen Haaransatz betrachten würdest. Nimm dabei die leichte Anspannung in deinen Augenmuskeln wahr. Halte diesen Blick nach oben und schließe dabei sehr langsam deine Augenlider.

Selbst mit geschlossenen Lidern schaust du weiterhin nach oben, während du die Augenlider tief entspannen lässt. Beobachte gleichzeitig die Spannung in den Augenmuskeln und die tiefe Ruhe in deinen Augenlidern.

Halte die Lider geschlossen, blicke weiter nach oben und atme dabei tief ein. Halte den Atem für drei Sekunden: eins... zwei... drei...

Lasse beim Ausatmen alle Muskeln um deine Augen herum locker. Lass die Spannung jetzt los und spüre, wie sich diese Entspannung in alle Muskeln deines Gesichtes ausbreitet. Erlaube diesem angenehmen Gefühl, nun in deinen ganzen Körper zu fließen.

Nimm wahr, wie die Entspannung durch deinen Kopf und deinen Hals strömt. Fühle, wie sie sich über deine Schultern ausbreitet und durch beide Arme bis in die Fingerspitzen fließt. Deine Arme und Hände werden einfach locker und schwer.

Lasse das sanfte Gefühl der tiefen Entspannung nun weiter in deine Brust und deinen Bauch fließen. Entspanne dich einfach und lass es geschehen. Fühle, wie die Ruhe durch alle Muskeln deines Rückens fließt.

Dieses wohltuende Gefühl strömt nun mühelos in deine Hüften. Du sinkst noch bequemer und entspannter in deine Position. Lasse die Entspannung weiter nach unten in deine Beine fließen: durch die Oberschenkel, die Waden, bis in die Muskeln deiner Füße.

Deine Füße hängen einfach locker am Ende deiner Beine. Dein ganzer Körper wird immer ruhiger und schwerer. Er wird so locker und schlaff wie eine alte Stoffpuppe.“

X Das Fenster oben in deinem Kopf

Dies ist eine sehr einfache und wirkungsvolle Induktion. Sie eignet sich besonders für Klienten ohne Vorerfahrung, da sie einen überzeugenden Effekt bietet und sich in wenigen Minuten umsetzen lässt. Sobald du die Grundidee verinnerlicht hast, kannst du sie flexibel in das Gespräch einbauen.

Der Ablauf

Werde dir bewusst, dass du ein Fenster oben in deinem Kopf hast.

Lass deine Augen nun nach oben blicken, so als ob du durch dieses Fenster schauen würdest. Während du weiter nach oben blickst und mir zuhörst, lade ich dich ein, innerlich zu sagen: „Meine Augen werden sich nicht öffnen“.

Bitte teste nun deine Augen und finde heraus, dass sie sich nicht öffnen lassen.

Atme jetzt tief ein. Beim Ausatmen entspannst du deine Augen vollkommen und schickst eine „Welle der Entspannung“ von deinem Kopf bis hinunter in deine Zehenspitzen durch deinen ganzen Körper.

Vertiefe die Entspannung nun nach Bedarf und nutze diesen Zustand für die weitere Arbeit.

X Bewusstseinsverschiebung

(Abgeleitet von einer Technik von Richard Nongard)

Mach es dir bequem, zentriert und entspannt. Deine Hände ruhen auf den Beinen, die Füße stehen fest auf dem Boden. Richte deine Aufmerksamkeit nun auf einen Punkt gegenüber im Raum. Schließe deine Augen und konzentriere dich weiterhin innerlich auf diesen Punkt.

Bewege deine Aufmerksamkeit nun zu einem gedachten Punkt, der ungefähr auf halber Strecke im Raum liegt. Dann bewege deine Aufmerksamkeit zu einem Punkt, der nur ein paar Zentimeter vor deinen Augen schwebt.

Und nun bewege deine Aufmerksamkeit zu einem Punkt, der ein paar Zentimeter hinter deinen physischen Augen liegt. Hier, an diesem Ort, lebt die Aufmerksamkeit... hier wird sie erschaffen.

Von diesem Ort aus schicke eine Welle tiefer, entspannender Energie durch deinen Körper – vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Sende eine weitere Welle der Entspannung über deine Schultern und deine Arme bis zu deinen Fingerspitzen. Deine Hände entspannen sich vollständig und werden schwer.

Sende noch eine Welle der Entspannung durch alle großen und kleinen Muskeln in deinem Rücken... die Beine werden schwer und entspannt... bis hinunter zu den Füßen, die so schwer werden, als wären sie fest mit dem Boden verankert.

Und du kannst dir bewusst sein, dass du eine Vielzahl von Dingen wahrnehmen kannst... du kannst deine Aufmerksamkeit auf _____ und _____ richten. *(Hier kannst du alles verwenden, was innerhalb des potenziellen Bewusstseins des Klienten liegt, wie Geräusche oder körperliche Empfindungen.)*

Wenn du deine Aufmerksamkeit von einer Sache abziehst, kannst du dich einer anderen noch genauer widmen. Finde so den bequemsten Ort in deinem Körper... und richte für einen Moment deine gesamte Aufmerksamkeit dorthin. Nimm dir Zeit, um diesen Komfort tief zu genießen. *(PAUSE für eine Weile)*

Du kannst wählen, worauf du dich konzentrierst... und du kannst den Rest einfach ausblenden. Und ist es nicht schön, das zu wissen?

Nun nimm wieder diese Stelle wahr, nur ein paar Zentimeter hinter deinen Augen... diesen Ort, an dem die Aufmerksamkeit erschaffen wird. Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf diesen inneren Ort in der Nähe deiner Augen. Während du deine Aufmerksamkeit wieder nach draußen richtest, kannst du sie zu dem Punkt bewegen, der ungefähr auf halber Strecke im Raum liegt.

Oder du lenkst sie zurück zu dem Punkt auf der anderen Seite des Raumes, an dem wir begonnen haben. Du kannst ihn sogar sehen, obwohl deine Augen noch geschlossen sind, genau wie zuvor...

Oder du kannst deine Augen langsam und natürlich öffnen, dich wieder auf den Raum einstellen und mit mir gemeinsam wieder hier sein.

(Manche Menschen benötigen vielleicht ein Zählen von 1 bis 3 – eventuell sogar mit einem Fingerknipsen, falls sie darauf konditioniert sind. Fühle dich frei, dies einzubauen, wenn es notwendig und hilfreich ist.)

Pacing-Induktion

Der Wert von Pacing und Leading ist entscheidend für den Aufbau von Rapport und die Einleitung der Trance. Die Methode basiert auf der Formel **X + X + X + Y**. Dabei beschreibt **X** eine überprüfbare Tatsache in der aktuellen Wahrnehmung des Klienten (Pacing), während **Y** einen Vorschlag (Lead) darstellt, der in Richtung des Ziels führt.

Das Prinzip der Verifizierbarkeit

Mache drei Aussagen (X), die der Klient unmittelbar als wahr bestätigen kann. Die vierte Aussage (Y) bietet eine Möglichkeit an, die in die gewünschte Richtung führt.

Beispiel:

- Du sitzt im Stuhl (**X**)
- und du hörst meine Stimme (**X**)
- und du atmest ganz leicht und ruhig (**X**)
- und du kannst beginnen, die wachsende Entspannung in deinem Körper wahrzunehmen (**Y**).

Die Verschiebung: Von Außen nach Innen

Eine weitere Variante nutzt äußere Ereignisse (E) und führt schrittweise zu inneren Wahrnehmungen (I). Dieser Prozess verlagert den Fokus des Klienten systematisch nach innen.

Phase 1: E + E + E + I (Du hast einen Termin gemacht + bist quer durch die Stadt gefahren + sitzt heute hier + und du kannst es dir jetzt bequem machen.)

Phase 2: E + E + I + I (Du kannst einen Punkt an der Wand fokussieren + und ein paar leichte Atemzüge nehmen + und du kannst einfach spüren, wie du langsamer wirst + während eine angenehme Welle der Entspannung deinen Körper durchfließt – vom Scheitel bis zu den Zehenspitzen.)

Phase 3: E + I + I + I (Und dieser Punkt an der Wand + ist kaum so interessant wie das, was du vor deinem inneren Auge sehen kannst, wenn deine Augen sich sanft schließen + und du kannst jedes Bild oder jeden Ton wahrnehmen + während sie dich an einen ruhigen Ort führen, ins Zentrum deines Seins.)

Phase 4: I + I + I + I (Und an diesem Ort der friedlichen Ruhe + beginnt jede Anspannung einfach zu schmelzen + jedes Bedenken entspannt sich in die Stille + und du fühlst dich auf jede Weise wohl.)

X Der Weg nach Innen

„Du bist heute hierhergekommen, und du hast dir die Zeit für dich genommen, und du sitzt nun hier auf diesem Platz... und du kannst es dir jetzt einfach ganz bequem machen“

„Während du meine Stimme hörst, und das Gewicht deines Körpers auf der Unterlage spürst, ... kannst du wahrnehmen, wie dein Atem von ganz allein ein Stück langsamer und ruhiger wird... und du spürst vielleicht schon jetzt, wie eine erste angenehme Welle der Entspannung beginnt, durch deinen Körper zu fließen.“

„Und während des Lichts im Raum hinter deinen Augenlidern sanft verblasst... beginnt dein Geist sich zu öffnen für das Bild eines weichen Waldpfades... und du kannst bereits den Duft von frischem Moos und klarer Waldluft wahrnehmen... während dich jeder Schritt tiefer hineinführt in dein eigenes Zentrum.“

„Und an diesem friedlichen Ort im Inneren... beginnt jede unnötige Anspannung einfach zu schmelzen... jedes Bedenken entspannt sich in die Stille des Waldes ... und du fühlst dich auf jede Weise wohl und bereit für das, was du heute entdecken wirst.“

X Vom Außenfokus zur Innenschau

Nimm dir einen Moment Zeit, um es dir auf deinem Stuhl bequem zu machen. Deine Füße berühren den Boden, deine Hände ruhen entspannt auf deinen Beinen. Such dir nun einen Punkt dort vorne an der Wand und lass deinen Blick ganz ruhig auf diesem Punkt ruhen.

Während du diesen Punkt betrachtest, hörst du meine Stimme und nimmst die Unterlage unter dir wahr. Mit jedem Atemzug, den du nimmst, kannst du bemerken, wie eine angenehme Entspannung beginnt, sich in deinen Schultern auszubreiten. Es gibt jetzt nichts weiter zu tun, als diesen Punkt zu fixieren, während deine Augenlider vielleicht schon beginnen, etwas schwerer zu werden.

Ganz von selbst, wenn der Moment für dich passt, lass die Augen nun einfach zufallen. Es ist so angenehm, geschlossene Augen zu haben und das Gefühl zu genießen, die Außenwelt für einen Moment hinter dir zu lassen.

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit tiefer nach innen. Mit jedem Wort, das ich sage, sinkst du in eine angenehme Entspannung. Spüre einfach, wie dein Körper schwerer in den Stuhl sinkt. Achte dabei auf die Wahrnehmung verschiedener Empfindungen – vielleicht bemerkst du die Temperatur der Luft auf deiner Haut oder das sanfte Heben und Senken deiner Brust beim Atmen.

Nimm auch die kleinen Veränderungen wahr, die auftreten, während du hier sitzt. Vielleicht verändert sich das Zeitgefühl oder die Geräusche um dich herum treten weiter in den Hintergrund.

In dieser Ruhe lade ich dich ein, eine kürzlich erlebte angenehme Erfahrung aufzurufen. Diese Situation entsteht jetzt vor deinem inneren Auge. Du bist mitten darin. **Füge Details hinzu:** Was siehst du dort genau? Welche Farben sind jetzt präsent? Welche Geräusche nimmst du wahr oder welchen Duft riechst du in diesem Moment? Du tauchst ganz in diese Szene ein. Und während du dort bist, schau einmal, was du gerade Neues daraus lernst – vielleicht eine kleine Erkenntnis über dich selbst oder darüber, wie gut sich dieser Moment anfühlt.

Lass dieses Bild nun sanft verblassen und reise in deiner Vorstellung noch ein Stück weiter zurück. Du bist jetzt in einer angenehmen Kindheitserfahrung. Ein Moment, in dem du dich sicher und wohl fühlst. **Füge auch hier Details hinzu:** Wer ist bei dir? Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? Wie groß fühlst du dich in diesem Augenblick? Nimm dir Zeit, auch hier etwas Neues zu lernen – eine Ressource oder eine Stärke aus dieser Zeit, die du jetzt direkt in dein heutiges Leben mitnimmst.

Es ist gut, dieses Wissen nun bei dir zu haben. Beginne jetzt ganz langsam, die Wieder-Orientierung im Raum einzuleiten. Spüre deine Füße auf dem Boden und die Lehne des Stuhls an deinem Rücken. Atme tief ein, bringe frischen Sauerstoff in jede Zelle deines Körpers.

Komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder ganz hierher zurück. Öffne in deinem eigenen Tempo die Augen. Du bist jetzt wieder ganz wach, erfrischt und aufmerksam im Hier und Jetzt.“

X Dave-Elman-Induktion

(Beigetragen von Sean Michael Andrews)

Nimm einen schönen, tiefen Atemzug und halte ihn. Lass ihn jetzt los, schließe die Augen und entspanne dich. Entspanne jetzt alle Muskeln, Nerven und Fasern in deinen Augenlidern so weit, dass sie einfach nicht mehr funktionieren, und wenn du dir sicher bist, dass sie nicht mehr funktionieren, teste es — teste kräftig und stell sicher, dass sie nicht funktionieren. (Pause) Gut. Hör jetzt auf zu testen und entspanne sie noch einmal.

Sende diese Entspannung nun wie eine warme Welle bis zu den Zehenspitzen. (Pause) Gut. In einem Moment werde ich dich bitten, die Augen zu öffnen und wieder zu schließen. Wenn du sie schließt, gehst du jeweils zehnmals tiefer in die Entspannung.

Halte deine Hand etwa 20 cm vor die Augen des Klienten. Öffne jetzt die Augen. Bewege deine Hand gezeitigt mit deinen Worten langsam nach unten: „...und schließe die Augen.“ (Pause) Gehe zehnmals tiefer. (Pause) Gut.

In einem Moment bitte ich dich wieder, die Augen zu öffnen und zu schließen. Diesmal verdoppelst du deine Entspannung. *Halte die Hand wieder 20 cm vor die Augen. Öffne die Augen. Führe die Hand synchron zum Sprechen nach unten: „...und schließe die Augen.“* Verdopple die Entspannung. (Pause) Gut.

In einem Moment werde ich noch einmal bitten, die Augen zu öffnen und zu schließen. Diesmal gehst du viel tiefer. *Halte die Hand ein letztes Mal vor die Augen. Öffne die Augen. Die Hand senkt sich wieder begleitend zu den Worten: „...jetzt schließe sie.“* Viel tiefer. Ganz weit hinab. (Pause) Gut. Du machst das sehr gut.

Hör einfach auf meine Stimme – sie hilft dir dabei, dass du immer tiefer und tiefer entspannst. Du wirst vielleicht andere Geräusche hören, den Verkehr draußen, Stimmen von Leuten usw. — aber keines dieser Geräusche wird dich stören. Tatsächlich wird dir jedes weitere Geräusch helfen, noch tiefer zu entspannen.

In einem Moment werde ich diesen Arm am Handgelenk anheben. Dieser Arm ist schlaff und leblos wie ein nasses Geschirrtuch. Er fühlt sich schwer an, wie Marmor oder Granit. Hilf nicht mit. Lass mich die Arbeit tun. Ich hebe deinen Arm nur ein paar Zentimeter an und lasse ihn dann fallen; wenn ich das tue, lass ihn einfach plumps in deinen Schoß fallen und geh noch viel tiefer.

(Hebe nun den Arm des Klienten am Handgelenk an. Er sollte sich wie totes Gewicht anfühlen. Lass ihn los, sodass er passiv in den Schoß fällt.) Viel tiefer.

(Wiederhole diesen Test bei Bedarf, bis der Arm wirklich locker ist.)

Gut. Dein Körper ist jetzt tief entspannt. Fügen wir noch die mentale Entspannung hinzu. In einem Moment bitte ich dich, laut von 100 langsam rückwärts zu zählen. Erlaube jeder Zahl, die du aussprichst, deine mentale Entspannung zu verdoppeln. Du wirst feststellen, dass du die Zahlen schon bei 98 oder sogar früher einfach aus deinem

Bewusstsein verschwinden lassen kannst. Fang einfach mit der Idee an, das geschehen zu lassen — und du kannst es geschehen lassen.

Beginne jetzt langsam laut rückwärts von 100 zu zählen.

(Klient sagt: „100“) – **Gut. Verdopple deine mentale Entspannung.** *(Klient sagt: „99“)* – **Lass sie jetzt schon kleiner werden.** *(Klient sagt: „98“)* – **Und jetzt lass sie einfach ganz verschwinden. Lass sie gehen.**

(Warte einen Moment ab, bis der Klient aufhört zu zählen.) **Sind sie alle weg?** *(Klient bestätigt)* **Gut.**

Rauszählen

In einem Moment werde ich von eins bis fünf hochzählen. Wenn ich die fünf erreicht habe, öffnen sich deine Augen und du fühlst dich hervorragend.

- **Eins** – langsam, leicht und sanft: fühle, wie du zurück in volles Bewusstsein kommst.
- **Zwei** – ein wunderbares Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden steigt durch den Boden in deinen Körper.
- **Drei** – dieses wundervolle, entspannte, gesunde Gefühl breitet sich weiter im Körper aus und wird stärker.
- **Vier** – deine Augen unter den Lidern werden klar, als wären sie in kristallklares Bergwasser getaucht.
- **Fünf** – Augen auf. Atme tief ein, streck dich und sieh, wie gut du dich fühlst. Du fühlst dich GUT, nicht wahr?

X Dave Elman Gruppeninduktion

(von Sean Michael Andrews)

Nimm einen tiefen Atemzug und halte ihn kurz an.

Lass den Atem jetzt los, schließe die Augen und entspanne dich. Konzentriere dich auf deine Augenlider und entspanne die Muskeln dort so vollständig, dass sie einfach nicht mehr funktionieren.

Wenn du dir sicher bist, dass du sie so weit entspannt hast, dass sie nicht mehr aufgehen, dann teste sie kurz – versuche sie zu öffnen und überzeuge dich selbst, dass sie fest verschlossen bleiben. (Pause) Gut. Hör jetzt auf zu testen und lass einfach wieder locker.

Nimm dieses Gefühl der Entspannung von deinen Augen und schicke es hoch bis zum Scheitel deines Kopfes. Lass es von dort wie eine warme Welle durch deinen ganzen Körper fließen – vom Scheitel bis hinunter in die Zehenspitzen. (Pause) Gut.

In einem Moment bitte ich dich, die Augen zu öffnen und wieder zu schließen. Wenn du sie wieder schließt, gehst du zehnmal tiefer in die Entspannung.

Hebe deinen Arm deutlich an, sodass die gesamte Gruppe deine Hand sehen kann. Öffne die Augen. Führe deinen Arm in einer großen, ruhigen Kurve von oben nach unten, synchron zu deinen Worten: „...und schließe die Augen.“ (Pause) Zehnmal tiefer.

In einem Moment öffnest und schließt du die Augen noch einmal. Diesmal verdoppelst du das Loslassen. *Hebe den Arm wieder für alle sichtbar an. Öffne die Augen. Führe den Arm erneut synchron nach unten: „...und schließe die Augen.“* Verdopple die Entspannung. (Pause) Gut.

Ein letztes Mal: Öffne die Augen und schließe sie wieder. Diesmal gehst du viel tiefer. *Hebe den Arm ein letztes Mal an. Öffne die Augen. Führe den Arm nach unten: „...jetzt schließe sie.“* Viel tiefer. Ganz weit hinunter. (Pause) Gut.

Die Arm-Katalepsie (Starrheit)

Strecke jetzt einen deiner Arme gerade vor dir aus. Mach den Arm steif und starr und mache eine feste Faust. Eine FESTE Faust.

- **Eins!** Das Schultergelenk verhakt sich jetzt wie ein Schloss. Dein Arm ist steif und starr.
- **Zwei!** Das Ellbogengelenk verhakt sich. Dein Arm ist steif und starr.
- **Drei!** Das Handgelenk verhakt sich. Dein Arm ist steif und starr!

Je stärker du versuchst, ihn zu beugen, desto steifer und starrer wird er! In einem Moment schnippe ich mit den Fingern; dann wird dein Arm locker und schlaff und fällt einfach in deinen Schoß — und du gehst viel tiefer!

(Schnippe laut mit den Fingern). Geh viel tiefer.

X Arm-Induktion

Diese Technik koppelt die körperliche Bewegung des sinkenden Arms direkt mit dem Vertiefen der Entspannung.

Vorbereitung

„Hebe bitte einen deiner Arme in einem etwa 45°-Winkel an und halte ihn dort. Konzentriere dich jetzt vollkommen auf deine Hand. Achte auf das Gefühl in deinem Arm und auf die Schwere, die ganz langsam zunimmt.“

Die Koppelung

„Ich möchte, dass du deinen Arm jetzt nur so schnell sinken lässt, wie du in die Entspannung eintauchen kannst.“

Während dein Arm Millimeter für Millimeter nach unten sinkt, geht auch dein Geist tiefer in die Ruhe. Dein Arm sinkt in genau dem Tempo, das dein Unbewusstes braucht, um die **Transformation** vorzubereiten.“

Begleitung der Reaktion

„Achte darauf, wie die Muskeln in deiner Schulter langsam nachgeben. Jedes Mal, wenn der Arm ein Stück sinkt, sinkst auch du tiefer in diesen Zustand. Lass es einfach geschehen.“

(Beobachte die Bewegung) Genau so. Je näher deine Hand deinem Bein kommt, desto schwerer werden deine Augenlider. In dem Moment, in dem deine Hand dein Bein berührt, schließen sich deine Augen ganz von selbst und du lässt alles vollkommen los.“

Abschluss

„Sobald die Hand liegt und die Augen zu sind, schickst du eine Welle der Entspannung durch deinen ganzen Körper. Du bist jetzt bereit für die innere Arbeit. Es gibt nichts weiter zu tun, als diesen Moment der Ruhe zu genießen.“

X Vogts Fraktionierung

Diese Methode vertieft die Entspannung durch das wiederholte Öffnen und Schließen der Augen (Fraktionierung). Der Fokus liegt dabei vollkommen auf dem vom Klienten benannten, angenehmen Körpergefühl, das mit jedem Mal tiefer gesendet wird.

