

Einführung:

Anne M. Lang

Die folgende Trance will wichtige Tranceprinzipien realisieren und dadurch, dass sie sie ausführt, führt sie dich in Trance.

Grundsätzlich besitzt der Mensch die folgenden Möglichkeiten, seine Wahrnehmung zu organisieren. In Trance aber kann er diese Möglichkeiten noch besser realisieren als im bewussten, nach außen orientierten Zustand.

Es sind:

- ◆ Die Aufmerksamkeit pointieren oder weiten
- ◆ Fokussieren
- ◆ Dissoziieren
- ◆ Assoziieren
- ◆ Vorstellungen erfinden
- ◆ Bilder entwerfen
- ◆ Unwillkürliches wahrnehmen
- ◆ Suggestionen aufnehmen
- ◆ Sprache in ihrer Eigenart aufnehmen und darauf reagieren – Wechsel der Miltonsprache und Metasprache

Der folgende Text bietet eine Trance an mit:

- ◆ Induktion in den Trancezustand
- ◆ Ratifizieren der Trance
- ◆ Angebote in Trance von therapeutischer Qualität wie z.B.
 - ◆ Zukunftsvorstellungen
 - ◆ Tiefenentspannung
 - ◆ Anreicherung mit Kreativität zur Veränderung
- ◆ Deduktion

Was ist Trance? - Trance für dich! Anne M. Lang

<p>Ein Trance-Spaziergang mit besonderen Haltestellen</p> <p>Du kennst ja diese Touristenbusse, die halten bei Sehenswürdigkeiten und dann kannst du aussteigen, verweilen und einfach mit dem nächsten Bus weiterfahren. Und so nimmst du dann für dich in Muse das mit, was für dich passt.</p>	
<p>Nimm dir von der Zeit etwas für dich selbst! Es ist ja genug Zeit. Und wähle für Dich einen guten Platz!</p> <p>Mach also Platz für dich, innerlich und äußerlich. Dortan diesem Platz....bedenke, sinne nach, gehe in dich, versenke dich und ...entspanne. Nach einem tiefen vielleicht noch willentlichen Atemzug beobachte dann wie dein Atmen für dich atmet: entspannter und tiefer und unwillkürlicher. Er kann das und macht das seit deiner Geburt ohne, dass du das beachten musst.</p>	<p>Induktion: Fokus auf Zeit nehmen Platz machen.</p> <p>Zunahme der Unwillkürlichkeit</p>