Ablauf der Induktion

1. Einleitung „Schließe jetzt deine Augen. Atme tief ein und aus. Lass beim Ausatmen einfach locker. Suche dir eine Stelle in deinem Körper aus, die sich gerade gut oder angenehm anfühlt – vielleicht eine leichte Wärme, ein Kribbeln oder einfach ein Gefühl von Ruhe.“

2. Erstes Rauszählen (Abfrage) „Öffne jetzt kurz deine Augen. Erzähle mir: **Wie hat sich das gerade angefühlt?** Wo im Körper spürst du dieses angenehme Gefühl am deutlichsten?“ *(Warte auf die Antwort des Klienten, z. B. „Ein leichtes Kribbeln in den Händen“)*

3. Erste Vertiefung (Senden) „Gut. Jetzt schließe deine Augen wieder. Tauche tiefer in dieses Gefühl der **[Worte des Klienten nutzen]** hinein. Sende diese Entspannung jetzt tiefer in deinen Körper, während du noch mehr lockerlässt.“

4. Wiederholung der Fraktionierung (2 bis 5 Mal) „Öffne die Augen noch einmal kurz. **Wie hat sich das jetzt angefühlt?** Was hat sich verändert oder ist deutlicher geworden?“ *(Warte auf die Antwort)* „Sehr gut. Schließe die Augen wieder. Mit jedem Mal Schließen der Augen tauchst du noch ein Stück weiter in dieses positive Körperempfinden ein. Sende dieses Gefühl jetzt noch tiefer in deinen gesamten Körper.“
(Wiederhole diesen Ablauf, bis der Klient sichtlich tief entspannt ist – meist nach 2 bis 5 Runden.)

5. Abschluss der Induktion „Sehr gut. Schließe deine Augen jetzt ein letztes Mal. Tauche ganz tief in diese Entspannung hinein.“

X Blumen-Induktion

Diese Methode nutzt das Bild einer Blume und das rhythmische Zählen, um die Augen zu ermüden und eine tiefe Ruhe einzuleiten.

Einstieg

„Entspann dich einfach und nimm zwei tiefe Atemzüge. Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. (Vormachen)

Wähle einen Punkt an der Wand vor dir. Schau auf die Wand, als würdest du durch sie hindurch auf eine sehr angenehme Szene blicken... betrachte alles ganz vage und verträumt.“

Vorbereitung (Zukunftsform)

„Bald merkst du, wie sich alle Muskeln in deinem Körper entspannen... Deine Gesichtsmuskeln werden locker. Deine Arme werden entspannt... deine Beine auch. Dein ganzer Körper lässt los.

Stell dir vor, deine Augenlider sind wie die Blütenblätter einer Blume. In einem Moment zähle ich von eins bis zwanzig. Bei jeder Zahl schließen sich deine Augen so sanft wie eine Blume am Abend. Zwischen den Zahlen öffnest du sie wieder kurz, wie eine Blume im ersten Licht.

Irgendwann, bevor ich bei zwanzig bin – vielleicht bei fünfzehn, bei zehn oder schon bei fünf – bleibt die Blume geschlossen. Dann gleitest du in eine tiefe, ruhige Entspannung.“

(An dieser Stelle drei Sekunden lang vormachen: Augen zu bei der Zahl, Augen auf dazwischen.)

Durchführung (Gegenwart)

„Jetzt sind deine Muskeln entspannt. Dein Gesicht lässt locker, dein ganzer Körper entspannt sich vollständig...“

- **Eins.** (Augen zu) ... und wieder auf. Die Blüte öffnet sich kurz.
- **Zwei.** (Augen zu) ... wieder auf. Genau.
- **Drei.** (Augen zu) ... wieder auf. Die Lider werden schwerer.
- **Vier.** (Augen zu) ... lass einfach los. (Augen auf)
- **Fünf.** (Augen zu) ... du hast die Kontrolle. (Augen auf)
- **Sechs.** (Augen zu) ... die Blume wird müde. (Augen auf)
- **Sieben.** (Augen zu) ... die Augen werden sehr schwer... (Augen auf)
- **Acht.** (Augen zu) ... lass die Müdigkeit kommen. (Augen auf)
- **Neun.** (Augen zu) ... ganz ruhig. (Augen auf)

- **Zehn.** (Augen zu) ... die Augen wollen geschlossen bleiben. (Augen auf)
- **Elf.** (Augen zu) ... tiefer entspannt. (Augen auf)
- **Zwölf.** (Augen zu) ... einfach loslassen. (Augen auf)

(Wenn die Augen ab hier geschlossen bleiben, zähle die Zahlen ruhig und stetig weiter bis zur zwanzig, um die Entspannung zu vertiefen.)

- **Dreizehn.** Ganz tief.
- **Vierzehn.** Die Ruhe genießen.
- **Fünfzehn.** Alles wird schwer und locker.
- **Sechzehn.** Noch tiefer.
- **Siebzehn.** Ganz bei dir.
- **Achtzehn.** Die Entspannung breitet sich aus.
- **Neunzehn.** Fast ganz unten angekommen.
- **Zwanzig.** Die Blume bleibt jetzt geschlossen.

Abschluss

„Halte deine Augen jetzt geschlossen und lass dich einfach weiter in die Entspannung sinken.“

X Quantum Focusing

(Nach Michael Ellner und Alan Barsky)

Diese Technik zeichnet sich durch ihre Einfachheit aus. Sie wird sowohl allgemein als auch innerhalb von Protokollen für IBS-Patienten genutzt. Ihr Vorteil liegt darin, dass sie bei Folgeterminen die Re-Induktion erleichtert: Der Klient kann sich einfach zurücklehnen und direkt in seinen QF-Zustand gehen, um mit der **Transformation** fortzufahren.

Übung 1: Die Zone finden

Dauer: ca. 2 Minuten, idealerweise 2–7 Mal täglich (beim Aufwachen, vor dem Schlafen oder bei Tätigkeitswechseln).

1. **Ankommen:** Mach es dir bequem. Lass deine Aufmerksamkeit ohne festen Fokus in die Übung gleiten.
2. **Fokus nach innen:** Bringe deine Aufmerksamkeit sanft in deinen Körper, ohne lange darüber nachzudenken.
3. **Körperpräsenz:** Nimm den Raum von deinen Fußsohlen bis zum Scheitel ein. Nimm wahr, wie jedes Atom in deinem Körper in Bewegung ist.
4. **Glückliches Herz:** Sage dir innerlich: „Ich lebe mit einem glücklichen Herzen“. Lass dazu passende Gedanken, Gefühle oder Bilder aufkommen und verweile einige Momente darin.
5. **Verspielter Geist:** Sage dir: „Ich lebe mit einem verspielten Geist“. Nimm diesen Spieltrieb in dir wahr – vielleicht als ein Funkeln im Auge.
6. **Friedvoller Geist:** Sage dir: „Ich lebe mit einem friedvollen Geist.“ Lass ein Gefühl von Frieden aufkommen und ruhe dich darin für einige Augenblicke aus.
7. **Bekräftigung:** Atme kurz vor Ende der Übung tief ein und sage dir leise: „Ich verdiene Gesundheit und Glück.“
8. **Abschluss:** Nimm wahr, wie du dich nach dieser Übung fühlst.
9. **Präsenz:** Bringe deine Aufmerksamkeit zurück ins Jetzt und richte sie auf das, was gerade geschieht.

X Finger-Fixations-Induktion

Diese Methode nutzt deine Fingerspitze als Fokuspunkt. Durch das langsame Annähern an die Stirn wird die Augenmuskulatur ermüdet, was das Loslassen der Augenlider einleitet.

Vorbereitung

„Bist du bereit, jetzt richtig lockerzulassen? Mach es dir in deinem Stuhl so bequem wie möglich. Schau, dass du so sitzt, dass du dich vollkommen entspannen kannst. Lass die Beine locker nebeneinander stehen und lege deine Hände ganz entspannt ab.

Ich möchte, dass du jetzt nur auf meine Fingerspitze schaust. Konzentriere dich vollkommen auf diesen einen Punkt vor deinen Augen. Während du meine Fingerspitze fixierst, merkst du schon, wie dein Geist ruhiger wird und du dich innerlich entspannst.“

Die Bewegung und Suggestion (Finger noch hochhalten)

Ich bewege meine Fingerspitze jetzt langsam auf deine Stirn zu. Während mein Finger näher kommt, werden deine Augenlider immer schwerer. Die Muskeln um deine Augen werden locker, müde und schlaff. Lass es einfach geschehen. Noch bevor ich deine Stirn berühre, schließen sich deine Augen von selbst. Lass einfach los und entspann dich

Durchführung

(Bewege deinen Finger nun langsam auf die Stirn des Klienten zu)

„Schicke jetzt eine **Welle der Entspannung** von deinen Schultern aus... durch deine Arme... bis hinunter zu den Ellbogen. Während du diese Welle fließen lässt, erlaubst du deinem ganzen Körper, sich vollkommen zu entspannen. Genau so.

Deine Augen werden jetzt immer schwerer, sie wollen sich schließen. Lass sie einfach zugehen.

(Berühre nun ganz sanft mit der Fingerspitze den Punkt zwischen den Augenbrauen)

Ganz tief – Tiefer und tiefer. So ist es richtig. Lass es einfach geschehen. Du machst das gut.

Vertiefung und Fokus

Konzentriere dich jetzt nur noch auf den Klang meiner Worte, auf meine Stimme. Alles andere um dich herum blendest du jetzt einfach aus. Es ist nicht so, dass du gar nichts anderes mehr hörst – du wirst die Geräusche wahrnehmen, und das ist völlig in Ordnung – aber richte deine Aufmerksamkeit jetzt ganz allein auf den Klang meiner Stimme.

Visualisierung als Induktion

Viele von uns sind mit Visualisierungen vertraut, die oft im Rahmen von Gruppenmeditationen genutzt werden. Sie sind jedoch auch ein äußerst nützliches Werkzeug für hypnotische Induktionen. Im Gegensatz zur eher direkten progressiven Entspannung ist die Visualisierung ein hilfreicher Ansatz für Klienten, die besser auf indirekte Suggestionen reagieren. Hierbei wird ein entspannter Zustand herbeigeführt, indem gezielt Emotionen angesprochen werden und eine friedliche Szenerie angeboten wird – ein Ort, an dem sich der Klient sicher und wohl mit sich selbst fühlt.

Die Wahl der Umgebung

Die Auswahl der Umgebung sollte sorgfältig erfolgen. Während für einen Klienten das Sitzen am Meer eine friedliche Vorstellung ist, könnte ein anderer an diesem Ort in der Vergangenheit eine belastende Situation erlebt haben und stattdessen einen Wald oder eine Bergspitze bevorzugen. Wenn du eine geführte Visualisierung planst, ist es sinnvoll, dies im Vorfeld abzuklären. Frage den Klienten nach einem besonderen Ort, an dem er sich wirklich entspannen kann. Dies kann eine tatsächliche Erinnerung oder ein „idealer“, imaginärer Ort sein.

Der entscheidende Faktor ist, dass die angebotenen Szenen so ansprechend sind, dass der Klient in sie eintauchen möchte. Ziel ist es, die Aufmerksamkeit weg von der äußeren Umgebung (z. B. der Praxis) hin zum inneren Erleben zu lenken.

Individuelle Anpassung nach Anamnese

Du kannst die Informationen aus der Anamnese nutzen, um eine maßgeschneiderte Induktion zu erstellen:

- **Leser:** Sie lieben es, Bücher zu öffnen und Seiten umzublättern. Nutze das Bild des Umblätterns, um tiefer zu gehen. Lass sie im Inhaltsverzeichnis nach dem Kapitel suchen, das die gewünschten Informationen oder die anstehende **Transformation** enthält.
- **Köche:** Sie finden Freude daran, Rezepte und Zutaten zu entdecken. Lass sie ein „Rezept für Veränderung“ kreieren und die notwendigen Ressourcen als Zutaten sammeln und vereinen.
- **Künstler:** Sie lieben das Erschaffen. Lass sie eine leere Leinwand vor sich sehen. Sie entscheiden sich für eine Thematik – den Bereich, an dem sie arbeiten möchten. Sobald das Werk fertig ist, lässt du sie in ihre Schöpfung hineinschlüpfen, um zu fühlen, wie sich die Veränderung auswirkt.

X Schöner Tag

Stell dir vor, du bist draußen an deinem Lieblingsplatz in der Natur. Das kann ein friedlicher tropischer Strand sein, ein schöner alter Garten oder vielleicht stellst du dir vor, dass du dich auf einem Boot zurücklehnest, das auf einem schönen Fluss fährt. Es ist völlig unwichtig, wo du dich befindest, solange es sich für dich gut anfühlt. Die Sonne geht auf.

Die Sonne ist gerade erst erwacht und schickt ihre ersten, sanften Strahlen aus, während du beginnst, tiefer zu gehen.

Es ist ein schöner Morgen.

Der Himmel ist in einem besonderen Blauton, sehr klar, und es ist ein warmer Tag, ein warmer Sommertag. Und am Himmel strahlt die Sonne. Sie ist so hell, dass du einfach die Augen schließen und die Wärme der Sonne auf deinem Körper spüren möchtest. Stell dir das jetzt vor, in deinem Kopf.

Und überraschend stellst du fest, dass du die Sonne auf deinen Körper und um ihn herum lenken kannst, und während du das erkennst, beginnst du, das Licht der Sonne auf dein Gesicht zu richten. Und du kannst die Wärme des Sonnenlichts auf deinem Gesicht spüren, indem du die Muskeln um die Augen, die Nase und den Mund entspannst. Und während du das tust, merkst du, wie deine Muskeln im Gesicht flacher werden und sich entspannen, und du lässt los.

Du bewegst das Licht der Sonne in den Bereich des Halses, spürst die Wärme des Sonnenlichts in deinem Hals, entspannst all diese Muskeln und lässt los. Und das Sonnenlicht wandert in die Schultern und über die Schultern, so dass sie sich locker und leicht und angenehm anfühlen. Du fühlst dich so entspannt, so wohl und in Frieden mit der Welt.

Und du lenkst das Licht der Sonne über den rechten Arm, von den Schultern bis zu den Fingerspitzen, der rechte Arm beginnt sich zu entspannen und loszulassen, zu entspannen und loszulassen. Und es ist ein wunderschönes Gefühl, hier und jetzt zu sein. Die Wärme des Sonnenlichts durchdringt die Nerven, die Knochen und die Muskeln des rechten Arms.

Der helle Tag erreicht seine Mitte, und mit der wandernden Sonne wanderst auch du tiefer in die Ruhe.

Es ist so ein schöner Tag.

Du bewegst die Sonne hinüber zum linken Arm und lenkst das Licht der Sonne den linken Arm hinunter und hinauf, von den Schultern bis hinunter zu den Fingerspitzen - du spürst, wie sich der linke Arm entspannt, wie er schwer, bequem und entspannt wird.

Nun bewege das Licht hinüber in den Brustbereich und entspanne die Brust und alle Muskeln dort. So ist es gut. Jetzt der Bauch: Entspanne den Bauch und hinunter zu den Hüften und den Oberschenkeln und hinüber zum rechten Bein. Entspann das rechte

Bein. Lass es sich wirklich angenehm anfühlen: lass es sich entspannen. Nun bewege das Licht der Sonne das rechte Bein hinunter, auf und ab, von der Oberseite der Hüfte bis zu den Zehenspitzen, und das rechte Bein entspannt sich; und lass los. Und es ist ein wunderschöner Tag.

Bringe das Licht jetzt in das linke Bein und bewege es am linken Bein auf und ab, von der Oberseite der Hüfte bis zu den Zehenspitzen, und das linke Bein entspannt sich; lässt alle Spannung los - lass los. Dein ganzer Körper ist jetzt völlig entspannt - vom Scheitel bis zu den Zehenspitzen. Und während sich dein Körper entspannt, entspannt sich auch dein Geist.

Die Sonne berührt jetzt fast den Horizont und zieht deine Aufmerksamkeit mit sich nach unten, tiefer und tiefer.

Und es ist ein wunderschöner Abend.

Und während sich dein Geist entspannt - möchte ich, dass du wahrnimmst, dass die Sonne untergeht. Die Sonne geht unter und unter - immer tiefer und tiefer. Und der Himmel erstrahlt in einer Fülle von purpurroten und leuchtend violetten Farben. Dein Geist entspannt sich und lässt los; lässt den ganzen Stress des Tages los. Loslassen.

Und die Sonne sinkt immer weiter über den Horizont, bis an ihrer Stelle ein schwarzer, samtiger Himmel steht und dort oben am Himmel ein einzelner, funkelnder Stern glitzert. Konzentriere dich nun ganz auf diesen Stern. Nichts anderes ist wichtig als dieser wunderschöne, einzelne, funkelnde Stern am Himmel.

Wo eben noch die Sonne war, ist jetzt nur noch die tiefe, samtige Stille der Nacht zu spüren.

Und es ist eine wunderschöne Nacht.

Abgesehen vom Anfang ist es sehr dunkel, aber du fühlst dich so sicher, so wohl, so entspannt und in Frieden mit dem Universum.

Stell dir nun vor, du bewegst dich auf den Stern am Himmel zu, bewegst dich hoch und hoch und immer höher. Dein Körper ist schwerelos, während er sich zu dem Stern hinaufschwingt, höher und höher, immer höher und höher. Und während der Stern größer und größer wird, merkst du, dass du dem Stern ziemlich nahe kommst. Er wird größer und größer, heller und heller. Bis du auf einmal dieser Stern am Nachthimmel bist. Du bist dieser schöne, funkelnde Stern - dieser silberne, einsame Stern am Nachthimmel. Du wirst der Stern, und der Stern bist du. Du bist eins, zurück, woher du gekommen bist.

Und es ist ein wunderschöner Stern.

So gehst du tiefer und tiefer in die sanfte Entspannung. Entspann dich - und lass los. Genieße dieses wunderbare ruhige Gefühl. Sehr bald – während du tiefer gehst – wirst du den perfekten Zustand der Entspannung erreichen. Loslassen von Ablenkungen. Denn jedes Geräusch, jedes Geräusch - jede Bewegung, die du hörst oder spürst – bringt

dich tiefer und tiefer in dich selbst. Entspanne dich einfach völlig und richte deine Wahrnehmung nach innen. Lass einfach los und spüre in dich hinein. Entspanne dich völlig. Nur noch diese eine Sache ist jetzt von Bedeutung.

Du möchtest dich nur noch entspannen und an gar nichts mehr denken. Atme ganz tief ein – halte kurz die Luft an – jetzt atme aus und alles wird völlig unwichtig, du möchtest dich nur noch entspannen und an gar nichts mehr denken. Dein Bewusstsein kann jetzt schlafen, es gibt nichts zu tun - einfach nur entspannen. Ausatmen und entspannen. Tiefer und tiefer... Und weiterhin konzentrierst du dich auf meine Stimme.

Stelle dir jetzt vor deinem geistigen Auge eine wunderschöne, helle, breite Treppe vor, so wie sie dir gut gefällt.... Und du stehst jetzt ganz oben am Beginn dieser Treppe und wirst gleich hinunter gehen. Ich zähle für dich gleich von 10 – 0 und mit jeder Zahl, die ich nach unten zähle, gehst du Stufe für Stufe nach unten und mit jeder Stufe, die du hinunter gehst, sinkst du immer tiefer und tiefer in diesen wunderschönen Zustand der Ruhe und Entspannung. Ich beginne jetzt für dich zu zählen und du gehst mit jeder Zahl immer tiefer und tiefer.

10 ... 9 ... 8 ... mit jeder Stufe sinkst du immer tiefer und tiefer in die Entspannung 7 ... 6 und je tiefer du sinkst umso wohler fühlst du dich und je wohler du dich fühlst umso tiefer sinkst du in die Entspannung 5 ... 4 ... immer tiefer und tiefer, mit jeder Stufe immer tiefer – sehr gut 3.... 2... immer tiefer und tiefer, mit jeder Stufe noch viel tiefer 1 ... 0 Ganz tief – sehr gut.

X Schalter-Technik

Diese Technik nutzt das Bild von Lichtschaltern im Körper. Die Bestätigung erfolgt durch ein „Ja“ oder ein Kopfnicken, sobald ein Schalter umgelegt ist.

Einstieg

„Nun möchte ich, dass du es dir bequem machst und die Augen schließt. Du brauchst nichts zu tun, außer zuzuhören und dich auf meine Stimme zu konzentrieren.“

Stell dir vor, dein Körper ist wie ein System mit vielen kleinen Schaltern. Jeder dieser Schalter steuert bestimmte Gefühle, Spannungen oder Empfindungen. Während du immer ruhiger wirst, kannst du dir vorstellen, diese Schalter bewusst zu erkennen und zu betätigen, um alles in dir auszuschalten, was nicht mehr gebraucht wird.“

Körperreise (Erster Durchgang)

„Beginnen wir damit, den Körper zu durchwandern. Während du entspannst, stelle dir vor, dass du einen inneren Weg hast, der dich durch deinen Körper führt.“

Wir beginnen beim Gesicht. Schalte hier aus, indem du dir vorstellst, dass du den Schalter umlegst. Prüfe kurz, ob es wirklich ausgeschaltet ist. **Und du sagst mir dann immer, wenn der Schalter aus ist, mit einem ‚Ja‘ oder einem kurzen Kopfnicken.**“
(Warte auf Signal)

„Nun wandere weiter zum Hals... schalte ihn aus.“ (Warte auf Signal)

„Jetzt zur rechten Schulter... zum rechten Arm... und zur rechten Hand. Schalte alles nacheinander aus.“ (Warte jeweils auf Signal)

„Dann alles auf der linken Seite: die linke Schulter... der linke Arm... und die linke Hand. Alles ausgeschalten.“ (Warte jeweils auf Signal)

„Gehe nun zum Solar Plexus... dann zum Punkt hinter deinem Bauchnabel... und zum Becken. Schalte auch hier jeden Schalter um.“ (Warte jeweils auf Signal)

„Jetzt zur rechten Seite: rechte Hüfte, das Knie... bis hinunter zum Fuß. Alles aus.“
(Warte jeweils auf Signal)

„Dann alles auf der linken Seite: linke Hüfte, das Knie... und der linke Fuß.“ (Warte jeweils auf Signal)

„Wandere nun zum Steißbein... hoch zur Mitte der Wirbelsäule... zum Genick... und schließlich zum Punkt ganz oben am Kopf. Schalte auch diesen letzten Schalter aus.“
(Warte auf Signal)

Der Kontrollgang (Zweiter Durchgang)

„Jetzt, wo du alle Schalter in deinem Körper ausgeschalten hast, gehen wir nochmal durch. So wie abends, wenn man nochmal durch das Haus geht, um sicherzustellen, dass auch alle Lichter aus sind.“

Wir prüfen nochmal in der gleichen Reihenfolge: Gesicht, Hals, rechte Schulter, rechter Arm, rechte Hand... dann die linke Seite... Solar Plexus, hinter dem Bauchnabel, das Becken... rechte Hüfte, Knie, Fuß... dann links... Steißbein, Wirbelsäule, Genick und der Punkt ganz oben am Kopf. Werde dir bewusst, dass alles jetzt komplett entspannt ist und alles im Körper ruhig ist.“

Abschluss

„Und jetzt, wo wirklich alles aus ist, gibt es nur noch eine Sache zu tun – und das ist, einfach nur zu entspannen. Nichts weiter zu tun, nichts zu erzwingen. Einfach loslassen, was ist. Es ist in Ordnung, einfach nur zu sein und den Moment der Ruhe zu genießen.

Während du das tust, wirst du feststellen, dass du immer tiefer und tiefer in diese Entspannung sinkst.“

X Spirituelle Induktion

Diana Paque – LBL Director

„Spüre den Energiefluss, der durch deine Seelenlinien fließt. Erinnerung dich daran, dass du eine Seelenlinie hast, die aus der Tiefe des Universums zu dir fließt, tief in deinem Inneren. Sie führt durch dein Kronenchakra, das oben auf deinem Kopf liegt.

Deine Seelenlinie zieht sich nach unten, durch deinen ganzen Körper, durch jedes einzelne Chakra. Sie geht aus den Fußsohlen hinaus tief in die Erde hinein.

Während du ein- und ausatmest, nimm wahr, wie dein Atem vom oberen Ende deines Kopfes fließt. Er geht durch deinen ganzen Körper hindurch, bis aus den Fußsohlen heraus.

Wenn du einatmest, stell dir vor, wie du Luft tief aus der Erde nach oben ziehst. Du atmest durch dein Kopfchakra ein, durch deinen Körper hindurch, und beim Ausatmen lässt du die Luft wieder aus deinem Kopf hinausfließen.

Vielleicht bemerkst du, dass über deinem Kopf, in einem angenehmen Abstand, deine persönliche Sonne erscheint. Sie ist warm und schön.

Beim Ein- und Ausatmen kannst du spüren, wie dieses warme Sonnenlicht sanft auf deinen Kopf, deinen Körper und deine Schultern herabfließt. Es ist ein angenehmer, wohltuender Wärmefluss.

Dieses Licht, diese Wärme, fließt langsam durch dich hindurch. Es kommt von deinen Guides, deinem inneren Begleiter, der dir dieses Licht schenkt, um dich auf deinem Weg zu unterstützen. Diese Sonne ist dein besonderer Ort voller Liebe, Weisheit und Energie der **Transformation**.

Wenn du tief einatmest, spüre, wie dieses warme Licht durch dein Kronenchakra fließt. Es bringt dir Ruhe und Geborgenheit, während es sich langsam nach unten ausbreitet. Es entspannt deine Schultern, deinen Nacken, alle Muskeln in deinem Körper.

Mit jedem Atemzug kannst du fühlen, wie dieses angenehme, warme Licht immer tiefer in dich eindringt. Es löst alle Verspannungen, lässt dich noch ruhiger werden und macht, dass du dich immer wohler fühlst.

Stell dir vor, dieses Licht fließt entlang deiner Wirbelsäule nach unten. Es füllt dich mit Wärme und Ruhe. Dein Kopf, dein Gesicht, deine Schultern und dein Rücken entspannen sich.

Je mehr du atmest, desto mehr kannst du dich mit diesem Fluss verbinden. Du wirst immer ruhiger, immer friedlicher. Du fühlst, wie der Energiefluss dich durchströmt, wie die Ruhe immer weiter in dir wächst.

Nimm jetzt noch einmal einen tiefen Atemzug. Spüre, wie die Energie durch deinen Körper fließt. Beim Ausatmen sende deine eigene Energie hinaus in den Kreis des Universums, in die Welt, die dich umgibt.

Du bist verbunden mit deinem inneren Selbst, deiner Seele, die auf dieser Reise ist. Sie beginnt, heute neue Dinge zu entdecken.

Wenn du dieses Gefühl des Flusses spürst, kannst du langsam wieder in deinen Körper zurückkehren. Fühle, wie du lebendig bist, wie du voller Energie bist.

Öffne die Augen, wenn du bereit bist, und nimm die Ruhe, den Frieden und die Kraft mit in den Raum um dich herum.

Nimm dir einen Moment, um dich wieder zu zentrieren, und wenn du möchtest, kannst du mir erzählen, was du bei dieser inneren Reise wahrgenommen und gefühlt hast.“

Handshake-Induktionen

Diese Techniken nutzen das gewohnte Muster des Händeschüttelns, um durch Unterbrechung oder Erwartung eine Trance einzuleiten.

X Elman Handshake

Bei dieser Technik sind die klare Absprache und deine Sicherheit als Hypnotiseur entscheidend. Der Klient weiß genau, was passiert, und lässt die Reaktion zu.

Durchführung

„Ich werde dir jetzt dreimal die Hand schütteln.

- Beim ersten Mal werden deine Augen müde... **lass es einfach zu.**
- Beim zweiten Mal wollen sie sich schließen... **lass es einfach zu.**
- Beim dritten Mal schließen sie sich ganz und bleiben fest zu.

Willst du, dass das passiert? Dann beobachte jetzt, wie es geschieht.

Eins... zwei... jetzt schließe deine Augen...

Drei... und sie sind zu. Du wirst feststellen, dass sie jetzt einfach nicht mehr aufgehen. Je mehr du versuchst, sie zu öffnen, desto fester gehen sie zu. **Teste es kurz und du wirst sehen, dass du sie nicht öffnen kannst.** Genau so. Das ist die perfekte Entspannung für deine Augen.“

X Erickson Handshake

Diese Methode nutzt die Verwirrung durch eine ungewohnte Berührung und die Unterbrechung eines gelernten Musters.

Durchführung

Strecke deine Hand zum Gruß aus. Sobald du die Hand des Klienten hältst, lässt du sie nicht wie gewohnt los. Halte sie stattdessen ganz sanft weiter fest. Du kannst den Griff minimal verändern, indem du zum Beispiel nur noch mit zwei Fingern das Handgelenk stützt oder die Hand ganz leicht in der Luft „schweben“ lässt.

„Während ich deine Hand hier halte, nimm einfach wahr, wie sich das Gefühl in deinem Arm verändert. Du spürst vielleicht eine ganz feine Leichtigkeit oder eine angenehme Schwere. Es gibt jetzt nichts zu tun und nichts zu halten. Dein Arm kann einfach genau dort bleiben, wo er ist, ganz von allein.

Während dein Bewusstsein sich noch fragt, was diese Berührung bedeutet, kann dein Unbewusstes bereits damit beginnen, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Alles, was im Außen passiert, wird jetzt unwichtig.

Achte auf das Gefühl der Ruhe, das sich von deiner Hand aus in deinen ganzen Körper ausbreitet. Nutze diesen Moment der Stille, um die **Transformation** zu beginnen. Dein Unbewusstes weiß genau, welche Schritte jetzt nötig sind.

Mit jedem Atemzug sinkst du tiefer in diesen Zustand, während dein Arm einfach nur dort verweilt, getragen von dieser neuen Ruhe. Wenn du bereit bist, schließe deine Augen und lass diese Welle der Entspannung durch dich hindurchfließen.“

X Bandler Handshake

Diese Variante unterbricht das Bewegungsmuster des Händeschüttelns abrupt, um einen Moment der Leere zu erzeugen.

Durchführung: Strecke deine rechte Hand aus. Sobald der Klient seine Hand hebt, greifst du sie nicht normal. Du ziehst deine rechte Hand zurück, greifst mit deiner linken Hand sein Handgelenk und hebst seinen Arm vor sein Gesicht. Sag dabei direkt und bestimmt:

„SCHAU AUF DEINE HAND!“

Achte auf den Fokus seiner Augen. Sobald der Blick starr wird, lässt du die Augen schließen. Nutze dann die Arm-Induktion: „Lass deine Hand jetzt nur so schnell sinken, wie du in die Entspannung eintauchst. In dem Moment, in dem die Hand dein Bein berührt, bist du tief in deiner Ruhe.“

Ideo Motor

Nachdem der Klient die Induktion durchlaufen hat, nutzen wir die Hand als direktes Kommunikationsmittel des Unterbewusstseins. Dieser Test dient dazu, die Tiefe der Trance objektiv festzustellen, bevor wir mit der inhaltlichen Arbeit beginnen.

Der Vorgang: Die Hand auf der Brust

Der Klient legt seine Hand flach auf die Brust.

- Bei Online-Sitzungen kannst du die Hand im Kamerabild deutlich sehen. In Präsenz-Sitzungen beobachtest du die Hand dort, wo sie ruhig liegt.

Du sprichst den Klienten nun direkt auf der unbewussten Ebene an. Es ist wichtig, klarzustellen, dass der bewusste Verstand hier nichts „machen“ oder „erzwingen“ soll.

Die Einleitung der Kommunikation:

„Ich rede jetzt direkt mit deinem Unterbewusstsein. Dein bewusster Verstand hat Pause. Du musst nichts bewirken oder erzwingen, deine Hand macht das ganz von allein für dich.“

1. Etablierung der Signale (Ja/Nein)

Zuerst legst du fest, wie das Unterbewusstsein antwortet. Warte geduldig auf die kleinste Bewegung:

- **Abfrage JA:** „Unterbewusstsein, zeige mir bitte einen Finger, der für **JA** steht.“ (Warte, bis ein Finger zuckt oder sich leicht hebt). Sag deutlich „Danke“, wenn das Signal erfolgt.
- **Abfrage NEIN:** „Unterbewusstsein, zeige mir nun einen Finger, der für **NEIN** steht.“ (Meist ist es ein anderer Finger). Sag auch hier wieder „Danke“.

2. Die Skalierung der Trancetiefe

Sobald die Signale stehen, fragst du die Tiefe auf einer Skala von 1 bis 10 ab. Dabei ist **1 hellwach** und **10 ganz tief**.

Du fragst das Unterbewusstsein schrittweise ab:

- „Bist du jetzt auf einer 4 oder tiefer?“ (Warte auf das Ja-Signal).
- „Bist du auf einer 5 oder tiefer?“

Die Auswertung:

- **Wert 2–3:** Der Klient ist noch zu nah am Wachbewusstsein. Hier musst du auf alle Fälle **vertiefen** (z. B. durch weiteres Pacing oder den Waldpfad), bevor du weitermachst.
- **Wert 4–6:** Eine gute Arbeitstrance ist erreicht.

- **Wert 7–10:** Sehr tiefe Trance, ideal für tiefgreifende **PLR LBL**.

Warum wir das tun

Dieser Test verhindert, dass wir zu früh mit der inhaltlichen Arbeit beginnen, wenn der Klient noch zu wach ist. Das unbewusste Fingerzeichen ist ehrlicher als die verbale Antwort des Klienten. Wir lassen das Unterbewusstsein die Kontrolle übernehmen und **rauszählen**, was der Verstand noch festzuhalten versucht.

Vertiefung

Die Vertiefung ist das Bindeglied zwischen dem ersten Ankommen und der eigentlichen Arbeit. Sie sorgt dafür, dass die Trance stabil bleibt und der kritische Verstand des Klienten weiter in den Hintergrund tritt.

Zweck der Vertiefung

Durch die Vertiefung wird der Organismus nachhaltig beruhigt und die Gedanken kommen zur Ruhe. Dieser Zustand ist notwendig, um den Geist optimal auf Suggestionen vorzubereiten. Ein tieferer Trancezustand erleichtert den Zugang zu inneren Prozessen und macht den Klienten empfänglicher für die gewünschte Transformation. Es geht darum, eine tiefe innerliche Ruhe und Konzentration zu etablieren, die das Fundament für den Erfolg der Hypnose bildet.

Aufbau eines Vertiefungsskripts

Ein wirksames Skript lenkt die Aufmerksamkeit weg von der Umwelt und hin zur inneren Erfahrung. Dabei wird das bewusste Spüren der körperlichen Entspannung gefördert. Bildhafte Metaphern führen den Klienten in einen angenehmen, geschützten Raum und verstärken das Sinken in die Tiefe. Oft werden hierbei auch Ankertechniken integriert: Bestimmte Begriffe oder Gesten werden fest mit diesem tiefen Zustand verbunden, damit sie in späteren Sitzungen als Abkürzung dienen können.

Einsatz in der Praxis

Die Vertiefung erfolgt unmittelbar nach der Induktion. Sie wird nicht isoliert betrachtet, sondern ist fester Bestandteil eines umfassenden Prozesses. In der Praxis nutzen Hypnotiseure diesen Teil, um die Wirksamkeit ihrer Worte zu steigern und sicherzustellen, dass der Klient während der gesamten Intervention in einer stabilen Trance bleibt. Erst wenn die Vertiefung greift, beginnt die eigentliche therapeutische Arbeit.

Die sechs Tiefenstadien in der Hypnose

Stadium 1: HYPNOIDAL

Sehr leicht — der Klient fühlt sich nicht hypnotisiert und wirkt völlig wach. Einfachste Muskelkontrolle – z. B. Augenlid-Katalepsie. Bereits in diesem Stadium lassen sich viele Veränderungen bewirken, z. B. Gewicht reduzieren, Rauchen aufgeben usw.

Stadium 2:

Noch entspannter, leichter Schlaf. Größere Muskelgruppen können beeinflusst werden. Arm-Katalepsie. Erste Anzeichen einer Beeinträchtigung der „kritischen Reflexion“.

Stadium 3:

Ziemlich vollständige Kontrolle des gesamten muskularen Systems. Der Klient kann sich im Sitz nicht aufrichten oder gehen. Kann keine Zahl artikulieren oder sich daran erinnern! – Teilanalgesie.

Die meisten Hypnotiseure arbeiten erst ab Stadium 3.

In den meisten Fällen sind nur die ersten drei Stadien relevant für die klinische Arbeit.

Stadium 4:

Anfänge der Amnesie. Es entstehen deutlich stärkere Phänomene. Der Klient vergisst jetzt tatsächlich Zahlen, Namen, Adressen usw.

„Gehäuseanalgesie“ – kein Schmerzgefühl, aber Berührungsempfindung bleibt erhalten. Der Klient kann z. B. zahnärztliche Arbeiten oder kleinere Operationen durchführen (z. B. fühlt er, wie Luft in den Schnitt bläst, aber kein Schmerz).

Stadium 5:

Beginn des Somnambulismus. Vollständige Anästhesie: Der Klient fühlt weder Schmerz noch Berührung. Positiver Halluzinationseffekt: Dinge, die es eigentlich nicht gibt, werden gesehen oder gehört.

Stadium 6:

Tiefer Somnambulismus. Negative Halluzinationen: Sinne für Sehen und Hören werden negativ beeinflusst. Der Klient sieht oder hört keine Dinge, die tatsächlich existieren.

Direkte Vertiefung

Die Vertiefung stabilisiert den Zustand nach der Induktion. Hierbei nutzt du direkte Suggestionen, um den Klienten tiefer in die Ruhe zu führen.

Du kannst die Vertiefung an verschiedene Faktoren koppeln, um den Prozess für den Klienten logisch und mühelos zu gestalten:

- **Zählen:** Die Zahlen dienen als Stufen in die Tiefe.
 - „Während ich von 5 nach 1 zähle, führt dich jede Zahl noch tiefer in deine Ruhe.“
- **Körperliche Phänomene:** Bewegungen werden als Signal für Entspannung genutzt.
 - „Wenn deine Hand in deinen Schoß sinkt, wirst du feststellen, dass du in einen viel tieferen Zustand eingetreten bist.“
- **Körpersignale:** Der Atemrhythmus vertieft den Prozess.
 - „Während du weiter tief und gleichmäßig atmest, vertieft sich dein Zustand immer weiter.“
- **Externe Variablen:** Geräusche von außen werden in die Sitzung integriert, anstatt sie auszuschließen.
 - „Die Geräusche draußen stören dich nicht. Sie lassen dich sogar noch tiefer eintreten.“

Visualisierungs-Vertiefer

Diese Methode nutzt die Vorstellungskraft, um die Trance zu festigen. Bilder und Szenarien binden die Aufmerksamkeit des Klienten und führen ihn weg von der äußeren Realität.

Die Wirkung von Bildern

Du kannst Visualisierungen auf zwei Arten nutzen:

- **Direkt:** Durch klare Symbole wie eine Treppe, die nach unten führt.
- **Indirekt:** Durch Szenen wie das Tauchen zum Meeresgrund, wobei Begriffe wie „tiefer sinken“ oder „weiter gehen“ als Metaphern für die Trance dienen.

Wichtig: Nicht jeder Klient spricht auf „tiefer“ an. Nutze alternativ Begriffe wie „schwerer“, „leichter“ oder „mehr“, um die individuelle Erfahrung des Schülers oder Klienten zu unterstützen.

Physische Manipulationen

Die Trance kann durch gezielte Berührungen und körperliche Bewegungen vertieft werden. Diese Techniken nutzen das physische Loslassen als Signal für das Unbewusste.

Methoden der Vertiefung

Es gibt verschiedene Wege, den Körper als Anker für die Tiefe zu nutzen:

- **Arm-Levitation und Fallenlassen:** Du hebst den entspannten Arm des Klienten leicht an und lässt ihn kontrolliert sinken. Dies ist ein Kernelement der Elman-Induktion.
 - *Beispiel:* „Wenn deine Hand jetzt in deinen Schoß sinkt, gehst du doppelt so tief in die Entspannung wie zuvor.“
- **Kopfbewegungen:** Manche Hypnotiseure stützen den Kopf vorsichtig an beiden Seiten und bewegen ihn minimal. Dies suggeriert ein vollständiges Abgeben der Haltearbeit an den Therapeuten.
- **Katalepsie-Tests:** Wenn ein Körperteil (wie der Arm) in einer Position verharrt, verstärkt das Bewusstwerden dieses Phänomens die Trance.

Wichtiger Hinweis zur Sicherheit

Physischer Kontakt erfordert ein hohes Maß an Vertrauen. Kläre **vor** der Sitzung immer ab, ob der Klient mit Berührungen an Händen, Armen oder am Kopf einverstanden ist. Ein unerwarteter Kontakt kann den Rapport beschädigen und die **Transformation** blockieren.

X Kurzform Treppe

Lies die Zahlen langsam und mit Pausen, um dem Klienten Zeit für das Sinken zu geben

10... Mach jetzt den ersten Schritt nach unten, entspann dich und lass los...

9... Tiefer und tiefer... keine Eile, denn wir haben sehr viel Zeit...

8... Und völlig mühelos gleitest du nach unten...

7... Immer tiefer und ruhiger und tiefer...

6... Ruhiger, denn auch deine Atmung kann sich jetzt beruhigen und wird gleichmäßiger...

5... Und einfach loslassen, eintauchen, genießen...

4... Ruhiger und ruhiger...

3... Immer tiefer...

2... Und entspannter...

1... Gaaaanz weit nach unten, hin zu...

Langform Treppe

„Stell dir vor deinem inneren Auge eine Treppe mit 10 Stufen vor. Du gehst diese Stufen jetzt hinab, ganz langsam, wie in Zeitlupe. Mit jeder Stufe wird deine Entspannung tiefer.

Stufe 10: Du stehst ganz oben. Dein ganzer Körper beginnt sich zu **entspannen**. Du setzt den ersten Fuß auf die nächste Stufe, ganz behutsam, und spürst, wie die Ruhe in dir wächst.

Stufe 9: Du atmest ruhig und tief. Beim Ausatmen verdoppelt sich deine **Entspannung**. Jede Faser deines Körpers wird locker und weich.

Stufe 8: Langsam, ganz langsam gehst du weiter. Deine Beine fühlen sich angenehm schwer an. Du gleitest tiefer in diesen wohligen Zustand.

Stufe 7: Je tiefer du gehst, desto mehr kannst du **entspannen**. Jede Bewegung geschieht mühelos, völlig von selbst.

Stufe 6: Dein Gewicht sinkt tiefer in die Stufen. Eine tiefe Ruhe breitet sich in dir aus. Zeit spielt keine Rolle mehr.

Stufe 5: Du sinkst tiefer in die **Entspannung**. Gedanken ziehen vorbei wie Wolken am Himmel und lösen sich einfach auf.

Stufe 4: Alles geschieht in Zeitlupe. Dein Körper ist nun vollkommen schwer und ruhig. Du genießt diese tiefe Geborgenheit.

Stufe 3: Du gleitest jetzt noch tiefer in diesen hypnotischen Schlaf. Sicher und getragen sinkst du weiter nach unten.

Stufe 2: Mit jeder Zahl lässt du noch mehr los. Die **Entspannung** durchströmt dich jetzt vollkommen, von Kopf bis Fuß.

Stufe 1: Du bist unten angekommen. In der tiefsten Ebene deiner Ruhe. Hier beginnt nun deine **Transformation**.“

Der Strandspaziergang

Nach Fixation

Der Strandspaziergang und der Garten der Ressourcen (Langform)

„Während deine äußeren Augen jetzt fest geschlossen bleiben, gehen deine inneren Augen auf. Du begibst dich auf eine Reise zu einem Strand voller Ruhe. **Zuerst** nimmst du vielleicht nur das Bild wahr, **aber später** wirst du die ganze Umgebung spüren.

Vielleicht erinnerst du dich an einen Ort, an dem du dich sicher gefühlt hast, oder du lässt diesen Strand jetzt ganz neu entstehen. Du siehst den hellen Sand vor dir und spürst die feinen Körner unter deinen nackten Füßen. Der Sand ist angenehm warm und weich. **Und du kannst dich freuen**, diesen Moment ganz für dich zu haben.

Du gehst ganz langsam am Ufer entlang. Mit jedem Schritt spürst du, wie die Ruhe in dir wächst. Du blickst auf das weite Blau des Meeres und beobachtest, wie die Wellen ruhig und gleichmäßig an den Strand rollen. Du hörst das leise Rauschen des Wassers, ein beständiges Plätschern, das dich immer tiefer entspannen lässt.