<p>Wenn du dann einen Punkt fixierst und dich darauf fokussierst, reagiert deine Augenlinsen und deine Augenmuskeln. Beobachte und spüre wie die Augenlider schwerer werden und sich senken. Die Augenlider schließen sich. Haben sich geschlossen, werden sich schließen können.</p> <p>Mit der Zunahme von Unwillkürlichkeit wächst die Trance, wie eine kleine Pflanze... in ihrem eigenen Tempo.</p>	<p>Beobachten als fokussiertes Hinlenken</p> <p>Atem Augenlider Augenschluss</p>
<p>Du und deine kleine Welt befinden sich in der großen Welt um dich herum. Und die große Welt bestimmt manchmal auch deine kleine Welt. Und deine Welt ist für dich oft die große Welt Und du gestaltest mit deiner kleinen großen Welt auch die große kleine Welt mit. Und deine Welt ist für dich wichtig und der Tropfen in dem großen Meer.</p> <p>In deiner Welt hast du dir einen Baukasten gemacht, sozusagen dein Mindset d.h. deine Strategien, Annahmen, Gewohnheiten, wie du es dir eingerichtet hast, im doppelten Sinne, eingerichtet in deinem Leben.... Und Du begegnest der Welt und handelst in ihr... Vieles davon ist dir bewusst, anderes unbewusst und unwillkürlich, und damit einfach so sehr selbstverständlich für dich.</p> <p>Gut... dann denken wir, wir haben alles im Griff. Das gibt Sicherheit. Und in Trance könne wir noch ein größeres Gefühl von Sicherheit spüren, empfinden und wieder offener werden.... Könnte es auch ganz anders sein? Möchtest du vielleicht das ein oder andere anders haben? Wie wäre es besser?</p> <p>Das meiste Lebensnotwendige in deiner Welt arbeitet größtenteils unwillkürlich wie: z.B. dein Körper, dein Immunsystem, dein Nervensystem, dein Muskelsystem, dein Herzkreislaufsystem... Du kannst darauf vertrauen. All die vielen Kreisläufe ineinandergreifender Organtätigkeiten, so genial abgestimmt. Für dich tätig und nach dem Rhythmus der Natur... Du kannst darauf unterstützend Einfluss nehmen: Ernährung, Bewegung, Sauberkeit, Händewaschen... Dein Kontakt mit der Natur entspannt...dich in jeder Hinsicht Dein Kontakt mit anderen unterstützt Dein Sport stärkt</p> <p>Und nun geh weiter in Trance. Schritt für Schritt wie eine Allee entlang. Und in der Trance-Alle ist alles heilsam und gut für deine Gesundheit. Genieße die starken Bäume rechts und links und du kannst einfach gehen. Es geht dich von allein. Beine bewegen sich von alleine. Spüre, wie es dich automatisch geht. Empfinde die Lust zu spüren, wie es dich automatisch geht.</p> <p>Die hohen Alleebäume bewegen ihre Kronen sanft im warmen Wind und duften für dich von Ferne so angenehm. Du hörst das vertraute ganz leise Rauschen der</p>	<p>Text mit Konfusion zur Induktion</p> <p>Mindset als Baukasten der Strategien</p> <p>Körper als unwillkürlich</p> <p>Vertiefung Allee-Fokussierung</p> <p>VAGOK</p>

<p>Wipfel. Du fühlst dich innerlich sicher und geborgen in dir in diesem fortschreitenden Trancezustand.</p> <p>Wenn Trance ein natürlicher Zustand ist, dann hast du ihn ja schon erlebt. Nicht wahr? Nimm eine angenehme Erfahrung von Trance. Vielleicht ein Flowzustand bei deinem Hobby, beim Lesen, beim Singen, beim Sport, beim Laufen, beim Schwimmen, beim Yoga? Wann und wie war das für dich? Wie hat es sich angefühlt? Wie hast du dich gefühlt? Wie hat es sich angenehm angefühlt? Erkennst du es jetzt wieder?</p> <p>Und während dein Bewusstes Denken sich noch bemerkbar macht, kann dein Unbewusstes schon atmosphärisch diese sanfte, weiche Decke ausbreiten über deinen Körper, deinen Geist und über deine Seele. Und dein Bewusstes kann merken wie dein Unbewusstes spürbar wird. Dann geben sich Bewusstes und Unbewusstes die Hand. Wir sind beides und beides bereichert uns. Bestimme mit deinem Bewussten wie tief du in Trance unbewusst gehen willst. Dein Unbewusstes, wird sich nach deinen Wünschen richten. Tief genug für eine gute Erfahrung.</p> <p>Wir driften in Bewusstseinszuständen, in Aufmerksamkeiten tagsüber und nachts...in Tagträumen, in Trance In Trance vergessen wir die Zeit d.h. wir werden unwillkürlicher, ganzer, Gehen in einen anderen Zustand - mit anderer Qualität. Wir regenerieren uns. Erholen uns. Auszeit, Urlaub, die ganze Kurpackung für die Seele.</p> <p>Trance ist ein Geschenk der Natur an uns. Angenehm, reichhaltig, warm, geborgen - bei uns. Geh da weiter da hinein. Jeder Mensch kann in Trance gehen und sich da wohl fühlen.</p> <p>Nachts und in Trance ist die Zeit ausgesetzt. Wenn wir da nicht auf die Uhr schauen, wissen wir nicht welche Zeit es ist. Denn unser Großhirn ist gedimmt. und andere Hirnteile, tiefer liegende, frühere leuchten auf, sind da.</p> <p>Mittlerweile hat sich deine Aufmerksamkeit von außen nach innen orientiert. Du bist offen für die Angebote, die dir weiterhelfen und die dir im Folgenden begegnen. Denke daran, Du kannst bei jedem Busstopp aussteigen und verweilen, genießen und dann auch wieder weitergehen oder fahren. Du spürst dich unwillkürlich im Zucken der Finger oder anderer feiner kleiner Muskeln. Alles entspannt sich, Wohlbefinden bereitet sich aus.</p>	<p>Wie gehst du normalerweise in Trance? 2te Möglichkeit der Induktion</p> <p>Bewusst/Unbewusst-Dissoziation als Trancevertiefung Aufmerksamkeit, Bewusstseinszustände</p> <p>Truismen</p> <p>Phänomen der gediminten Großhirnaktivität</p> <p>Trancephänomene ratifizieren</p>
--	---