Du nährst dich dem Wasser. Dort, wo der Sand fest und kühl ist, lässt du deine Füße vom klaren Wasser umspielen. Du spürst die Wärme der Sonne auf deiner Haut und gleichzeitig die angenehme Frische des Meeres an deinen Beinen. Alles ist friedlich. **Ich möchte, dass du diese Erfahrung genießt.**

Ein leichter Wind weht dir den salzigen Duft des Meeres zu. Dein Blick schweift weit hinaus zum Horizont, dorthin, wo das dunkle Blau des Wassers und das helle Blau des Himmels sanft ineinanderfließen. **Es wird schön sein, jetzt wahrzunehmen, wie sich in dieser Klarheit eine Erkenntnis formt.**

Du bleibst nun stehen und schaust auf das endlose Wasser. **Deine innere Weisheit kennt den Weg. Du hast alles in dir, um die Lösung zu finden.** In dieser Stille darf nun ein Gedanke, ein Wort oder ein Bild auftauchen. **Manchmal ist die Antwort schon in dir – du brauchst nur einen Moment, um sie zu entdecken.**

Während du diese Erkenntnis in dir spürst, bemerkst du einen kleinen Pfad, der vom Strand wegführt, hinein in einen wunderschönen, geschützten Garten. Dies ist dein ganz persönlicher Garten.

Hier ist alles im Überfluss vorhanden, was du für deine **Transformation** benötigst. Du gehst durch diesen Garten und siehst Pflanzen und Blumen, die für deine Stärken stehen. Vielleicht entdeckst du eine alte, weise Eiche, die für deine Standfestigkeit steht, oder eine klare Quelle, die für deine Erneuerung fließt.

Ich bin neugierig, ob du bemerken wirst, wie sich deine neue Erkenntnis vom Strand hier in diesem Garten festigt. Du kannst dir hier etwas mitnehmen – vielleicht ein Blatt, einen Stein oder einfach das Gefühl der Sicherheit. **Dein Herz und dein Bauchgefühl wissen bereits, was das Beste für dich ist.**

Nimm dir alle Zeit, die du brauchst, um diesen Ort zu erkunden. Alles, was du hier siehst und fühlst, gehört zu dir. **Du hast die Kraft, deine eigenen Lösungen zu entwickeln. Es ist dein Weg, den du gehst.** Wenn du bereit bist, die Ruhe des Strandes und die Kraft des Gartens in dir zu vereinen, bereiten wir uns auf die Rückkehr vor.

Vertiefung im Erickson-Stil

Dieses Verfahren ist eine schrittweise, bildhafte Technik. Sie basiert auf der Idee, dass die Entspannung vom Körper auf den Geist übergeht. Während der Körper bereits ruht, wird nun die Gedankenwelt eingeladen, ebenfalls weich zu werden.

Das Prinzip

Oft sind Gedanken durch Analysieren oder Planen eng verstrickt. In dieser Vertiefung visualisiert der Klient, wie sich diese „Gedankenfäden“ lockern und auflösen. Die Gedanken werden schwerer und sinken in die Tiefe des Geistes – wie in ein ruhiges Gewässer. Dies schafft eine intensive Trance, in der die **Transformation** leichter eintreten kann.

Die Entspannung der Gedanken

(Nach einer Induktion deiner Wahl zu lesen)

„...und jetzt, da der Körper vollständig entspannt ist, kann sich diese Entspannung auch in deinen Geist ausbreiten.

Spüre, wie die Ruhe den Raum deiner Gedanken betritt. Sie wärmt und beruhigt jeden einzelnen Gedanken, während alles in dir beginnt, noch tiefer zu sinken. Während diese Entspannung sich ausdehnt, findet sie die Stellen, an denen Gedanken vielleicht noch eng verknotet sind – dort, wo du vielleicht noch planst, analysierst oder grübelst.

Mit deiner Erlaubnis umgibt die Entspannung diese Knoten. Sie lockert und öffnet sie ganz sanft. Du kannst wahrnehmen, wie diese festen Gedanken nun weich werden, sich glätten und zu losen Fäden werden. Jeder einzelne Gedanke nimmt mehr und mehr Ruhe auf.

Ich möchte, dass du diese Erfahrung genießt, wenn die Gedanken sich nun vom Geist lösen. Sie fangen an, in die Tiefe zu treiben. Sie lassen einfach los. Während die Entspannung weiter nach innen fließt, füllen sich immer mehr Gedanken mit dieser Schwere. Sie lösen sich jetzt und fühlen sich angenehm schwer an.

Immer mehr Gedanken entspannen sich und sinken ganz nach unten auf den Boden deines Geistes, wie eine Handvoll lockerer Gummibänder – jeder einzelne Gedanke vollkommen entspannt.

Natürlich weiß ich nicht genau, was du gerade erfährst, aber vielleicht bemerkst du, dass immer noch Gedanken auftauchen können. Und wenn Gedanken nach oben treiben, sinkt einfach noch mehr Entspannung in sie ein. Sie fühlen sich gut an und sinken danach nur noch tiefer. So wird jeder Gedanke, der kommt, nur noch entspannter als zuvor.

Deine innere Weisheit kennt den Weg, und du darfst dir erlauben, diese Antwort zuzulassen, während du immer weiter in diese Tiefe gleitest.“

Positive Gefühle als Vertiefung

Eine der einfachsten Methoden, die Trance zu festigen, ist das bewusste Aufrufen angenehmer Emotionen. Während der Körper entspannt, lässt du im Inneren eine Welle von Wohlbefinden aufsteigen. Diese positiven Gefühle wirken wie ein Motor, der den Klienten noch sicherer in die Tiefe führt.

Das Vorgehen

Du kannst den Klienten vorab fragen, welches Gefühl er gerade besonders braucht (z. B. Geborgenheit, Vertrauen oder Freude). Dieses Gefühl wird dann mit dem **Rauszählen** nach unten (von 5 bis 1) verknüpft.

Die Welle der positiven Gefühle

„Eines der angenehmsten Dinge, die du dir vorstellen kannst, ist, dass während du tiefer in die Entspannung sinkst, auch wundervolle Gefühle in dir aufsteigen. Diese Gefühle sind wie eine warme Welle, die dich immer weiter in die Tiefe führt.“

Ich werde jetzt von fünf bis eins zählen. Bei jeder Zahl wird ein immer schöneres Gefühl in dir wachsen und sich ausbreiten.

Fünf: Beginne, eine angenehme Leichtigkeit in dir zu spüren. Es ist der Anfang von etwas sehr Schönerem.

Vier: Das Gefühl wächst. Es wird stärker, erfüllender und nimmt mehr Raum in dir ein.

Drei: Du spürst, wie sich dieses Wohlbefinden noch weiter ausdehnt. Es macht dich innerlich ganz ruhig und sicher. **Ich möchte, dass du diese Erfahrung genießt.**

Zwei: Ein Gefühl der Harmonie und des inneren Friedens breitet sich aus. Es ist ganz natürlich und tief. **Du weißt schon, wie du** dieses Gefühl in dir zulassen kannst.

Eins: Du spürst jetzt eine vollkommene Zufriedenheit. Dieses tiefe Wohlbefinden führt dich noch weiter in deine Trance hinein.

Dieses Gefühl ist jetzt dein Begleiter auf dem Weg in deine **Transformation**. Es bleibt bei dir, während du noch tiefer sinkst.“

Ein-Minuten-Induktion mit dem Skyliner-Vertiefer

Nachdem das Vertrauen aufgebaut ist, wird der Klient angewiesen, die in der Abbildung beschriebenen Position einzunehmen.

In der idealen Präsentation modelliert der Hypnotiseur den Ablauf, zeigt die Position und demonstriert, was passieren wird, wenn der Klient sie durchläuft. Das ist eine sehr hilfreiche prähypnotische Suggestion, und wenn der Klient sich bei seinem eigenen Durchlauf daran erinnert, wird er viel erfolgreicher sein.

Position:

- Beine ausgestreckt, mit den Fersen auf dem Boden, die Füße um 45° nach oben gedreht
- Arme vollständig ausgestreckt, Handflächen nach oben auf den Knien
- Kopf nach hinten geneigt, Augen nach hinten oben gerichtet, so als würde man versuchen, die Wand hinter einem anzusehen



Ablauf:

„Atme tief ein... und beim Ausatmen schließe einfach deine Augen und entspanne dich.“

„Noch ein tiefer Atemzug... beim Ausatmen lasse Kopf und Nacken locker und lass den Kopf vielleicht sogar nach vorne fallen.“

„Atme ein... und beim Ausatmen kannst du deine Schultern lockern, entspannen... und leicht nach vorne sinken lassen.“

„Einatmen, ausatmen... und lasse deine Arme und Hände entspannen, dreh sie nach innen (Handflächen nach unten, Arme und Hände entspannen).“

„Noch einmal tief einatmen... und beim Ausatmen lasse alles los, lasse deine Beine entspannen und deine Füße auf den Boden sinken.“

„Und noch ein Atemzug... atme ein... und beim Ausatmen wird dein Rücken locker, und deine Wirbelsäule wird ganz schlaff, elastisch.“

Vertiefer beginnt hier:

Stell dir vor, es ist Nacht. Du stehst draußen vor einem schönen, zehnstöckigen Gebäude. Alle Lichter sind in den Fenstern und schaffen einen wunderschönen Anblick gegen den dunklen Nachthimmel.

Nun, in einem Moment, werden wir die Lichter im Gebäude nacheinander ausschalten, Etage für Etage... und jede Etage bringt dich tiefer... weiter... in einen angenehmen, tief entspannten, hypnotischen Zustand.

„Atme ein, und wenn du ausatmest, schalte das Licht im zehnten Stock aus... entspanne dich tiefer und gehe noch weiter.“

„Und fahre fort... gehe tiefer... schalte das Licht im neunten Stock aus...“

„...und jetzt im achten Stock... noch tiefer...“

„Siebter Stock... (etc. — fahre fort bis zum ersten Stock...)“

„Nimm noch einmal einen Atemzug... und beim Ausatmen schalte das Licht im ersten Stock aus... lass alles los... ganz entspannen... ganz tief... ganz unten angekommen.“

Auf diese Weise kannst du den Klienten Schritt für Schritt tiefer in die Trance führen, indem du visuelle Bilder und eine ruhige, entspannende Sprache verwendest.

Fraktionierung

Die Fraktionierung ist eine der kraftvollsten Methoden, um einen Klienten oder eine ganze Gruppe sicher und schnell in eine tiefe Trance zu führen. Das Prinzip beruht auf dem rhythmischen Wechsel zwischen dem Öffnen und Schließen der Augen, also dem kurzen „Herausholen“ und dem sofortigen „Wiedereintauchen“. Man nutzt hierbei einen natürlichen Lerneffekt des Geistes: Das Gehirn lernt bei jedem Mal, wie es noch schneller und müheloser loslassen kann. Wenn du jemanden aus der Hypnose holst und sofort wieder hineinführst, sinkt er beim zweiten Mal fast immer doppelt so tief wie zuvor.

Vorgespräch

Du musst nicht warten, bis der Klient im Sessel sitzt, um mit der Arbeit zu beginnen. Das Vorgespräch bietet den idealen Raum, um erste kleine Übungen einzustreuen. Diese dienen dazu, die Empfänglichkeit des Klienten zu testen und ihm zu zeigen, wie sein Körper auf seine Gedanken reagiert.

Ein einfaches Beispiel ist die **Zitronen-Übung**: Du bittest den Klienten, sich einfach nur vorzustellen, wie er in eine saure, gelbe Zitrone beißt. Wenn er daraufhin einen vermehrten Speichelfluss bemerkt, hat er bereits die erste Erfahrung gemacht: Ein bloßer Gedanke löst eine körperliche Reaktion aus.

Fraktionierung als „Test-Lauf“ im Gespräch

Auch die Fraktionierung kannst du bereits hier einbauen, fast beiläufig. Du kannst dem Klienten erklären, wie Hypnose funktioniert, und ihn bitten: „Schließ einfach mal für einen Moment die Augen und spür, wie schwer die Lider jetzt schon werden möchten... und jetzt öffne sie wieder.“

Durch dieses kurze „**Rein und Raus**“ lernt der Klient bereits im Gespräch, dass er die Kontrolle behält, aber auch, wie schnell sich ein Gefühl von Ruhe einstellen kann. Du nutzt diese kleinen Momente, um zu suggerieren: „Genauso leicht, wie du gerade die Augen geschlossen hast, wirst du nachher noch viel tiefer sinken können.“

In einer **Gruppensitzung** oder bei einer Trancereise kannst du diesen Effekt nutzen, um die kollektive Entspannung zu steuern. Du leitest die Gruppe an, die Augen zu öffnen, vielleicht kurz den Raum wahrzunehmen, um dann beim nächsten Ausatmen die Lider wieder sinken zu lassen. Mit jedem Zyklus dieses „Rein und Raus“ verstärkst du die Erwartungshaltung der Teilnehmer. Du suggerierst ihnen, dass jedes Blinzeln, jedes kurze Wachwerden nur dazu dient, beim nächsten Mal eine noch tiefere Ebene der Ruhe zu finden.

Diese Technik lässt sich hervorragend als Induktion verwenden. Anstatt eine lange, lineare Geschichte zu erzählen, arbeitest du mit Unterbrechungen. Du führst die Klienten ein Stück weit in die Entspannung, holst sie kurz zurück und schickst sie dann mit einem klaren Signal wieder zurück. Durch diese Wiederholung wird die Trance stabil

und belastbar. Der Geist gewöhnt sich an den Zustand der Hypnose und akzeptiert ihn als einen sicheren, angenehmen Ort.

Gerade bei **mehreren Klienten gleichzeitig** hilft die Fraktionierung dabei, individuelle Widerstände abzubauen. Wenn die Gruppe sieht und spürt, wie natürlich der Wechsel zwischen Wachsein und Trance funktioniert, sinkt das Bedürfnis nach Kontrolle. Die Fraktionierung wirkt hier wie ein Training für das Unbewusste: Es lernt, auf Knopfdruck umzuschalten. Am Ende steht eine sehr stabile, tiefgreifende Trance, die den idealen Boden für die anschließende **Transformation** bereitet. Du kannst diesen Prozess beliebig oft wiederholen, bis du spürst, dass die Gruppe bereit ist, ganz loszulassen und in das eigentliche Erleben der Reise einzusteigen.

Unterbewusstsein: Öffnen oder Vertiefen?

Vertiefen – Ein Angebot, kein Zwang

In der Hypnose bieten wir Hilfen an, um in den Trancezustand zu gelangen. Worte wie „tiefer“ oder „entspannter“ sind während der Induktion wertvolle Wiederholungen. Doch diese Sätze sind immer nur ein **Angebot**. Der Klient kann es annehmen oder auch nicht. Hypnose funktioniert niemals durch Zwang. Die Tiefe entsteht erst dann, wenn der Klient das Angebot innerlich akzeptiert.

Schichten, Schutzanteile und Trauma

Manche Menschen finden nur schwer in die Tiefe. Das liegt oft daran, dass ihr Erleben durch verschiedene Schichten geschützt ist: alte Ängste, frühkindliche Erfahrungen oder traumatische Erinnerungen. Diese **Schutzanteile** haben eine wichtige Aufgabe: Sie bewahren das System vor Überwältigung. Oft sind diese Blockaden dem Klienten gar nicht bewusst. Wenn diese Schutzsysteme aktiv sind, erreichen wir mit einfachen Vertiefungssuggestionen meist wenig.

Annehmen statt Durchbrechen

Anstatt zu versuchen, diese Schutzschichten gewaltsam zu „durchbrechen“, arbeiten wir mit Respekt. Wir erkennen die Absicht der Schutzanteile an und geben ihnen die Sicherheit, dass nichts passiert, was der Klient nicht tragen kann. So kann sich das System im eigenen Tempo öffnen. Vertrauen und sanfte Einladungen sind hier der Schlüssel.

Bewusstsein erweitern statt nur „tiefer“ gehen

Viele Menschen reagieren auf das Wort „tiefer“ mit Unbehagen, weil ihre Schutzanteile genau davor warnen. In solchen Fällen verändern wir den Fokus: Statt „nach unten“ zu gehen, bieten wir eine **Erweiterung des Bewusstseins** an.

Formulierungen wie:

- „Deine Wahrnehmung weitet sich.“
- „Du nimmst mehr Raum in dir wahr.“
- „Du beobachtetest aus einer weiten Perspektive.“

Diese Sätze wirken oft beruhigender und effektiver. Die Idee ist, Zugänge zu schaffen, ohne ein Gefühl von Bedrohung zu erzeugen. Allein der Gedanke, dass der innere Raum größer wird, erlaubt es vielen Klienten, sich sicher auf die Trance einzulassen.

Quantum Focusing

Skripte erstellen

Das kreative Erstellen eigener Quantum Focusing Skripte ermöglicht es dir, gezielt inneren Wandel, Klarheit und Heilung zu fördern. Indem du deine Themen klar definierst und eine positive, bildhafte Sprache verwendest, kannst du die Kraft deiner Vorstellung und Energie aktiv nutzen. Wichtig ist, dein Skript persönlich und resonant zu gestalten, sodass es deine inneren Prozesse optimal unterstützt.

Passende Themen für eigene Quantum Focusing Skripte:

- Selbstakzeptanz
- Dankbarkeit
- Innere Stärke und Selbstvertrauen
- Intuition und innere Weisheit
- Heilung alter Wunden
- Frieden und Ruhe
- Transformation und Selbstentwicklung
- Zukunftsvisionen und Wünsche
- Loslassen alter Ängste
- Erreichen persönlicher Ziele
- Verbinden mit der eigenen Seele
- Heilung emotionaler Verletzungen
- Förderung von Kreativität und Inspiration
- Urvertrauen

X Loslassen

Jetzt richte deine Aufmerksamkeit in dich selbst hinein. Beobachte, dass an manchen Tagen, noch bevor du es merkst, schon ein Gefühl in dir aufsteigt. Vielleicht eine Schwere in deiner Brust, Spannungen im Kiefer oder eine unspezifische Frustration, die einfach vorhanden ist. Es passiert. Und das ist in Ordnung.

Du musst jetzt nichts analysieren. Es reicht, wenn du einen Moment innehältst. Einen Moment, nur für dich.

Stelle dir vor, du fragst dich: „**Gibt es etwas, das ich gerade fühle, das ich nicht wirklich fühlen möchte?**“

Es ist nicht notwendig, es zu benennen, nur wahrzunehmen.

Und du merkst, was in dir auftaucht. Vielleicht Traurigkeit, Sorge, Ärger oder Angst. Nenne es leise für dich selbst.

Jetzt bewertest du dieses Gefühl auf einer Skala von eins bis zehn. Zeige dir selbst, wo du gerade stehst. Das ist dein Ausgangspunkt.

Und da ist ein Ort... ein Ort, an dem du dich sicher fühlst.

Vielleicht ein ruhiger Strand, ein stiller Wald oder ein hoher Berggipfel.

Stelle dir diesen Ort vor. Sieh dich dort, umgeben von Natur, Frieden und Stille.

Und bemerke, wie das Wetter zu deinem Gefühl passt:

Wenn du überwältigt bist, mag es stürmisch sein.

Wenn du nur leicht verstimmt bist, vielleicht bewölkt oder windig.

Gestalte diese Szene so, dass sie deine momentane Stimmung widerspiegelt.

Nun frage dich: „**Was würde sich besser anfühlen?**“

Vielleicht möchtest du die Zahl von sieben auf drei senken.

Das ist deine Absicht, dein Ziel.

Tief durchatmen.

Und mit jedem Atemzug, beim Ausatmen, wiederhole leise im Geist:

„Ich entscheide mich, loszulassen.“

Stell dir vor, der Wind in deiner Szene beginnt aufzukommen, und trägt all das weg, was dich belastet.

Du gibst dir selbst die Erlaubnis, diese Energie, diese Spannung, loszulassen – ganz sanft, auf natürliche Weise.

Und wenn du ausatmest, kannst du, wenn du möchtest, deine Hand sanft auf dein Handgelenk legen und in deinem Kopf leise sagen:

„Frieden.“

Dieses Wort verbindet dich mit der Ruhe und stabilisiert den Moment der Veränderung.

Betrachte erneut dein Gefühl.

Hat sich etwas verändert?

Hat sich die Szene gewandelt?

Wenn noch etwas bleibt, ist das vollkommen in Ordnung.

Du kannst diesen Prozess so oft wiederholen, wie du möchtest.
Mit jeder Runde wird es leichter, loszulassen.

Dieses kleine Ritual kannst du jederzeit nutzen.

In jedem Moment, wenn Gefühle auftauchen, wenn du einen Raum brauchen, um dich wieder zu zentrieren.

Es genügt, kurz innezuhalten.

Sei ehrlich zu dir selbst.

Und erlaube deiner Energie, sich sanft zu bewegen, frei zu fließen.

Denn genau das ist Loslassen: Das Schaffen eines kleinen Raumes, den es vorher vielleicht nicht gab.

Und manchmal ist genau das alles, was du brauchst — ein Moment der Akzeptanz, des Annehmens, des Loslassens.

Nimm noch einen tiefen Atemzug.

Fülle dich mit Ruhe, mit Frieden.

Und wenn du bereit bist, führe deine Aufmerksamkeit behutsam wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Bewege deine Finger, deine Zehen.

Spüre den Kontakt zu deinem Körper.

Und wenn du die Augen öffnest, trage dieses Gefühl der Ruhe tief in dir weiter.

X Lichtstrahl

Finde eine bequeme Position, in der du entspannt sitzen oder liegen kannst. Schließe langsam deine Augen. Atme tief durch die Nase ein, fühle, wie die Luft in deinen Körper strömt, und dann langsam durch den Mund wieder aus. Lass beim Ausatmen alle Anspannung los, spüre, wie dein Körper mit jedem Atemzug ruhiger wird.

Nun stelle dir vor, dass in deinem Inneren ein sanfter, heller Lichtstrahl beginnt zu leuchten. Dieses Licht ist warm, beruhigend und voll positiver Energie. Es entsteht deep in deinem Herzen oder in deinem Kopf und breitet sich langsam aus wie ein sanfter Schein.