<p><u>Was ist Trance? Wie für sich nutzen?</u></p> <p>Steige in diesen Ballon, Heißluftballon, über deiner Lebenssituation. Er gleitet geruhsam über deine Lebenssituation hinweg und dadurch schaust du von oben auf sie und dich herab. Was siehst du?</p> <p>Trance ist die Erhöhung der Unwillkürlichkeit und Intuition: Gleiten und Schweben und Schauen. Und dadurch von oben, mit dem breiteren Blickfokus rundrum mehr Sehen und erkennen.</p> <p>Da sein und doch nicht da sein. Dissoziiert sein von dem Sonstigen. Überblick gewinnen. In Trance besitzt Du die Fähigkeit dich abzugrenzen, dich abtrennen zu können. Dich ausklinken zu können und gerade so besonders zu dir zu selbst kommen.</p> <p>Du kannst laut und leise Nein sagen. Stopp Halt. Alles Schädliche ausstoßen, draußen lassen und Alles kann wie durch ein Abflussrohr abfließen.</p> <p>Du kannst laut und leise Ja sagen. Auf, Los, Alles gute Angenehme aufnehmen. Gute Luft, gute Gedanken, gute Augenblicke, gute Begegnung, gute Empfindungen... Eine angenehme herzliche Umarmung.</p> <p>Trance ist die Fähigkeit dich zu verbinden, dich zu erinnern, aufzugreifen, und dich nach vorne zu entwerfen. Das Bereichernde reichert sich an. Das festes Land gewinnt sich aus dem Meer. Alles Fördernde annehmen, aufnehmen, nehmen. Welche förderliche Erfahrung erinnerst du jetzt?</p> <p>Menschen haben in Trance die Fähigkeit, Vorstellungen zu bilden, Vorstellung, Sehnsüchte waren und sind der Beginn jeder Erfindung. Erfinde dich – neu, weiter. Was ist eine gewünschte Vorstellung... für dich? Wie schmückest du sie dir aus? Stell dir vor.....</p> <p>Trance schenkt dir, dass du deine individuell besonderen Möglichkeiten kreativ annimmst. Du hast diesen einmaligen Fingerabdruck, du bist diese einmalige Person, Du hast dein Leben, deine eigenen Lösungen dafür , deinen eigenen Lebensweg. Wie magst du das nutzen?</p> <p>Und Trance lässt die Fähigkeit entstehen das in Bildern auszudrücken was sprachlich noch gar nicht geht oder jedenfalls nur begrenzt möglich wäre. Ein Bild, eine Skizze, ein Zeichen in Trance oder das passende Foto aus deiner inneren Fotosammlung Aus einem Bild wird ein bewegtes Bild und wenn die Bilder laufen lernen wird es ein Film, und viele Bilder ergeben eine Geschichte, ein Buch. Manchmal will man von einem Buch schon das Ende wissen und dann blättert man vor. Wie soll das Buch ausgehen. Und was steht in den einzelnen Kapiteln davor?</p>	<p>Dissoziation Draufschauen Mit dem Ballon über der Situation</p> <p>Therapeutisches Angebot</p> <p>Therapeutisches Angebot: Assoziation</p> <p>Therapeutische Angebote Vorstellungen</p> <p>Individuelle Besonderheit Ressourcen</p> <p>Bilder Geschichten</p>
---	--

<p>Welche sind noch verdeckt? Offen und noch mit leeren Seiten zu füllen?</p> <p>Wir leben nach vorne in Entwicklung, und wir werden älter mit der Zeit. Unsere Erfahrung ist unser Inneres Wissen. Das ist unser innerer Berater, unsere innere Beraterin Die sind immer da, wir können sie aufsuchen und befragen. Was willst du fragen? Und was antworten sie? Was ist deine Frage? Was ist die Antwort? Was ist die Antwort zur Frage?</p> <p>Und der Prozess, er geht mit dem Zeitstrom weiter. Wir sind im Prozess und da immer im Jetzt. Wie an einem Fluss an diesem Abschnitt, wo wir grade stehen. Was wir erleben ist immer von der Jetztperspektive geprägt. Im Jetzt zu sein, erhöht für dich jetzt auch die Entspannung und Trance. Eben gerade jetzt. Wir haben unsere vergangene Erfahrung schon verwandelt und gestaltet. Narrationen. Es ist dann nicht dasselbe wie es damals war. Genau wie der Fluss nie derselbe ist und dennoch der Fluss bleibt. Der gleiche und nicht derselbe. Wir stehen am Ufer und schauen in die Wellen. Und er gleitet vorbei. Glänzt in der Sonne, trüb bei Wolken, je nach Wetterlage, diese aber ändert sich immer wieder neu.</p> <p>Und das ist der Kreislauf des Lebens. Der dieser Kreislauf des Wassers. Du kennst den, den hast du gelernt: das Wasser verdunstet, steigt auf wird zur Wolke regnet ab und sinkt in den Boden, wandert die Bodenschicht entlang, wird zur Quelle, zum Bach, zum Fluss, zum Strom kommt zum Meer, verdunstet, wird zur Wolke. Und der Tautropfen, der in der Sonne glänzt, hat die Regenbogenfarben. Und dann die Tropfen von Augenflüssigkeit als Ausdruck des menschlichen Gefühls, Gefühle: Trauer, Glück, Rührung, Wut. Und dann diese Seifenblase so weit und weich und gedehnt von dem Straßen Künstler. Und in Trance, ja in Trance, kannst du dich da hineinlegen und schweben.</p> <p>Wir können uns mit den guten Erfahrungen und dem angeeigneten Wissen unseres Lebens verbinden, jeder. Und was wir uns vorstellen in die Zukunft, hilft diese vorzubereiten. Und im Jetzt können wir uns für die Zukunft den roten Teppich schon ausrollen lassen. So kommen wir dadurch da leichter hinkommen. Wie soll das sein? Welchen Schritt willst du gehen? Und wohin führt dein Teppich? Wir sind immer gerade im jetzt. Immer in guter Entwicklung, angemessen, im Kontakt mit dir und in Bezug nach außen mit den anderen. </p> <p>Deduktion Und der Trancebus kommt so zu seinem Ende oder zu seinem Anfang zurück. Und es wird Zeit auszusteigen und wieder nach außen in die äußere Realität einzutreten. Alle Tranceinhalte bleiben verinnerlicht.</p>	<p>Buch</p> <p>Der Innerer Berater/ die innere Beraterin</p> <p>Wie sind im Prozess</p> <p>Zukunft vorbereiten</p> <p>Bekannte Metapher: Der Wasserkreislauf – der Kreislauf des Lebens</p> <p>Reorientierung</p>
---	--

Und du kannst genauso einfach, so wie du eingestiegen bist, wieder aussteigen aus diesem Bus, der Zeit, der Trance.

**Beende den Trancespaziergang.
Der innere Fluss fließt weiter**

Nimm wieder mit dem Außen Kontakt auf.
Öffne die Augen.
Du bist jetzt wieder im Außen.
Du trittst aus dem Trancebus aus

**123 Trance vorbei.
4567 acht wie A**

Die 3 As:
Tief Atmen,
Arme fest anziehen,
und die Augen auf.

Die Trance ist jetzt vorbei.
Alles Gute.

Von meinem iPad gesendet