Mit jedem Atemzug wird dieser Lichtstrahl heller, stärker und klarer. Du kannst dir vorstellen, wie sein warmes Licht sich vom Zentrum deines Körpers aus entlang deiner Brust nach vorne ausdehnt, wie ein leuchtender Strahl, der alles in seinem Weg berührt. Das Licht ist strahlend, golden oder weißlich, und es trägt Kraft, Ruhe und Reinheit in sich.

Stelle dir vor, dass dieser Lichtstrahl durch dich hindurch strömt, alles Dunkle, Belastende oder Verwirrende vertreibt und alles Reinheit, Klarheit und Energie in dein Bewusstsein bringt. Es ist, als würde dieses Licht alte Schatten, Sorgen oder negative Gedanken sanft auflösen und in Liebe und Licht verwandeln.

Stell dir vor, dass du jetzt eine helle, strahlende Kugel vor deinem inneren Auge siehst. Diese Kugel ist hell, glänzend und voll positiver Energie. Sie hat die Fähigkeit, alles, was du loslassen möchtest, sanft aufzunehmen.

Beginne, das, was du nicht mehr brauchst, in diese Kugel zu schicken. Das können Ängste, Sorgen, Zweifel, Schmerz oder belastende Erinnerungen sein. Stelle dir vor, dass du all diese Dinge bewusst in die Kugel abspritzt – alles, was dir schwerfällt, alles, was dich belastet. Sie wird immer heller und strahlender, während sie alles aufnimmt.

Wenn du das Gefühl hast, dass alles, was du loslassen möchtest, in die Kugel gefallen ist, stelle dir vor, dass die Kugel nun immer heller, strahlender und voller Licht ist. Sie hat all das aufgenommen, was du nicht mehr brauchst, und ist jetzt ein leuchtendes Symbol für Loslassen und Heilung.

Nun, da die Kugel voll ist, kannst du sie in einer deiner Hände halten. Spüre ihre Wärme, ihr Licht. Und dann, während du tief einatmest, stelle dir vor, dass du die Kugel langsam, sanft nach oben, in den Himmel, schickst. Sie beginnt, sich immer weiter zu erhöhen, in den Himmel hinein, wo sie in der Helligkeit der Sonne verschmilzt, alles aufnimmt und auflöst.

Sie löst sich vollständig auf, wird zu purem Licht, das in den Himmel aufsteigt und alles Alte, Schwere und Belastende absaugt und in Licht verwandelt. Das Licht dieses hellen Strahls strömt nun wieder auf dich zurück – rein, klar, friedlich.

Nimm wieder dein inneren Lichtstrahl wahr. Es ist dein innerer Leuchtturm, dein Fokus, dein Schutz. Wenn du dich auf diesen Lichtstrahl konzentrierst, wird dein Geist klarer, dein Herz ruhiger, dein Bewusstsein schärfer.

Während du diesen Lichtstrahl stärker werden lässt, kannst du dir vorstellen, wie sein leuchtendes Licht alles um dich herum in einen warmen Glanz taucht. Als ob dein innerer Raum in einem sanften, goldenen Licht badet. Dieses Licht hilft dir, alle Blockaden aufzulösen, alles, was dich belastet, zu vertreiben, und lässt Platz für positive Energie und innere Ruhe.

Nimm dir einen Moment, um dich ganz auf dieses Licht zu konzentrieren. Jedes Einatmen bringt mehr Kraft, und jedes Ausatmen lässt das Licht noch heller leuchten. Mit jedem Atemzug vertieft sich dein Fokus, dein Bewusstsein wird klarer, und du fühlst, wie alles, was dich belastet, sich in diesem Licht auflöst.

Wenn du möchtest, kannst du dir vorstellen, dass du deinen Wunschzustand oder deine Absicht in diesem Licht siehst. Vielleicht ist es mehr Ruhe, Klarheit, Liebe, oder sogar Heilung. Das Licht umhüllt diese Wünsche und macht sie kraftvoll.

Nun stelle dir vor, wie dieses strahlende Licht nach und nach wieder in dein Herz, deinen Körper und deinen Geist zurückkehrt, dich erfüllt und stärkt. Du kannst dir vorstellen, wie du dieses Licht mit dir nimmst, in dir trägst und in deinem Alltag nutzt.

Atme noch einmal tief ein... und langsam wieder aus. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen, fühle dich erfrischt, voller Klarheit und vollkommen entspannt, bereit, den Tag oder deinen Weg mit neuem Fokus anzugehen.

X Klarheit

Mach es dir bequem und finde eine Position, in der du dich vollkommen entspannen kannst. Schließe langsam deine Augen. Atme tief durch die Nase ein... und atme langsam durch den Mund wieder aus. Spüre, wie mit jedem Atemzug die Anspannung aus deinem Körper verschwindet. Lass alle Gedanken der äußeren Welt los und konzentriere dich nur auf dein Atmen.

Stelle dir vor, du befindest dich an einem besonderen, ruhigen Ort. Vielleicht bist du in einem schönen Garten, auf einer Wiese, an einem ruhigen See oder in einem friedlichen Raum. Es ist angenehm um dich herum, und alles ist still und sicher.

In deiner Hand hältst du jetzt einen kleinen, besonderen Spiegel. Dieser Spiegel ist magisch, weil er dir nicht nur dein äußerliches Bild zeigt, sondern auch deine inneren Gedanken, Gefühle und deine wahre Kraft – dein inneres Selbst.

Langsam bringst du den Spiegel vor dein Gesicht. Schau in den Spiegel und frage dich: „Was sehe ich? Welche Gedanken, Gefühle, Sorgen sehe ich in meinem Inneren?“ Nimm dir einen Moment Zeit, um genau hinzuschauen. Erlaube dir, alles zu erkennen, was gerade in dir ist – deine Ängste, Hoffnungen, Wünsche und Unsicherheiten.

Während du diese Bilder im Spiegel ansiehst, kannst du feststellen, was dir wirklich wichtig ist und was dich vielleicht verwirrt oder belastet. Beobachte alles bewusst, ohne es zu bewerten oder zu verändern.

Jetzt legst du den Spiegel langsam beiseite. Stell dir vor, dass du den Spiegel aus der Hand nimmst und ihn weglegst. Stattdessen kannst du dir vorstellen, dass du auf einen Hügel gehst, hoch oben auf einer weiten, offenen Wiese. Von diesem Punkt hast du einen Überblick über alles in deinem Leben, was dich beschäftigt.

Vor dir öffnet sich eine große, weite Landschaft, die alle Möglichkeiten, Chancen und Lösungen enthält. Die Wolken am Himmel ziehen ruhig vorbei, und in diesem hohen Blickwinkel kannst du alles sehen, was vorher versteckt oder schwer zu erfassen war.

Du kannst deine Aufmerksamkeit auf dieses weite, offene Bild richten. Frage dich: „Was würde ich aus dieser Perspektive sehen, wenn ich alles aus der Entfernung betrachten könnte? Welche neuen Wege, Ideen oder Lösungen könnten sichtbar werden?“

Wenn du möchtest, kannst du deine Vorstellung noch erweitern: Stell dir vor, dass du dich noch höher schraubst, so hoch, dass du über Berge, Täler und weite Felder schwebst. Von hier oben hast du einen fast unendlich weiten Blick auf alles um dich herum. Aus dieser Höhe siehst du dein Leben klarer, ohne die kleinen Details, die bisher unsicher gemacht haben. Du siehst die Zusammenhänge, die dir vorher verborgen waren.

Von dieser Perspektive fragst du dein inneres Selbst: „Was ist die Wahrheit? Was ist wirklich wichtig? Was kann ich tun, um mehr Klarheit zu erlangen?“ Höre auf die Antworten, die in deinem Geist auftauchen. Vielleicht kommen Bilder, Worte oder Einsichten. Nimm diese neue Sichtweise in dein Herz auf.

Während du dieses neue Verständnis in dir aufnimmst, spürst du, wie das Licht der Klarheit in dir wächst. Du erkennst, dass du immer wieder die Fähigkeit hast, von dieser erhöhten Perspektive aus zu schauen. Diese Fähigkeit hilft dir, innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit zu finden, wann immer du es brauchst.

Wenn du das Gefühl hast, genug reflektiert zu haben, kannst du dir vorstellen, langsam wieder nach unten zu gleiten, zurück zu deinem ursprünglichen Ort, an dem du begonnen hast. Während du dies tust, bewahrst du die gewonnenen Einsichten und das Gefühl der Klarheit in deinem Herzen.

Und jetzt, zum Abschluss, kannst du dir vorstellen, dass du diese Klarheit wie eine leuchtende Energie in deinem Körper verankerst. Du kannst dir vorstellen, dass diese Klarheit in deinem Herzen, deinem Kopf und deinem ganzen Körper eine starke, dauerhafte Präsenz hat.

Stelle dir vor, dass du diese Klarheit in deinem Herzen abspeicherst wie eine goldene, leuchtende Kugel, die in deinem Inneren schimmert und strahlt. Jedes Mal, wenn du an diese Kugel denkst, fühlst du, wie Ruhe, Verstand und innere Stärke in dir wachsen.

Nimm dir einen Moment, diese goldene Kugel in deinem Herzen zu verankern. Fühle, wie sie in dir leuchtet – hell, warm und stark. Diese Energie kannst du immer hervorkriechen, wenn du Klarheit oder Ruhe brauchst.

X Quantum Focusing Seelenessens

Schließe nun deine Augen und finde einen bequemen Sitz.

Atme ganz ruhig und tief ein, und atme dann langsam und vollständig wieder aus.

Nimm dir Zeit, um jeden Atemzug bewusst zu spüren.

Lass die Luft ruhig in deinen Körper strömen, und beim Ausatmen kannst du alles loslassen, was dich belastet oder belastet hat.

Spüre, wie dein Körper mit jedem Atemzug immer ruhiger und entspannter wird.

Während du weiter so atmest, beginne den Vorgang, nach innen zu schauen.

Lenke deine Aufmerksamkeit nach innen, weg von allem um dich herum.

Beobachte einfach nur, was in deinem Kopf und in deinem Geist passiert.

Es ist in Ordnung, wenn viele Gedanken auftauchen – alles darf sein.

Nimm nur wahr, was dein Geist sagt oder denkt. Es sind nur Gedanken, und du musst nichts ändern oder dagegen tun.

Bleib einfach ruhig und aufmerksam. Höre mit offenen Ohren auf das, was dein Geist dir mitteilt. Was sagt er? Gibt es Worte, Bilder oder Gedanken, die dir ins Bewusstsein kommen?

Erlaube dir, diese Dinge zu bemerken, ohne sie zu bewerten.

Diese Gedanken sind wie Wolken am Himmel – kommen und gehen. Du kannst sie beobachten, während du weiterhin ganz ruhig und entspannt weiter atmest.

Atme bewusst und langsam ein. Spüre, wie dein Bauch sich hebt, wenn du einatmest.

Dann atme ganz langsam und vollständig wieder aus. Mache das noch ein paar Mal, sodass du merkst, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug mehr entspannt.

Mit jedem Ausatmen kannst du einfach loslassen, was dich belastet.

Während du weiter so atmest, richte deine Aufmerksamkeit auf deine Gefühle.

Nimm wahr, was du in deinem Inneren fühlst.

Vielleicht sind da Wärme, Ruhe, oder auch Spannung.

Es ist okay, wenn dir noch nicht alles klar ist. Beobachte einfach nur, was du spürst.

Jetzt kannst du eine Hand auf die Mitte deiner Brust legen, dort, wo dein Herz schlägt.

Spüre das Gefühl in deiner Brust. Atme bewusst in dein Herzzentrum hinein.

Fühle die Wärme, das Licht oder die Ruhe, die dort sein könnte.

Lasse deine Schutzmauern, die du vielleicht um dich herum aufgebaut hast, einen Moment lang los. Lade dein Herz ein, sich zu öffnen.

Stell dir vor, du beginnst eine Reise nach innen.

Du kannst dir vorstellen, dass dein Inneres wie ein tiefer Raum oder eine Quelle ist, die auf dich wartet.

Mit jedem tiefen Atemzug tauchst du noch weiter nach innen.

Es ist, als würdest du einem Pfeil gleichen, der durch Schichten von Schutz, Mauern und Panzerung hindurchdringt. Du gehst immer tiefer, immer weiter.

Du kannst diesen Weg nutzen, um den Kern deines Selbst zu finden.

Da, an diesem Ort in dir, bist du rein, ehrlich und echt. Es ist dein wahres Ich, deine Seele, deine wahre Essenz.

Auf dieser Reise kannst du alle Erinnerungen oder Verletzungen hinter dir lassen.

Vorbei an Wunden, Enttäuschungen oder Dingen, die in der Vergangenheit passiert sind.

Du kannst diese Gefühle einfach betrachten, während du weiter nach innen tauchst.

Geh auch vorbei an all den Dingen, die Menschen zu dir gesagt oder getan haben.

Lass sie hinter dir, während du tiefer in dein eigenes Inneres vordringst.

Auch alle Überzeugungen, die du über dich selbst hast, kannst du hinter dir lassen.

Dich nicht mehr in Rollen und Masken einschränken.

Du hast viele Rollen gespielt: Mutter, Vater, Sohn, Tochter, Partner, Ehemann, Ehefrau, Bruder, Schwester. Auch Lehrer, Heiler, Opfer, derjenige, der gefallen will oder der Verantwortliche.

Diese Rollen sind nur Teile von dir, aber sie sind nicht alles. Du kannst dich noch weiter nach innen bewegen, zu deinem wahren Kern.

Dort, in deinem innersten Selbst, wohnt deine Seele, deine wahre Essenz.

Sie ist die reine, unverfälschte Wahrheit in dir.

Auch all das, was du für andere getan hast – für deine Eltern, Großeltern oder Vorfahren – kannst du durchdringen.

Du kannst den Weg bis zu deiner Familienlinie gehen, um alles abzuschwächen, was noch an dir haftet.

Nimm dir Zeit, um dich auf diesen tiefen Ort in dir einzulassen. Fühle, wie es ist, dort zu sein. Atme tief und ruhig, während du immer weiter nach innen reist, immer näher an das wahre, reine Selbst in dir.

Wenn du möchtest, kannst du deine Hand jetzt entspannt an deiner Seite ruhen lassen.

Jetzt kannst du noch tiefer nach innen gehen, noch weiter in dein Inneres.

Stelle dir vor, dass du all die Schichten, die dich umgeben, langsam beiseite schiebst.

Diese Schichten sind vielleicht wie Krusten oder Schutzschichten, die du im Laufe des Lebens aufgebaut hast.

Aber tief im Inneren, ganz am allerinnersten Punkt deines Seins, liegt deine wahre Essenz. Das ist dein echtes Ich – das weise, wundervolle, klare Ich.

Deine Seelensenz.

Fahre langsam, Schritt für Schritt, tiefer in dein Inneres. Stelle dir vor, dass du immer weiter nach innen tauchst. Vielleicht siehst du, fühlst du oder kannst du dir vorstellen, was ganz vorne bei deinem wahren Ich ist. Es ist wie ein Licht, eine Energie, die in dir wohnt. Erlaube dir, Kontakt zu deiner Essenz aufzunehmen. Wenn es dir schwerfällt, sie zu erkennen oder zu fühlen, kannst du sie laut zu dir rufen. Sage zum Beispiel: „Hier bin ich, meine Seelensenz.“ Lade sie ein, sich dir zu zeigen. Vielleicht siehst du, wo sie versteckt ist, oder spürst, wo sie in dir ist. Du kannst sie auch einfach frei lassen, damit sie wiederkommen kann, wann immer du sie brauchst.

Nimm dir einen Moment und spüre, wie es sich anfühlt, in der Gegenwart deiner inneren Weisheit, Kraft, Liebe und Kreativität zu sein – in deiner echten, wahren Seele. Fühle, wie sie dich erfüllt, stärkt und begleitet.

Und jetzt hat deine Seelensenz vielleicht etwas für dich zu sagen. Vielleicht möchte sie dir eine Botschaft schicken, etwas, was sie dir schon lange mitteilen will. Erlaube dir, offen zu sein für diese Botschaft. Es können Worte sein, Licht, Liebe oder eine heilende Energie. Was immer es ist, lade es ein, zu dir zu kommen. Höre hin, was dein wahres Ich dir zeigen oder sagen möchte.

Jeder Atemzug, den du machst, kann eine Einladung sein, deine Seelensenz nach vorne zu holen. Bitte sie, dein Herz, deinen Geist und deinen Körper zu erfüllen. Erlaube ihr, durch alle Schichten zu brechen, die sich im Laufe der Zeit aufgebaut haben, damit sie dich ganz erfüllen kann. Lass sie wachsen und strahlen, bis sie über deinen Körper hinaus leuchtet. Wenn du möchtest, kannst du dir auch die Zeit nehmen, deine Seelensenz erst einmal nur für dich selbst zu fühlen, bevor du sie mit anderen teilst.

Sie erfüllt dann deine Gedanken, deine Worte, deine Taten, dein Zuhause und dein Leben mit der Kraft und Liebe, die schon immer in dir waren.

Wenn du nun langsam und sanft deine Umgebung wahrnehmen kannst, kannst du auch all die neue Energie um dich herum spüren. Wenn du bereit bist, kannst du deine Augen öffnen. Erlaube dir, durch diese neuen Augen die Welt zu sehen. Fühle, wie du dich jetzt mit dieser neuen Haut, diesem neuen Blick öffnest. Erlebe die Welt um dich herum ganz neu, mit dem Bewusstsein deiner inneren Weisheit und deiner Seelenkraft.

X Der Wald und der See der inneren Ressourcen

Trancereisen von Sonja Gruber (Schüler LG1) – Vielen Dank

Setze dich oder lege dich bequem hin. Schließe sanft die Augen. Atme tief ein... und aus... noch einmal ein... und aus... spüre, wie dein Körper sich langsam entspannt. Mit jedem Atemzug sinkst du etwas tiefer in Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden. Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Spüre sie, wie sie schwer und entspannt aufliegen. Mit jedem Ausatmen lässt du alle Anspannung in deinen Füßen los. Dein Bewusstsein wandert langsam zu den Waden – sie werden weich, locker, angenehm warm. Weiter zu den Knien... sie entspannen sich, jede kleine Spannung löst sich auf. Nun deine Oberschenkel. Spüre, wie jede Muskelspannung nachlässt, wie eine angenehme Schwere sie ersetzt. Dein Becken, dein Bauch – jeder Atemzug bringt Ruhe, Gelassenheit. Dein Rücken... spüre, wie die Wirbelsäule sich sanft ausrichtet, die Muskeln sich lösen. Schultern und Nacken... jeder Atemzug lässt sie schwerer werden, loslassen, weich werden. Arme, Hände, Finger... spüren Leichtigkeit. Kiefer, Mund, Gesicht – alles entspannt, die Stirn glättet sich. Dein ganzer Körper ist nun wie in einem warmen Mantel der Ruhe gehüllt. 1 C:\Users\Sonja\Sonja\Hypnose\Trancereisen\Der Wald und der See der inneren Ressourcen.docx Trancereise Während du diese Ruhe spürst, kannst du beobachten, wie sich dein Atem noch gleichmäßiger und ruhiger anfühlt. Und je ruhiger dein Atem wird, desto mehr Entspannung breitet sich in deinem Körper aus. Je mehr Entspannung du fühlst, desto ruhiger wird dein Atem... und je ruhiger dein Atem wird, desto tiefer sinkt deine Entspannung. Du stellst dir nun vor, dass du einen Pfad in einen dichten, friedlichen Wald betrittst. Die Bäume sind hoch und mächtig, ihre Kronen wiegen sanft im Wind. Du nimmst das Rascheln der Blätter wahr, das leise Knacken von Ästen unter deinen Füßen. Atme tief ein – der Waldduft erfüllt deine Sinne. Moosig, erdig, mit einem Hauch von frischem Harz. Mit jedem Atemzug fühlst du dich leichter, ruhiger, geborgener. Du gehst langsam voran, Schritt für Schritt, und mit jedem Schritt sinkst du tiefer in einen Zustand der Gelassenheit. Die Sonne fällt in goldenen Streifen durch das Blätterdach, malt Lichtmuster auf den Waldboden. Du spürst die Wärme auf deiner Haut, das angenehme Spiel von Licht und Schatten. Vielleicht hörst du ein leises Vogelgezwitscher oder das Rauschen eines entfernten Baches – alles hier ist sicher, ruhig, harmonisch. Nach einer Weile öffnet sich der Wald zu einer weitläufigen Wiese. Das Gras ist weich, sattgrün, Blumen blühen in allen Farben, leuchtend und duftend. Ein sanfter Wind streicht über die Wiese und trägt die Düfte der Blumen zu dir. Du spürst das Gras unter deinen Füßen, weich, beruhigend. In der Mitte der Wiese liegt ein See, still, klar, spiegelglatt. Das Wasser reflektiert alle Farben des Himmels und der Blumen. Dieser See ist besonders – er enthält alle Ressourcen, die du gerade brauchst. Alles, was dir Kraft, Gelassenheit, Freude, Klarheit, Mut oder Wärme schenken kann. Vielleicht hast du etwas, das dich belastet. Spüre, was es ist, ohne zu urteilen. Du sammelst diese Belastung in einer Kugel aus Licht. Sie beginnt zu leuchten, schimmert in sanften, warmen Farben. Halte die Kugel einen Moment, spüre sie, spüre, was sie dir zeigt. Du gibst die Kugel nun in den See. Sie taucht sanft ein, und während sie im Wasser verschwindet, beginnt sich ihre Energie zu verändern. Alles, was dich belastete, wird in hilfreiche Einsichten, Lösungen und

Unterstützung transformiert. Vielleicht erscheinen Bilder, Gedanken oder Gefühle, die dir Wege zeigen, wie du mit dieser Situation umgehen kannst. Alles fließt zurück in den See, bereit, dir Kraft zu schenken. Wenn du möchtest, kannst du jetzt weitere Kugeln in den See legen, Belastungen oder Themen, die dich bewegen, transformieren lassen. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst. Und wenn du spürst, dass du bereit bist weiterzugehen, hebe als Zeichen für mich einfach die Hand. 2

C:\Users\Sonja\Sonja\Hypnose\Trancereisen\Der Wald und der See der inneren Ressourcen.docx Trancereise Nun tauchst du ins Wasser ein. Du lässt dich treiben, spürst die angenehme Wärme und die Kraft des Sees. Vielleicht zeigt sich dir etwas, das dir hilft – oder vielleicht auch nicht. Alles ist genau richtig so, wie es ist. Du kannst die Ruhe und die Ressourcen des Wassers in dich aufnehmen, so lange du möchtest. Gib mir einfach wieder ein Zeichen mit der Hand, wenn du bereit bist weiterzugehen. Verweile noch einen Moment in diesem Zustand, spüre die Ruhe, die Klarheit, die Kraft in dir. Atme tief ein... und aus... Nun ist es an der Zeit langsam zurückzukehren. Du verlässt den See, gehst zurück über die Wiese, spürst die Blumen und das Gras, die Sonne auf deiner Haut. Gehe zurück durch den Wald, nimm den Duft, die Geräusche, das Licht wahr. In einem Moment werde ich von 1 bis 5 zählen. Bei jeder Zahl kehrst du ein Stück mehr zurück in den Raum um dich herum, wach, präsent und entspannt. 1... Spüre deine Hände und Füße, bewege sie leicht. 2... Nimm die Geräusche des Raumes wahr, den Kontakt deines Körpers zur Unterlage. 3... Atme tief ein, spüre Energie in deinem Körper. 4... Bewege Arme, Beine, Schultern, recke dich leicht, bereit zu erwachen. 5... Öffne langsam deine Augen. Du bist wach, entspannt, erfrischt, trägst die Ruhe, die Kraft und die neue Einsicht in dir.

X Intention und Transformation

James Guiry – Soul Journey Method

Induktion und Vertiefer zuerst

Halte einen Kristall oder Stein in deiner Hand – etwas, das dir verbunden ist. Dieses Objekt ist dein Fokus, dein Kraftobjekt, ein Symbol für die Energie, die du gleich in Bewegung setzen wirst.

Atme tief ein und schließe sanft deine Augen. Erlaube dir, in diesen Moment hineinzukommen.

Jetzt stelle dir vor, du verbindest dich mit deiner zukünftigen Version. Mit dem Ich, das in sechs Monaten bis drei Jahren existiert. Eine Zukunft, die erreichbar erscheint, aber auch weitet.

Der Körper in der Zukunft

Sieh diese Version von dir vor deinem inneren Auge.

Wie fühlt sich dein Körper an? Wie stark, gesund und vital bist du?

Womit ernährst du dich?

Wie schläfst du?

Was fühlt sich an wie ein perfekter Tag in diesem Körper?

Nimm dir einen Moment und werde diese Version von dir ganz. Spüre sie. Übernimm sie.

Das mentale Selbst

Nun, mit diesem starken, gesunden Körper, wende deine Aufmerksamkeit deinem Geist zu.

Wie ist dein mentaler Zustand?

Wie fließen deine Gedanken?

Welche Informationen gibst du deinem Verstand?

Ist dein Geist klar, fokussiert und scharf?

Beschreibe diese mentale Version von dir – was weiß sie? Was sucht sie? Wie denkt sie?

Das emotionale Selbst

Mit einem klaren Geist und einem starken Körper, bemerke, wie sich deine Gefühle verändern.

Wie fühlst du dich im Alltag?

Wie ist deine emotionale Intelligenz?

Wie gehst du mit anderen um?

Wie behandeln sie dich, und wie reagierst du?

Welche Gefühle trägst du nun mühelos, weil du diese Version von dir kultiviert hast?

Das spirituelle Selbst

Jetzt, da dein Körper, Geist und deine Gefühle aufeinander abgestimmt sind, wende dich in dein Inneres.

Nimm Kontakt zu deinem spirituellen Selbst auf.

Wie fühlt sich dieses Teil von dir an?

Wie erfährst du Verbindung – mit dir selbst, mit anderen, mit dem Geist?
Welche Weisheit fließt jetzt durch dich, da diese drei Säulen gestärkt wurden?

Nimm dir einen Moment, um dich ganz dieser voll verwirklichten Version von dir selbst hinzugeben.

Atme tief hinein.

Absorbieren sie.

Das Ziel setzen

Nun frage ich dich: Möchtest du diese Person sein?

Spüre die Schwere dieser Frage.

Du denkst nicht nur darüber nach – du entscheidest dich.

Eine klare Aussage an dein Unbewusstes, an deinen Geist.

Möchtest du diese Person sein?

Und lasse es erneut tief in dir ankommen:

Bist du bereit, diese Person zu werden?

Während du dies befürwortest, stelle dir vor, dass dein Kristall oder Stein in deiner Hand beginnt zu leuchten, strahlend vor Energie deiner Absicht.

Stelle dir eine Farbe vor, die aus diesem Kristall fließt.

Welche Farbe wäre das?

Wie fühlt sie sich an? Warm oder neutral?

Spüre die Wärme oder Kühle dieser Energie.

Dies ist der Samen deiner Transformation.

Und wo in deinem Körper braucht diese Energie hin?

Lasse deine Intuition entscheiden – dein Herz, dein Kopf, deine Hände – wohin sie am meisten gebraucht wird.

Wenn du bereit bist, lasse diese Energie in diesen Raum fließen, sie vollständig in dein Sein integrieren.

Lass diese Kraft durch dich strömen, dein Ziel verankern und diese Transformation endgültig besiegeln.

X Brian Weiss Heilende Delfin-Meditation

Lass deine Augen nun sanft schließen.
Und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Atme tief und gleichmäßig – hinein und hinaus – ganz nach deinem Gefühl.
Oder in einer Art, die für dich angenehm ist.

Nimm dir ein paar tiefe, entspannende Atemzüge.
Mit jedem Ausatmen bewegst du alle Schmerzen, Verspannungen und Anspannungen,
die in deinem Körper gespeichert sein könnten, hinaus.
Und mit jedem Einatmen ziehst du die friedliche Energie in dich, die dich umgibt.
Erlaube dir, noch tiefer und ruhiger zu werden.

Du wirst bemerken, dass alle Geräusche und Ablenkungen von außen deine
Entspannung nur vertiefen.
Du hast vielleicht schon das erste Gefühl von tiefer Ruhe und Gelassenheit.

Stell dir vor, du kannst deine Muskeln vollständig entspannen.
Beginne bei deinem Nacken und deinen Schultern – oft sind dort Spannungen
gespeichert.
Lass auch deine Arme los, die Schultern sinken.
Entspanne deine Beine...
Und die Muskeln im Rücken...
Atme tief und gleichmäßig, während du nicht nur deine Muskeln, sondern jede Zelle in
deinem Bauchraum entspannst, sodass dein Atem schön tief bleibt.

Mit jedem sanften Atemzug lässt du mehr und mehr los.
Ganz natürlich, ganz still.

Stell dir vor, oben auf deinem Kopf erscheint ein heller Lichtpunkt.
Ein Licht, das in deinem Inneren leuchtet.
Erlaube deinem Geist, die Farbe dieses Lichts zu wählen. (Pause)
Dieses wunderschöne Licht berührt alles, was es berührt, und während es sich nach
unten ausbreitet, kannst du jede Gewebe, jedes Organ, jeden Muskel noch tiefer
entspannen.
Und dieses Licht vertieft deine Entspannung immer weiter.

Vielleicht fühlst du bereits eine tiefe Ruhe, eine wunderbare Gelassenheit.
Ein Zustand inneren Friedens breitet sich in dir aus.

Nun sieh, spüre oder stelle dir vor, wie das Licht sich vom Scheitelpunkt deines Kopfes
aus nach unten ausbreitet.
Es fließt über deine Stirn, hinter deine Augen, entspannt sie noch mehr.
Du kannst das Licht sehen, fühlen oder dir vorstellen, wie es in deinen Kiefer strömt,
dein Gesicht, deinen Kopf.
Es entspannt deinen Kiefer, deinen Kiefermuskeln, alle kleinen Muskeln im Gesicht.

Das Licht fließt in deinen Nacken, löst alle Anspannung in den Muskeln und im Hals.
Es glättet die Linien, die dort sind, und du kannst noch tiefer entspannen. (Pause)

Stell dir vor, das Licht breitet sich weiter aus, strömt in deine Schultern, deine Arme, bis
in deine Hände und Finger.

Jede Zelle, jeder Nerv entspannt sich, sinkt tiefer in Ruhe. (Pause)

Und während du weiterhin tief atmest, spürst du zunehmend, wie dein ganzer Körper in
eine tiefe, friedvolle Ruhe gleitet.

Du kannst sogar einen kurzen, prickelnden Eindruck in deinen Fingerspitzen spüren,
während die Anspannung deinen Körper verlässt und sich deine Ruhe vertieft.

Stell dir vor, du siehst, fühlst oder stellst dir vor, wie das Licht in deinen oberen Rücken
strömt, in deine Brust, in dein Herz.

Dein Herz pumpt dieses Licht durch jede Blutbahn, jede Ader, in deine Lunge, die jetzt
schön leuchtet.

Die Muskeln deines oberen Rückens können noch entspannter werden.

Und nun breitet sich das Licht in deinem Rückenmark aus, von deinem Gehirn bis zum
Ende deiner Wirbelsäule, entlang deines Nervensystems, zu jedem Muskel und jeder
Zelle deines Körpers.

Du fühlst dich tief entspannt und ruhig.

Ein Gefühl tiefer Gelassenheit, ein wunderbarer Frieden, breitet sich in dir aus. (Pause)

Stell dir vor, denke oder fühle, wie das Licht in deinen Bauchraum gelangt, in deinen
unteren Rücken.

Es entspannt alle Muskeln, Nerven und Zellen dort.

Und jetzt sieh, spüre oder stelle dir vor, wie das Licht in deine Hüften fließt, in deine
Beine, bis in deine Füße und Zehen.

Dein ganzer Körper ist erfüllt, gebadet in diesem wundervollen, strahlenden Licht.

Und du kannst dich unglaublich friedlich fühlen.

Visualisiere, stelle dir vor oder fühle, wie das Licht dich ganz umgibt – als ob du in einem
schützenden Kokon oder Halo aus Licht stehst.

Dieses Licht schützt deine Haut und deine äußeren Muskeln und vertieft deine
Entspannung.

Du fühlst dich noch ruhiger, noch friedlicher und noch entspannter.

Sieh oder spüre oder stelle dir vor, wie dein Atem diesen Lichtfluss im gesamten System
unterstützt.

Dein Körper findet in Harmonie mit deinem Atem einen natürlichen Rhythmus, und das
Licht vertieft sich, während du Frieden einatmest... und ausatmest, während du noch
tiefer entspannst.

Atme den Frieden und die Ruhe, die dich umgeben, in dich hinein, und finde deinen
eigenen Moment des Gleichgewichts.

Das Licht wird stärker, je mehr du Frieden ein- und ausatmest, und du entspannst dich immer mehr.

Nun werde ich in Gedanken rückwärts zählen, von fünfzehn bis eins.

Mit jeder Zahl fühlst du dich ruhiger, entspannter und friedlicher, und dein Zustand der Gelassenheit vertieft sich zunehmend, bis du bei eins ankommst.

15 [Beim Ausatmen] Gehe nach innen. Lass alles los und sink tiefer und tiefer.

14 Einfach zulassen. Es ist ein inneres Loslassen, ein sanftes Entspannen, das du erleben möchtest.

13 Noch tiefer. Entspannen, loslassen und aufgeben.

12 Jetzt entspanne dich noch mehr. Tiefer.

11 Während du weiter in die Tiefe gehst, kannst du alle Geräusche außer meiner Stimme einfach in den Hintergrund treten lassen.

Alle äußeren Töne sind nur Erinnerungen, dass draußen in der Welt alles in Ordnung ist – und du kannst deine Reise noch tiefer nach innen fortsetzen.

10 Je tiefer du gehst, desto besser fühlst du dich, und je besser du dich fühlst, desto tiefer kannst du gehen.

Bis ganz nach unten.

9 Entspannen, loslassen, sich fallen lassen. Noch tiefer.

8 Jetzt geh noch tiefer.

Wenn du möchtest, nutze ich manchmal, während wir sprechen, sanfte Berührungen.

Mit deiner Erlaubnis werde ich vorsichtig deine Stirn berühren – ist das in Ordnung? Jedes Mal, wenn ich deine Stirn berühre, hilft dir das, noch tiefer zu gehen. [Sanft berühren]

7, 6 Tauchen noch tiefer ein, entspannt bei jedem Atemzug, bei jedem Herzschlag.

5 Mach weiter, ganz nach unten.

4 Und noch tiefer.

3 [Warte auf den Ausatem] Und noch tiefer. [Sanft berühren]

2 Noch tiefer.

1 Sehr gut. Du kannst weiterhin noch tiefere Ebenen der Entspannung erreichen, während wir voranschreiten. [Optional]

Und jetzt, bleib tief entspannt, während ich dich bitte: Beschreibe mir, wie du dich wirklich fühlst.

Stell dir vor, du kannst dir vorstellen oder spüren, wie du in diesem wundervollen Zustand tiefer Ruhe und Frieden bist. Visualisiere, stelle dir vor oder fühle, wie du langsam eine schöne Treppe hinabgehst... Schritt für Schritt, immer tiefer in deine Entspannung. Tiefer... noch tiefer... noch weiter nach unten.

Am Fuß der Treppe befindet sich ein wunderschöner Garten – ein Garten des Friedens, der Schönheit und der Sicherheit. Ein heiliger Ort, ein Ort der Gelassenheit.

Betritt diesen Garten und finde einen Platz, der dir Kraft und Ruhe schenkt, an dem du dich ausruhen kannst.

Dein Körper, erfüllt von Licht und umgeben von Licht, bleibt entspannt, vielleicht sogar regenerierend.

Lasse die tiefen Ebenen deines Geistes sich öffnen.

Du befindest dich in einem tief entspannten Zustand. Falls du jedoch jetzt oder später Unannehmlichkeiten spürst, hast du die vollständige Kontrolle.

Du kannst über die Szene schweben und sie dir als neutraler Zuschauer ansehen – wie bei einem Film.

Wenn du möchtest, kannst du noch weitergehen...

Wenn du dich bereit fühlst, fahre fort: Schwebend über deinem Körper im Garten.

Reise zu einer wunderschönen, alten Insel, umgeben von türkisblauem Wasser.

Diese Insel ist ein Ort des Friedens, der Ruhe und der Energie.

Vielleicht gehst du am schönen Strand entlang, spürst die Wärme der Sonne, fühlst die sanfte Brise.

In der Nähe vom Ufer, in kurzer Entfernung, verstecken sich funkelnde, leuchtende Kristalle.

Sie sind heilende Kristalle mit einer schönen Lichtenergie.

Diese Kristalle bringen auch heilende Energie in das Wasser, den Himmel, den Strand, die ganze Insel.

Verweile im Wasser, so lange du möchtest.

Du kannst das prickelnde Gefühl der Energie im Wasser spüren.

Deine Haut und dein Körper nehmen die Energie auf, die von den Kristallen im Wasser übertragen wird.

Stell dir jetzt vor, wie sanfte, weise und liebevolle Delfine kommen, um bei dir im Wasser zu sein.

Die Delfine sind Meister der Heilung.

Sie können durch Gedanken, Visionen, Worte und Geräusche kommunizieren.

Sie helfen dem Wasser, zu heilen.

Sie kennen genau die Punkte in deinem Körper, die Heilung brauchen.

Sie können sich mit diesen Stellen verbinden und beruhigende Gedanken schicken, die deinen Geist nähren und stärken.

Falls du möchtest, kannst du mit den Delfinen schwimmen, spielen oder sogar singen.

Vielleicht bemerkst du, ob sie dir eine Botschaft haben?

Gibt es etwas, das sie dir mitteilen oder zeigen möchten?

Brauchst du noch ein wenig Zeit in Stille mit ihnen?

Wenn ja, lasse mich wissen, wann du bereit bist, weiterzugehen.

Ist es an der Zeit, weiterzuziehen?

Nun ist es an der Zeit, das Wasser zu verlassen, Abschied zu nehmen.

Doch du kannst jederzeit wiederkommen – wann immer du möchtest, während deiner Meditation, vor dem Einschlafen oder bei einer kurzen Pause, wenn du es brauchst.

Halte die Verbindung in deinem Herzen.

Nimm dir einen Moment, tief ein- und auszuatmen.

Möchtest du jemanden Weisen und Liebevollen an deiner Seite haben – vielleicht einen Engel – der für eine Weile bei dir bleibt?

Du kannst mit ihm auf unterschiedliche Weise kommunizieren: durch Worte, Gedanken, Gefühle, Visionen oder auf eine andere Art.

Sag mir, kommen sie von links oder rechts? Oder sind sie schon direkt vor dir?

Gibt es eine Botschaft für dich?

(Das kann ein geliebter Mensch sein, der gegangen ist – du musst nichts sagen oder planen, lasse einfach geschehen, was kommt.)

Gibt es ein Wissen, das du mitnehmen solltest?

Oder ist es möglich, dass du einen Weg folgst, der ins Innere führt?

Vielleicht führt dich dieser Weg zu einem wunderschönen Garten, in dem Tore zu Erinnerungen sind – sowohl zu vergangenen Leben als auch zu gegenwärtigen Erinnerungen.

Lass dich führen und beschreibe, wohin dein Weg dich bringt.

Wenn du möchtest, kannst du dir auch vorstellen, dass dieser Weg dich zu einer Bibliothek führt, in der du Informationen über dein Leben ansehen kannst – oder sogar diesem Weg folgst und dich tiefer darin vertiefst.

Oder stelle dir vor, dass dieser Pfad zu einem Kino führt, in dem du deine vergangenen Leben als Film anschauen kannst – und wenn du bereit bist, kannst du sogar in den Film eintreten.

Oder du kannst auch kreativ sein – fühle dich frei, dir einen ganz eigenen Weg vorzustellen.

Und denke daran, dass du dir in solchen Momenten auch die Zeit für Ruhe und Stille nehmen darfst.

Du musst nicht alles teilen. Es ist in Ordnung, Dinge später zu erinnern, wenn es dir nützt oder dient.

Wenn du bereit bist, den Weg nach innen zu verlassen, kannst du dir vorstellen, dass du zurückkehrst an den Ort, wo du ins Wasser eintauchst – vielleicht in eine sanfte Lichtregen, um deine Energie wieder aufzuladen.

Und dann schwebst du über den Strand, kehrst in den schönen Garten zurück, in dem dein Körper mit dem Licht erfüllt, geheilt und wiederhergestellt wurde.

Jetzt ist der Moment, um in volle Wachheit zurückzukehren.

Eins... Zwei... Drei. Allmählich wach werden, fühl dich wunderbar.
Vier... Fünf... Sechs. Bewege langsam deine Füße.
Sieben... Und deine Hände, atme tiefer.
Acht... Fast wach, fühl dich geerdet.
Neun... Komm ganz zurück, fühl das Bewusstsein in dir.
Zehn... Öffne deine Augen, du bist wach und aufmerksam.

Nimm dir noch einen Moment, um dich zu dehnen, tief durchzuatmen, und vollständig in dein heutiges Leben zurückzukehren.

Eins... du bist dabei, langsam wieder aufzustehen, immer wacher.
Zwei... komm ganz zurück.
Drei... nimm dein Körper wieder wahr, spüre ihn.
Vier... fühle den Stuhl, das Sofa, das Bett unter dir.
Fünf... werde dir wieder bewusst, wo du bist.
Sechs... bewege deine Füße – das ist richtig.
Sieben... und deine Hände. Tiefer atmen, nimm die Energie auf.
Acht... öffne die Augen, fühl dich fast ganz wach, geerdet.
Neun... ganz im Hier und Jetzt.
Zehn... Augen auf, du bist wach, präsent, voll im Leben.

Nimm dir noch einen Moment, dehne dich, und kehre vollständig in deinen heutigen Alltag zurück.

Rauszählen

Das Rauszählen ist ein wichtiger Teil einer Hypnose, um den Klienten sicher und behutsam aus dem tranceähnlichen Zustand zurückzuholen. Dabei ist es entscheidend, Zeit zu lassen und den Klienten nicht zu unter Druck zu setzen. Durch langsames und achtsames Zählen, zum Beispiel von 1 bis 5, kann der Klient nach und nach wieder in das Bewusstsein zurückkehren. Während des Rauszählens ist es hilfreich, den Klienten mental zu erden, indem man ihn ermutigt, seine Sinne wieder wahrzunehmen: das Gefühl des Sitzens, die Berührung der Hände, den Kontakt zum Boden oder die Geräusche um ihn herum. So wird das Tagesbewusstsein sanft aktiviert und der Klient fühlt sich sicher, präsent und geerdet in seiner Umgebung. Das Wichtigste ist, dem Klienten genügend Zeit zu geben, damit er vollständig und stabil ins Wachbewusstsein zurückkehrt.

Während des Rückholens ist es üblich, die Stimme lauter, schneller und mit mehr Energie zu verwenden, um den Klienten sanft, aber deutlich in das Wachbewusstsein zu führen. Du kannst auch eine spezielle Aussage verwenden, wie:

„In einem Moment werde ich bis 3 zählen, und auf 3 wirst du vollständig wach und präsent sein.“ Dann zählst du langsam bis 3, während du den Klienten in ein wacheres, bewussteres Tier, mit klarer Präsenz, zurückholst

Diese Methode gibt Sicherheit und sorgt dafür, dass der Klient sich aktiv und kontrolliert erholt.

Um den Klienten zu erden, kannst du ihn bitten, sich selbst zu umarmen, tief zu atmen, Gegenstände im Raum zu beschreiben, Wasser zu trinken, zu lüften oder im Raum umherzugehen. Wichtig ist, niemals den Klienten vollständig gehen zu lassen, wenn er noch benebelt oder irreführend wirkt. Bei längeren Sitzungen mit Rückführungen braucht der Klient entsprechend mehr Zeit, um sicher und vollständig ins Tagesbewusstsein zurückzukehren. Ein offenes, verständnisvolles Gespräch im Anschluss kann ebenfalls helfen, den Heilungsprozess zu unterstützen und den Klienten wieder sicher zu verankern.

Kurzform:

„Ich zähle jetzt langsam von 1 bis 3. Auf 3 wirst du dich vollständig wach und präsent fühlen.“

Oder: „Du kannst auch einfach deinem inneren Rhythmus folgen. Achte darauf, wenn du dich streckst, gähnst oder dich bewegt, das ist dein Signal, um richtig wach zu werden. Ich sage dir dann: ‚Gut gemacht, richtig schön durchatmen, richtig wach und zurück im Hier und Jetzt.‘“

Langform:

„In einem Moment werde ich langsam von 1 bis 5 zählen. Während ich zähle, wirst du merklich wacher, frischer und präsenter werden. Wenn ich bei 3 angekommen bin, wirst du dich vollständig wach fühlen, bereit, den Alltag bewusst wahrzunehmen, mit neuer Klarheit und Energie. 1... spürst du, wie die Energie in dir langsam ansteigt. 2... dein

Bewusstsein wird immer schärfer, deine Sinne werden wach. 3... du fühlst dich frisch, lebendig und voller Kraft. 4... du bist ganz präsent in deinem Körper. 5... willkommen zurück, du bist wieder voll da, wach, erfrischt und bereit.,,

Oder du folgst einfach dem natürlichen Rhythmus deines Klienten:

Beobachte, wann er sich streckt, gähnt oder sich bewegt. Nutze diese Signale, um den Klienten sanft zu ermutigen: „Genau, richtig schön strecken, tief durchatmen, wach werden, zurückkommen.“ Dieses intuitiv spüren und im Moment anpassen fördert ein angenehmes, sicheres Erwachen, bei dem der Klient ganz im eigenen Tempo zurück in das Tagesbewusstsein findet.

Wahl der Sprache 2

Indirekte Suggestionen

(Grundlage: Arbeiten von Steven Lankton)

Indirekte Suggestionen laden das Unbewusste ein, ohne den bewussten Widerstand zu wecken. Sie sind weniger befehlend und lassen dem Klienten Raum für eigene innere Prozesse.

Offene Suggestionen

Sie dienen dazu, ein Thema auf abstrakte Weise einzuführen, ohne eine feste Richtung vorzugeben.

- **Beispiel:** „Eine Person kann anfangen, über viele Dinge nachzudenken...“
- **Ziel:** Formuliere eine Suggestion und gib sie auf einer höheren Abstraktionsebene an.

Allgemeingültige Wahrheiten (Truisms)

Aussagen, die als „offensichtliche Wahrheiten“ präsentiert werden und denen man kaum widersprechen kann.

- **Beispiel:** „Jeder kann, John, in eine Hypnose eintreten.“
- **Beispiel:** „Während deines ganzen Lebens hast du gelernt, deinen Arm zu heben und wieder zu senken.“

Gegenüberstellung von Gegensätzen

Hier werden zwei unterschiedliche Empfindungen gleichzeitig angesprochen, um das Bewusstsein zu beschäftigen.

- **Beispiel:** „Während du in eine Trance eintauchst, kann dein Körper gleichzeitig schwerer werden, während dein Arm leichter wird.“

Fragen, die die Aufmerksamkeit lenken

Fragen regen das Gehirn an, nach einer Antwort zu suchen, und lenken den Fokus so automatisch nach innen.

- **Beispiel:** „Hast du gewusst, dass du in einer Trance bist?“
- **Beispiel:** „Ist es möglich, in einer Gruppe wie dieser, nicht an deinen Vater und deine Mutter zu denken?“

Implizierungen

Diese setzen voraus, dass ein bestimmtes Ereignis sowieso eintreten wird.

- **Beispiel:** „Da du bald in eine Trance gehst...“

- **Beispiel:** „Eines wirst du bemerken, wenn dein Arm anfängt, sich zu heben: ...“

Alle möglichen Alternativen

Hier listest du alle möglichen Antworten oder Reaktionen auf, die der Klient geben könnte. Damit wird jede Reaktion zu einem Teil des Prozesses.

- **Methode:** Eine „Nicht-Tun“-Antwort wird durch eine offene Wahl wie „... oder etwas anderes“ depotenziert. So gibt es kein Versagen, da jede Reaktion (oder Nicht-Reaktion) abgedeckt ist.

Bewusste/Unbewusste Bindungen

Diese Technik trennt die Aufmerksamkeit des Klienten in zwei Ebenen. Das Ziel ist es, den bewussten Verstand zu beschäftigen, während das Unbewusste die eigentliche Arbeit der **Transformation** übernimmt.

Das Prinzip

Du gibst dem Bewusstsein eine beobachtende Aufgabe und dem Unbewussten eine verändernde Aufgabe. Dadurch sinkt der rationale Widerstand.

Struktur und Wortwahl

Nutze für die **bewusste Ebene** Verben der Wahrnehmung:

- *neugierig sein, überrascht sein, bemerken, wissen, untersuchen.*

Kopple diese mit einer **unbewussten Aufgabe**:

- *Lernen, Ressourcen aktivieren, Erinnerungen prüfen.*

Beispiele für die Praxis:

- „Du bist vielleicht neugierig, wie dein Unbewusstes dich an diesen besonderen Moment erinnert.“
- „Du kannst überrascht bemerken, dass dein Unbewusstes dir Wichtiges lehrt, während du die Erinnerung nur überprüfst.“

Die einfache Trennung

Hier nennst du die Instanzen direkt beim Namen, um die Vorgehensweisen zu teilen:

- „Dein bewusster Geist kann meinen Worten zuhören, während dein Unbewusstes beginnt, einen angenehmen Zustand zu entwickeln.“

Bedeutung für die Arbeit

Binds suggerieren dem Klienten, dass Veränderungen außerhalb seines bewussten Erlebens möglich sind. Das entlastet den Klienten vom Gefühl, etwas „tun“ zu müssen, und schafft Raum für subtile, tiefgreifende Prozesse.

wichtig, da es die Möglichkeit subtiler unbewusster Veränderungen eröffnet.

Doppel-Dissoziative Bindungen

Diese Technik ist ein „Verwirrungs-Spiel“ für den Verstand. Du gibst dem Bewusstsein und dem Unbewussten jeweils eine Aufgabe, tauschst diese Aufgaben dann aber im zweiten Satzteil einfach um.

Das Prinzip (X und Y)

Du hast zwei Aufgaben: **Aufgabe X** und **Aufgabe Y**. Es ist egal, wer was macht. Das Ziel ist, dass der Klient die Kontrolle loslässt, weil beide Möglichkeiten zur Entspannung oder zum Lernen führen.

Die Anwendung

Wenn eine Aufgabe für den Klienten schwierig klingt (z. B. eine tiefe **Transformation**), koppelst du sie abwechselnd an das Bewusstsein und das Unbewusste.

Beispiel 1 (Lernen):

- „Dein bewusster Geist kann sich Notizen machen, während dein Unbewusstes überlegt, wo du das Gelernte anwendest...“
- „...oder dein bewusster Geist plant die Anwendung, während dein Unbewusstes die Notizen macht.“

Beispiel 2 (Entspannung):

- „Du kannst aufmerksam zuhören, während dein Unbewusstes für Entspannung sorgt...“
- „...oder du entspannst dich ganz bewusst, während dein Unbewusstes jedes meiner Worte genau speichert.“

Warum das funktioniert

Durch das Vertauschen der Rollen kann der Verstand nicht mehr genau kontrollieren, wer gerade zuständig ist. Der Klient gibt den Widerstand auf, weil er merkt: Egal wie ich es mache, der Prozess läuft. Es entsteht eine Wahlfreiheit, die immer in die Trance führt.

Bindung vergleichbarer Alternativen (Double Bind)

Dieses Muster gibt dem Klienten eine scheinbare Wahl zwischen zwei Optionen. Das eigentliche Ziel ist jedoch in beiden Möglichkeiten fest enthalten.

Das Prinzip

Du fragst nicht nach dem „Ob“ (ob etwas passiert), sondern nur nach dem „Wie“ oder „Wo“. Der Fokus des Klienten liegt auf der Entscheidung zwischen zwei Alternativen, während er das Ziel (die Trance oder die Veränderung) bereits unbewusst akzeptiert.

Beispiele für die Praxis

Ziel: Trance einleiten

- „Möchtest du in diesem Stuhl in die Trance gehen oder lieber in einem anderen?“
- „Möchtest du mit offenen oder mit geschlossenen Augen in Hypnose gehen?“

Ziel: Ressourcen finden oder Rückschau

- „Ich weiß nicht, ob dein Unbewusstes eine hilfreiche Erinnerung aus deinem fünften oder deinem sechsten Lebensjahr finden wird.“

Warum das funktioniert

Durch die Wahlmöglichkeit fühlt sich der Klient frei und selbstbestimmt. Da beide Wege zum gewünschten Ziel führen, gibt es kein falsches Ergebnis. Dies mindert den Leistungsdruck und fördert das Vertrauen in den Prozess der **Transformation**.

Nicht zusammenhängende Aussagen

Bei diesem Muster bietest du dem Klienten zwei Alternativen an, die in Wahrheit dasselbe bedeuten. Es sind lediglich verschiedene Formulierungen für denselben Sachverhalt.

Das Prinzip

Du erzeugst die Illusion einer Wahl. Da beide Optionen das gleiche Ergebnis haben, ist es für den Prozess der **Transformation** egal, wofür sich der Klient entscheidet. Sein Verstand ist mit der Auswahl beschäftigt, während das Ziel unbemerkt akzeptiert wird.

Beispiele für die Praxis

Ziel: Augen schließen / Fokus

- „Möchtest du lieber deine Augen schließen und dich auf einen Gedanken konzentrieren, oder den Gedanken einfach nur auf den Rückseiten deiner Augenlider behalten?“

Ziel: Umgang mit Empfindungen

- „Möchtest du feststellen, dass dieses Gefühl vorübergehend werden kann, oder einfach nur bemerken, wie es kommt und geht?“

Ziel: Trance-Einstieg

- „Du kannst jederzeit in die Trance eintreten, wann immer du möchtest, oder vielleicht möchtest du einfach dein Bewusstsein verändern und dich nach innen richten.“

Ziel: Loslassen (indirekt)

- „Diese Idee mag morgen in einem Ohr gewesen sein und schon wieder vergessen.“

Warum das funktioniert

Der Klient fühlt sich nicht gedrängt, da er die Wahl hat. Da beide Optionen jedoch auf das gleiche Ziel (z. B. Entspannung oder Distanzierung) hinauslaufen, wird der kritische Verstand „umgangen“. Es ist eine sehr sanfte Art, Führung zu übernehmen.

Selbsthypnose

Selbsthypnose ist ein Werkzeug, um eigenständig einen entspannten und fokussierten Zustand zu erreichen. Hierbei arbeitet der Klient autonom mit inneren Bildern und Impulsen, um das eigene Unterbewusstsein zu erreichen. Es geht nicht um komplizierte Techniken, sondern um das bewusste Wahrnehmen und Verstehen der Signale von Körper und Geist.

Die Kraft der Selbsthypnose liegt in der Selbstbestimmung. Sie dient dazu, Veränderungen eigenständig zu festigen – sei es zur Stressreduktion, zur Ressourcenaktivierung oder um den Umgang mit belastenden Gefühlen im Alltag zu steuern. In der Zeit zwischen unseren Sitzungen ist die Selbsthypnose eine wesentliche Praxis der Psychohygiene: Sie stabilisiert das innere Gleichgewicht und hilft dabei, die neu angestoßenen Prozesse der **Transformation** im Alltag zu verankern.

Deinen Klienten die Selbsthypnose vermitteln

Wenn du deine Klienten anleitest, gib ihnen einfache und klare Schritte an die Hand, damit sie sich sicher fühlen:

- **Der Einstieg:** Zeige ihnen, wie sie über die Atmung oder eine Kurzform der PME ihre Aufmerksamkeit nach innen richten können.
- **Die innere Welt:** Ermutige sie, ihren heiligen Ort des Urvertrauens aufzusuchen und dort positive Bilder oder Ziele zu verankern.
- **Sicherheitsanker:** Es ist entscheidend, dass die Klienten lernen, Ressourcen- und Sicherheitsanker zu nutzen. So stellen sie sicher, dass sie jederzeit autonom und sicher bei sich bleiben.
- **Regelmäßigkeit:** Erkläre ihnen, dass Selbsthypnose ein Training ist. Je öfter sie üben, desto schneller kann das Nervensystem die Schichten des Alltags **rauszählen**, um den Kern der Ruhe freizulegen.

Das Ziel ist, dass der Klient lernt, sich selbst besser zu verstehen und seine Kraft sowie Klarheit selbstständig zu stärken. Die Selbsthypnose macht ihn unabhängig und gibt ihm die Werkzeuge in die Hand, sein Leben bewusster zu gestalten.

Selbsthypnose-Skript erstellen

Ein Skript ist weit mehr als nur eine Aneinanderreihung von Wörtern. In der modernen Hypnose ist die Wortwahl entscheidend dafür, wie tief eine Idee in das Unterbewusstsein sinken kann. Dabei ist nicht die perfekte Grammatik wichtig, sondern die **Bedeutsamkeit** für dich selbst.

Die Kraft der persönlichen Sprache

Ein fertiges Skript aus einem Lehrbuch kann niemals so wirkungsvoll sein wie deine eigenen Worte. Wenn du ein Wort nutzt, das für die Außenwelt keinen Sinn ergibt, für dich aber ein tiefes Gefühl von Geborgenheit oder Stärke auslöst, dann ist dieses Wort genau richtig.

Der Grundsatz lautet: Alles im Skript muss mit deinem eigenen Geschmack, deinem Wortschatz und deinen Überzeugungen vollständig mitschwingen. Wenn ein Bild oder ein Satz dir innerlich widerstrebt, wird dein Geist „abschalten“. Selbsthypnose funktioniert nur durch Kooperation, niemals durch Zwang. Du musst die Ideen in deinem Skript wirklich denken und fühlen wollen.

Die vier Säulen eines wirksamen Skripts

Unabhängig von deiner individuellen Wortwahl gibt es eine Struktur, die sich in der Praxis bewährt hat. Du kannst sie als Gerüst für dein eigenes Skript nutzen:

1. **Körperliche Stillheit:** Nutze den Beginn, um deinen Körper zur Ruhe zu bringen (z. B. durch eine Kurzform der PME oder das Pacing deines Atems).
2. **Das Tor zur Vorstellung:** Erschaffe dein Portal – wie den Waldpfad –, um den Übergang vom Denken zum Erleben zu gestalten.
3. **Suggestionen und Ideen:** Hier platzierst du deine persönlichen Ziele oder Bilder. Erwähne dich hier an dein **Urvertrauen** und lass die Sätze so einfach wie möglich sein.
4. **Rückkehr zum normalen Bewusstsein:** Beende die Sitzung immer mit einem bewussten **Rauszählen**, um wieder voll im Hier und Jetzt anzukommen und die Erfahrung in den Alltag zu integrieren.

Die Elemente des Hypnose-Skripts

Ein wirksames Skript folgt einer logischen Abfolge, die den Klienten sicher von der äußeren Welt in die Tiefe seines Seins führt. Hier sind die vier essenziellen Bausteine im Detail:

1. Körperliche Ruhe und Entspannung

Da die hypnotische Induktion davon abhängt, dass der Geist sich auf eine „innere Realität“ konzentriert, müssen äußere Reize für den Körper auf ein Minimum reduziert werden.

Viele Skripte nutzen hierfür die **Progressive Muskelentspannung (PME)**, indem sie systematisch von einer Muskelgruppe zur nächsten gehen. Wie du diese Ruhe erreichst, bleibt dir überlassen. Da der Atem eine Bewegung ist, die nicht gestoppt werden kann, nutzen wir ihn als Teil der Entspannung durch Anweisungen für langsames und rhythmisches Atmen. Oft reicht schon die einfache Handlung aus, sich selbst die Erlaubnis zu geben, still und ruhig zu sein – ein Zustand, der für Menschen mit einem hektischen Alltag bereits als ausgesprochen angenehm empfunden wird.

2. Das Tor zur Vorstellungskraft

Dieser Teil ist wesentlich, da er den Eintritt in die eigene innere Realität ermöglicht. Sobald die Person in die Vorstellung vertieft ist und sich von der Umgebung gelöst hat, steigt das Suggestibilitätsniveau. In der Vorstellung bist du nicht an die Gesetze der physischen Welt gebunden. Du kannst dir jeden Ort vorstellen – unser **Waldpfad** ist hierfür ein ideales Beispiel.

Damit dieses Erlebnis vollständig wird, solltest du alle fünf Sinne einbeziehen:

- **Visuell:** Was siehst du auf deinem Pfad?
- **Auditiv:** Welche Klänge (Wind, Vögel, Stille) nimmst du wahr?
- **Kinästhetisch:** Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an?
- **Olfaktorisch & Gustatorisch:** Wie riecht die Luft?

Es muss nicht der klassische Strandspaziergang sein. Nutze deine freie, fließende Fantasie – das ist die ultimative Freiheit.

3. Suggestionen und Ideen

Sobald du vollständig von deinem vorgestellten Ort umgeben bist, ist es Zeit für die Suggestionen. Diese lassen sich in zwei Kategorien einteilen, die beide zur **Transformation** beitragen:

- **Philosophische Suggestionen:** Sie bilden das „Warum“. Sie liefern die Begründung, warum wir etwas fühlen oder tun (z. B. „Mein Urvertrauen ist die Basis für meine Gesundheit“).

- **Verhaltensbezogene Suggestionen:** Sie geben direkte Anweisungen darüber, was zu tun oder zu fühlen ist (z. B. „Ich setze klare Grenzen und bleibe bei mir“).

Es ist nützlich, bestimmte Begriffe oder Symbole als Auslöser (Anker) zu verwenden. Ein Symbol hat eine starke Verbindung zum nichtbewussten Denken. Wenn du ein Wort wie „Urvertrauen“ oder ein inneres Bild als Symbol nutzt, kann dies sofort das gewünschte Gefühl der Sicherheit auslösen. Schreibe jede Suggestion so, dass sie für dich oder deinen Klienten eine tiefe Bedeutung hat – die Logik ist zweitrangig, solange es sich im Inneren richtig anfühlt.

4. Abschluss des Skripts: Das Rauszählen

Nachdem die Impulse gesetzt wurden, führen wir den Geist zurück in das normale Wachbewusstsein. Wenn die Hypnose nicht direkt in den Schlaf führen soll, nutzen wir das **Rauszählen**, um dem Geist Zeit zur Vorbereitung auf die Rückkehr zu geben.

Ein typisches Beispiel für diesen Prozess ist die Rückwärtszählung:

„Du wirst nun ein Zählen hören, das rückwärts von drei bis eins geht. Wenn du bei eins ankommst, wirst du wach sein und in dein gewöhnliches Denken zurückkehren. **Drei...** Du spürst deinen Körper. **Zwei...** Du nimmst den Raum wahr. **Eins...** Du bist wach.“

Hier ist die Fortsetzung für das Manual. Ich habe die technischen Hinweise von Blumenthal (Kassette/iPod) in das Jahr 2026 übersetzt, ohne den Kern zu verändern, und die wichtigen Sicherheitsaspekte direkt mit deinen Prinzipien verknüpft.

Aufnehmen deines Hypnose-Skripts

Sobald dein Skript fertig geschrieben ist, empfiehlt es sich, es aufzunehmen. So kannst du dich vollkommen auf das Erleben konzentrieren, ohne selbst lesen zu müssen. Du kannst hierfür einfache Aufnahmefunktionen deines Smartphones oder Computerprogramme nutzen, um eine Audio-Datei (z. B. MP3) zu erstellen.

Gestaltung der Aufnahme

- **Hintergrund:** Manche Menschen nutzen gerne sanfte Musik oder Naturklänge (wie Waldgeräusche), um die Atmosphäre zu unterstützen. Viele empfinden dies jedoch als Ablenkung. Teste für dich selbst, was dich tiefer in deinen Prozess führt.
- **Fokus:** Während manche die Augen schließen, bevorzugen es andere, beim Anhören auf ein „hypnotisches“ Objekt zu schauen (z. B. eine Kerzenflamme oder ein ruhiges Symbol).
- **Stimme:** Sprich ruhig, gelassen und in deinem natürlichen Rhythmus. Es geht nicht um schauspielerische Leistung, sondern um Authentizität. Deine Stimme ist das Vehikel für deine **Transformation**.

Hinweis zur Sicherheit und Praxis

Die Arbeit mit dem Unterbewusstsein erfordert einen verantwortungsvollen Rahmen.

- **Sicherer Ort:** Achte strikt darauf, dich bei der Selbsthypnose niemals in gefährliche Situationen zu bringen. **Höre Hypnose-Aufnahmen niemals beim Autofahren** oder bei Tätigkeiten, die deine volle Aufmerksamkeit im Außen erfordern.
- **Umgebung:** Übe in einer sicheren, störungsfreien Umgebung, in der du dich wirklich fallen lassen kannst.
- **Anpassung:** Ein Skript ist niemals „fertig“. Passe die Formulierungen immer wieder an, bis sie für dich zu 100 % stimmig sind. Wenn du merkst, dass ein Wort nicht mehr mitschwingt, tausche es aus. Vertraue auf dein Gefühl.

X Interaktive Blockadenlösung: Das Wissen der Hände

Diese Methode ist ein Werkzeug, um unbewusste Blockaden zu erkennen und Lösungen direkt aus dem Inneren aufsteigen zu lassen. Sie basiert auf der Tatsache, dass dein Unterbewusstsein alle Ressourcen bereits besitzt. Es geht nur darum, den Zugang zu ihnen freizulegen.

Schritt 1: Die Hände fokussieren Beginne damit, deine Hände ganz genau zu betrachten. Nimm dir Zeit für die Details – die Linien, die Poren, die kleinen Unterschiede. Schau sie an, als hättest du sie noch nie zuvor gesehen. Diese reine Beobachtung hilft dir, den Fokus von der Außenwelt abzuziehen und dich auf dein inneres Erleben einzustellen.

Schritt 2: Die Rollen verteilen Überlege dir nun intuitiv, welche Hand für dein aktuelles Problem steht und welche Hand deine Lösung symbolisiert. Vertraue hierbei auf den ersten Impuls. Es entsteht so eine klare Verbindung zwischen deinem Körper und den Themen, die du bearbeiten willst.

Schritt 3: Die Position der Offenheit Bringe beide Hände in Position. Halte sie mit den Handflächen nach oben vor dir, so dass sie wie zwei Schalen geformt sind. Diese Haltung ist ein physisches Signal für Offenheit. Du zeigst dir selbst, dass du bereit bist, sowohl die schwierigen Aspekte des Problems als auch die neuen Lösungen anzunehmen.

Schritt 4: Die Intention setzen Setze eine klare Absicht. Bitte dein Unterbewusstsein innerlich: „Zeige mir alles, was mit diesem Problem verbunden ist – das, was ich schon weiß, und auch das, was noch im Verborgenen liegt.“ Diese Bitte verstärkt deine Motivation und lenkt deine Aufmerksamkeit tief nach innen.

Schritt 5: Beobachten und Empfangen (Die Problemhand) Konzentriere dich nun ausschließlich auf die Hand, die für das Problem steht. Achte auf Bilder, Gefühle oder ein plötzliches inneres Wissen. Während dein Unterbewusstsein dir diese Informationen sendet, wirst du bemerken, wie die Hand ganz von allein beginnt, sich abzusenken. Gib dir Zeit. Wenn die Hand schließlich deinen Oberschenkel berührt, ist dies das Zeichen, dass dir alles Wesentliche zu dieser Blockade gezeigt wurde.

Schritt 6: Den Weg zur Lösung öffnen Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die Lösungshand. Bitte sie, dir alle Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen. Sei offen für bekannte Antworten, aber auch für völlig neue Perspektiven. Auch diese Hand wird sich langsam deinem Schoß nähern. Wenn sie dort ankommt, hast du alle relevanten Impulse für deine **Transformation** empfangen.

Schritt 7: Geduld und Abschluss Sei geduldig während des gesamten Prozesses. Manche Informationen brauchen Zeit, um aus der Tiefe aufzusteigen. Es ist normal, dass jede Sitzung andere Erkenntnisse bringt. Erkenne am Ende an, dass diese Lösungen die ganze Zeit über in deinem **Urvertrauen** vorhanden waren. Du hast sie lediglich wieder ans Licht geholt.

X Interaktiv 2: Problemerkennung und Lösungsfindung

Diese interaktive Methode zur Lösungsfindung bietet dir einen direkten Zugang zu deinem Unterbewusstsein und unterscheidet sich somit von der ersten Methode. Hier liegt der Fokus darauf, deine Intention klar zu formulieren und deinem Geist den Raum zu geben, an dem zu arbeiten, was für dich in diesem Moment am wichtigsten ist. Beginne mit einer kurzen Meditation oder einer Atemübung. Alternativ könntest du auch entspannende Musik hören, um dich in die richtige Stimmung zu bringen.

Schritt 1: Intention festlegen

Beginne den Prozess, indem du eine klare Intention formulierst. Nimm dir einen Moment, um dich entweder auf dein aktuelles Problem zu konzentrieren oder deinem Unterbewusstsein die Freiheit zu geben, selbst zu entscheiden, welches Thema bearbeitet werden soll. Du könntest dies folgendermaßen ausdrücken: „Liebes Unterbewusstsein, ich bitte dich, an dem zu arbeiten, was für mich in diesem Moment am dringendsten ist.“

Schritt 2: Hand in Position bringen

Halte nun eine deiner Hände etwa 30 bis 40 Zentimeter vor dein Gesicht. Diese Position signalisiert deinem Unterbewusstsein, dass du bereit bist, den Prozess zu beginnen. Du hast die Freiheit, dabei deine Augen entweder offen oder geschlossen zu halten. Formuliere die Absicht, dass die Berührung deiner Hand mit deinem Gesicht bedeutet, dass dein Unterbewusstsein an deinem Thema gearbeitet hat und eine Lösung gefunden wurde.

Schritt 3: Bitte um Unterstützung

Wende dich dann an dein Unterbewusstsein mit einer klaren Bitte: „Liebes Unterbewusstsein, ich bitte dich, an meinem Thema zu arbeiten und nach einer Lösung zu suchen. Durchforste meine Erinnerungen und Erfahrungen, sowohl aus diesem Leben als auch aus vergangenen, um alle Möglichkeiten zu erkunden, die zur Lösung meines Problems führen können.“

Lass dein Unterbewusstsein deine Hand bewegen. Du musst nichts tun; dein Unterbewusstsein übernimmt das für dich. Dadurch wird die Verbindung zwischen deinem bewussten Wunsch und den Prozessen deines Unterbewusstseins gestärkt.

Schritt 4: Berührung als Zeichen

Achte darauf, welche Hinweise in Form von Gedanken, Bildern oder Gefühlen während des Näherbringens deiner Hand auftauchen. Wenn deine Hand schließlich dein Gesicht berührt, betrachte dies als Zeichen dafür, dass dein Unterbewusstsein aktiv an deinem Thema gearbeitet und eine Lösung gefunden hat.

Abschluss

Nehme dir im Anschluss an den Prozess einen Moment Zeit, um deine Erfahrungen zu reflektieren. Notiere die Eindrücke oder Lösungen, die dir während der Übung in den Modul 2 Klientenzentrierte Hypnose

Sinn kamen. Diese Methode ermutigt dich, aktiv mit deinem Unterbewusstsein zu kommunizieren und es in den gesamten Problemlösungsprozess einzubeziehen.

Mit dieser interaktiven Lösungsmethode kannst du tiefere Einsichten in deine Herausforderungen gewinnen und neue Perspektiven für deren Lösung entdecken.

X Visuell: Entdecke deine innere Stärke

Eine transformative Erfahrung, die dir hilft, innere Blockaden zu erkennen und zu überwinden. Diese Hypnose-Methode führt dich auf eine faszinierende imaginäre Reise, bei der du die Kraft deines Unterbewusstseins anzapfen kannst, um Hindernisse zu identifizieren und Lösungen zu finden.

1. Vorbereitung für die Reise

Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Schließe die Augen und atme tief und gleichmäßig ein und aus. Zähle langsam von zehn rückwärts. Mit jeder Zahl lass alle Spannungen los und fühle, wie du tiefer in einen Zustand der Entspannung eintauchst. Verbanne alle Gedanken und fokussiere dich nur auf den Rhythmus deines Atems.

2. Die magische Gartentür

Stelle dir vor, du stehst am Eingang zu einem zauberhaften Garten, der in voller Blüte steht. Bunte Blumen blühen in einer Vielzahl von Farben, während sanfte Wassergeräusche den Raum erfüllen. Lichtstrahlen brechen durch die Blätter der Bäume und erschaffen eine Atmosphäre des Friedens. Gehe in diesen Garten und spüre, wie du dich zunehmend sicher und geborgen fühlst, bereit für die nächste Etappe deiner Reise.

3. Entdeckungsreise zu den Symbolen

Wandere tiefer in den Garten und finde eine kunstvoll gestaltete Tür, die mit mystischen Symbolen verziert ist. Diese Tür repräsentiert die Blockade oder das Problem, das dich belastet. Wenn du die Tür öffnest, strömt ein warmes, einladendes Licht zu dir — ein Zeichen dafür, dass dein Unterbewusstsein bereit ist, dir zu helfen.

4. Die Welt deiner inneren Landschaft

Tritt durch die Tür und finde dich an einem Ort wieder, der für dich eine tiefere Bedeutung hat — sei es ein Raum deiner Kindheit, eine geheimnisvolle Naturkulisse oder ein träumerisches Szenario. Hier spürst du die Präsenz deiner Blockade, die vielleicht als besondere Form oder Farbe erscheint. Nimm dir Zeit, um diese Blockade zu erkennen und sie mit offenem Herzen zu akzeptieren.

5. Der Dialog mit der Blockade

Sprich nun direkt mit deiner Blockade. Stelle Fragen wie: "Was hält mich zurück?", "Welche Lektion trägst du in dir?" oder "Wie kann ich dich transformieren?" Höre aufmerksam auf die Antworten, die in Form von Bildern, Gedanken oder tiefen Emotionen zu dir kommen. Diese Kommunikation kann dir wertvolle Einsichten schenken.

6. Licht der Möglichkeiten

Bitte dein Unterbewusstsein, dir neue Lösungen und Wege aufzuzeigen, um die Blockade zu überwinden. Visualisiere dich selbst in einer positiven Zukunft, in der die Blockade keinen Einfluss mehr auf dein Leben hat. Lass das Licht dieser neuen Möglichkeiten in dich strömen und spüre, wie es dein Sein erhellt.

7. Sanfte Rückkehr zur Realität

Wenn du bereit bist, beginne, dich aus dieser imaginativen Reise zurückzuziehen. Visualisiere, wie du durch die Tür zurück in den Garten gehst, wo das Licht und die Farben des Lebens dich umgeben. Zähle nun von fünf bis eins und werde dir deiner Umgebung bewusst. Atme tief ein und aus — öffne langsam deine Augen und kehre in die Gegenwart zurück.

8. Reflektiere deine Entdeckungen

Nimm dir einen Moment Zeit, um über die Erfahrungen nachzudenken, die du gemacht hast. Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse auf, um die Magie dieser Reise festzuhalten.

X Kreativ: Der Weg der Selbstentdeckung

Tauche ein in die magische Welt der Träume und entdecke die Geheimnisse, die in deinem Unterbewusstsein verborgen liegen. Diese Hypnose-Methode lässt dich eine kreative Traumlandschaft durchqueren, in der du nicht nur deine inneren Blockaden erforschen, sondern auch inspirierende Lösungen finden kannst.

1. Schaffe einen sicheren Raum

Finde einen bequemen Platz, an dem du ungestört bist. Setze dich hin oder lege dich hin, schließe die Augen und beginne, deinen Atem zu beruhigen. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lass alle Alltagsgedanken hinter dir und gib dir die Erlaubnis, in einen entspannten Zustand einzutauchen.

2. Der Übergang in die Traumwelt

Visualisiere einen schimmernden Nebel, der dich sanft umhüllt. Dieser Nebel ist ein Tor zur Traumwelt. Mit jedem Atemzug fühlst du dich schwerer und entspannter, während der Nebel dich in eine andere Realität führt – eine Welt voller Farben, Fantasie und unentdeckter Möglichkeiten.

3. Der Traumführer erscheint

In dieser surrealen Landschaft begegnest du einem Traumführer, einer symbolischen Figur, die dich auf deiner Reise begleiten wird. Es kann ein weiser alter Mann, eine sanfte Frau oder sogar ein Tier sein. Stelle dich deinem Traumführer vor und frage ihn, was er für dich heute vorbereitet hat.

4. Die Erkundung deiner inneren Landschaft

Gemeinsam mit deinem Traumführer begibst du dich auf eine Erkundungstour. Du findest einen Ort, der deine Blockade widerspiegelt. Dieser Ort kann in Form von einem Labyrinth, einem verschlossenen Raum oder einer dunklen Wolke erscheinen. Nimm dir Zeit, um diesen Ort zu betrachten, und spüre die Emotionen, die er in dir weckt.

5. Symbolische Begegnung

Frage deinen Traumführer, wie du diese Blockade überwinden kannst. Erlaube ihm, dir symbolische Bilder oder Geschichten zu präsentieren, die dir neue Perspektiven eröffnen. Vielleicht erhältst du eine Botschaft, eine Metapher oder sogar eine neue Fähigkeit, die dir hilft, die Blockade zu transformieren.

6. Veränderung der Realität

Inspiziert durch die Weisheit deines Traumführers kannst du nun aktiv mit den Herausforderungen arbeiten. Visualisiere, wie die Blockade sich ändert – vielleicht wird der dunkle Raum hell erleuchtet, oder das Labyrinth verwandelt sich in einen klaren Pfad. Lass die positiven Veränderungen geschehen und fühle, wie sie dich befreien.

7. Rückkehr in die Wachwelt

Wenn du bereit bist, es ist an der Zeit, dich von deinem Traumführer zu verabschieden. Bedanke dich für die Einsichten und die Unterstützung, die du erhalten hast. Visualisiere, wie der schimmernde Nebel dich sanft zurück in die Wachwelt führt. Zähle von Eins bis Fünf und werde dir wieder deiner Umgebung bewusst. Bewege deine Finger und Zehen, atme tief durch und öffne langsam deine Augen.

8. Dokumentiere deine Reise

Nehme dir einen Moment Zeit, um über die Erfahrungen nachzudenken, die du gemacht hast. Schreibe auf, was du gelernt hast, welche Bilder dir begegnet sind und welche Gefühle du erlebt hast. Diese Notizen werden eine wertvolle Ressource für deine persönliche Entwicklung sein.

X Blockadenlösung: Theater der Transformation

Tauche ein in die faszinierende Welt des Theaters und nutze diese einzigartige Hypnose-Methode, um deine inneren Blockaden durch kreatives Spiel zu erforschen. Indem du deine Probleme auf der Bühne deines Unterbewusstseins zum Leben erweckst, kannst du Perspektiven gewinnen und Lösungen finden.

1. Schaffe eine Atmosphäre der Kreativität

Finde einen ruhigen Platz und mache es dir bequem. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Lass alle Gedanken des Alltags hinter dir und erlaube dir, in einen entspannten Zustand einzutauchen. Spüre, wie dein Körper schwerer wird und die Entspannung durch dich strömt.

2. Das Theater deines Unterbewusstseins

Stelle dir vor, dass du dich in einem majestätischen Theater befindest. Die Wände sind warm beleuchtet, und der Duft von frischen Blumen liegt in der Luft. Auf der Bühne ist ein einzigartiges Set gebaut, das deinen aktuellen Lebenskonflikt oder deine Blockade repräsentiert. Nimm alle Details wahr – die Farben, die Requisiten und die Schauspielfiguren, die du auf die Bühne rufen wirst.

3. Die Darstellung der Situation

Visualisiere nun, dass die Schauspieler auf die Bühne treten und die spezifische Situation darstellen, die deine Blockade verursacht. Dabei können sie entweder die Emotionen verkörpern, die du mit dieser Situation verbindest, oder ein tatsächliches Szenario nachspielen, das dir Schwierigkeiten bereitet. Achte darauf, wie die Darsteller die Ängste, Zweifeln oder Konflikte einfangen. Was zeigen ihre Gesichter? Welche Worte wählen sie? Nimm die Dynamik zwischen den Charakteren wahr und spüre die Emotionen, die in diesem Moment auf dich wirken.

4. Das Problem in Szene setzen

Lass die Schauspieler ihre Szene weiter aufführen, die die Herausforderungen darstellt, die dich belasten. Beobachte, wie sie die Gefühle und Konflikte, die mit deinem Problem verbunden sind, zum Ausdruck bringen. Nimm dabei bewusst wahr, welche Emotionen und Gedanken in dir hochkommen, wenn du die Darbietung beobachtest.

5. Interaktion mit den Darstellern

Jetzt hast du die Möglichkeit, auf die Bühne zu treten und aktiv an der Aufführung teilzunehmen. Sprich mit den Schauspielern. Frage sie, was sie dir über deine Blockade mitteilen können. Lass die Darsteller dir ihre Sichtweise zeigen und diktiere, wie du das Stück umgestalten möchtest. Dies ist deine Chance, aktiv Einfluss auf die Szene zu nehmen.

6. Transformation der Situation

Beginne, die Handlung zu ändern. Füge neue Charaktere hinzu, um Unterstützung zu symbolisieren, oder verändere den Verlauf der Geschichte, um Lösungen zu finden. Vielleicht schlägst du vor, dass die Schauspieler zusammenarbeiten, um die Blockade zu überwinden. Visualisiere, wie sich die Szene positiver entwickelt und neue Wege offenbart.

7. Selbst auf der Bühne

Wenn du mit der neuen Lösung zufrieden bist, gehe selbst auf die Bühne und spiele die neue Szene einmal durch. Nimm die Rolle der Veränderung ein, die du dir wünschst. Stelle dich aktiv den Herausforderungen, die du zuvor gesehen hast, und lade deine inneren Ressourcen ein, um dich zu unterstützen. Schlüpfe in die Charaktere, die für dich positive Lösungen symbolisieren, und fühle die Kraft dieser neuen Darbietung. Spiele die Szene so oft durch, wie nötig, bis du ein Gefühl von Zufriedenheit und Erfüllung erreichst.

8. Rückkehr in die Realität

Wenn du bereit bist, beginne, langsam aus deiner Vorstellung zurückzukehren. Zähle von fünf bis eins und bringe dein Bewusstsein sanft in den gegenwärtigen Moment zurück. Öffne deine Augen und fühle die Energie des Theaters noch immer in dir.

Fazit: Deine Probleme als lebendige Darstellungen

Die "Theater der Transformation"-Hypnose bietet dir eine kreative Möglichkeit, deine Blockaden zu erkennen und zu transformieren. Indem du das Problem auf der Bühne deines Unterbewusstseins inszenierst und aktiv daran arbeitest, eröffnest du neue Perspektiven. Lass die Kraft des Theaters und die Kreativität in dir wirken, um Lösungen zu finden und dein volles Potenzial zu entfalten!

Online-Hypnose

Wenn du online mit Klienten arbeiten möchtest, gibt es einige wichtige Punkte, die du beachten solltest, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Zunächst ist es sinnvoll, die Klienten bereits vor der Sitzung gut vorzubereiten. Am besten machst du das mit einer Checkliste, die du ihnen vorab zuschickst. So stellst du sicher, dass alles Nötige organisiert ist und vermeidest Verzögerungen während der eigentlichen Sitzung. Wenn die Vorarbeit fehlt, kommt es oft zu unnötigen Unterbrechungen oder zu langem Suchen nach Materialien, was den Fluss der Hypnose stört.

Wichtig ist außerdem, nur Klienten anzunehmen, die sich gut mit Zoom oder anderen Videoplattformen auskennen, da technische Schwierigkeiten ansonsten den Ablauf erschweren können.

Hier eine Übersicht, was du deinen Klienten für die Online-Hypnose empfehlen solltest:

- Einen ruhigen Ort wählen, der ungestört ist, damit keine Ablenkungen die Konzentration unterbrechen.
- Ein Schild an der Tür anbringen, auf dem steht: „Bitte nicht klingeln“, damit niemand unbeabsichtigt stört.
- Einen Computer, Laptop oder ein Smartphone benutzen, das fest an die Stromversorgung angeschlossen ist, damit die Technik stabil bleibt.
- Bei Abendsitzungen sollte das Licht bereits zu Beginn der Sitzung eingeschaltet sein, um eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.
- Für eine erfolgreiche Online-Hypnose ist eine gute Ausstattung wichtig. Die Kamera sollte klar das Gesicht zeigen, ohne dass es verschwindet, und der Hintergrund nicht zu unscharf sein.
- Da der Klient oft leise spricht, darf das Zoom nicht alle Hintergrundgeräusche ausblenden. Eine stabile Verbindung und gute Beleuchtung sind entscheidend für eine wirksame Arbeit.
- Taschen- oder Papiertaschentücher in der Nähe bereithalten, falls Tränen oder emotionale Reaktionen auftreten.
- Den Handy-Bereit haben, falls die Verbindung während der Sitzung unterbrochen wird, damit du den Klienten schnell wieder erreichen kannst.

Zusätzlich solltest du den Klienten vorab darüber aufklären, dass die Hypnose immer ein sicherer Zustand ist: Sie werden nie „ganz weg sein“, sondern du kannst die Sitzung bei Bedarf jederzeit beenden oder unterbrechen. Wenn der Klient deine Stimme nicht mehr wahrnimmt oder keinen Kontakt mehr zu dir hat, ist das ein Zeichen, dass er wieder wach ist und im sicheren Zustand, in dem er selbst wieder herauskommen kann.

Übung: Die Rückkehr eines verlorenen Gefühls

In dieser Übung nutzt du die gelernten Sprachmuster und den Aufbau von Rapport. Lade deinen Klienten ein, einen Punkt an der Wand zu fixieren. Der Hauptzweck ist das schrittweise Erreichen von aufeinanderfolgenden Zielen in der Hypnose. Es geht weniger um die Tiefe der Trance, sondern um das Gespür für die Sequenz.

Einleitung und körperliche Reaktion

„Setz dich ganz bequem hin und erlaube deinem Körper, in einen spürbaren Zustand der Ruhe zu gehen. Es gibt in diesem Moment nichts für dich zu tun, außer hier zu sein. Schließe nun sanft deine Augen.“

„Während du so dasitzt, bemerkst du, wie sich deine Aufmerksamkeit ganz von selbst nach innen wendet. Mit jedem Atemzug festigst du diesen Zustand der Ruhe und lässt dich tiefer in dein eigenes Erleben sinken, weit weg von den Anforderungen des Alltags.“

Sensorische Wahrnehmung

„Lenke deinen Fokus nun auf deinen Körper. Nimm die Schwere in deinen Armen wahr und spüre die Wärme, die sich vielleicht in deinen Händen ausbreitet. Beobachte einfach deinen Atem, wie er kommt und geht, ganz ohne Anstrengung.“

„Achte dabei auf subtile Zeichen der Transformation, die jetzt auftreten. Vielleicht bemerkst du eine Veränderung in der Muskelspannung oder ein feines Kribbeln. Nimm einfach wahr, was ist, und erlaube deinem Geist, noch ein Stück weicher zu werden.“

Ressourcen-Arbeit und körperliche Ankerung

„Gehe nun in deiner Erinnerung zurück zu einem Moment aus deiner Kindheit. Eine Situation, in der ein ganz bestimmtes Gefühl da war – ein Gefühl, das du heute gerne wieder fühlen möchtest, das aber vielleicht schon lange nicht mehr da war. Lass diese Szene vor deinem inneren Auge ganz lebendig und präsent werden.“

„Achte auf die Details: Wo bist du? Was siehst du um dich herum? Und vor allem: Wo in deinem Körper kannst du dieses Gefühl von damals jetzt am stärksten entdecken? Lass es sich dort ausbreiten, so wie es damals war – ganz echt und unverfälscht.“

Der Anker: „Lege nun deine Hände genau dorthin, wo du dieses Gefühl in deinem Körper am stärksten spürst. Spüre den Kontakt deiner Hände mit dieser Stelle. Speichere dir dieses Gefühl dort jetzt ganz tief ab. Erkenne an: Dieses Gefühl ist dein Eigentum. Es ist deins und es ist immer da. Du musst in Zukunft nur deine Hände genau so hinlegen, wie du es jetzt gerade tust, um dieses Gefühl wieder zu aktivieren.“

„Du hast bereits alles in dir, was du brauchst. Nimm dir einen Moment Zeit, um diese Verbindung zwischen deinen Händen und deinem inneren Wissen zu festigen.“

Rauszählen

„Es ist nun Zeit, wieder in den Raum zurückzukehren und diese Sicherheit mitzunehmen. Ich werde jetzt rauszählen.“

- Eins... nimm deinen Körper und die Umgebung wieder deutlich wahr. Das Gefühl und der Anker bleiben bei dir gespeichert.
- Zwei... bewege deine Hände und Füße, atme tief ein und spüre die Wachheit in dir.
- Drei... öffne deine Augen. Du bist wieder ganz wach, erfrischt und aufmerksam im Hier und Jetzt.“