



Von Frauke Niehues

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Mach es Dir zunächst einfach erstmal bequem auf Deinem Stuhl, Deinem Sofa oder Deinem Sessel.

Im Weiteren kannst Du Deinen Körper einfach eine gute Haltung finden lassen, in der Du die Trance besonders hilf- und in diesem Fall vielleicht auch lehrreich erleben kannst.

Es ist gut zu wissen, dass sich sowohl die äußere als auch die innere Haltung jederzeit so ändern kann, wie es gut für Dich ist.

Und dann lade ich Dich dazu ein, Deine Handflächen erstmal auf die Oberschenkel zu legen, ganz angenehm.

Und wenn Du dich noch mehr nach innen konzentrieren und die Trancephänomene noch besser wahrnehmen möchtest, kannst Du jederzeit die Augen schließen.

Du hast alle Freiheiten und während dieser Trance und auch sonst, darf alles einfach sein und leichter werden.

Ich bin gespannt, was Du alles entdeckst, wenn Du auf Deinen Atem achtest.

Vielleicht spürst Du, wie angenehm das bewusste Ein- und Ausatmen sein kann ...

was Du dabei alles abgeben kannst ...

und was in Deinem Körper alles passiert, während Du ein und- ausatmest.

Ich weiß nicht, wo in Deinem Körper die ersten Entspannungsphänomene spürbar werden ...

und wie sie sich ganz von alleine weiter ausbreiten.

Und während all diese positiven Prozesse, die manches

leichter machen können, sich wie von selbst weiter ausbreiten ...

bitte ich Dich nun um etwas Ungewöhnliches.

Ich bitte Dich, Deine Hände, die ja bis jetzt auf Deinen Oberschenkel lagen, einmal in die Position zu bringen, in der sie die Oberschenkel irgendwie noch berühren und irgendwie schon nicht mehr.

Genau diesen Punkt zu finden.

Und es kann sein, dass Deine Aufmerksamkeit dabei ganz fein wird.

Und während Du findest, wie die Hände irgendwie und irgendwie nicht ...

in genau der richtigen Haltung ...

und sich leicht verändernder Höhe ...

kannst Du nochmal beobachten, was mit Deinen Händen und Armen passiert, während Du ganz natürlich ein- und ausatmest.

Wie sich die Hände anfühlen und ich bin gespannt, welche Hand ein ganz kleines bisschen leichter ist, als die andere ...

sich ein kleines bisschen mehr hebt ...

ganz in ihrem Rhythmus ...

sich die Hand und der Arm immer mehr und mehr heben kann, so wie es zu Dir passt.

Bei manchen geschieht das Heben ganz kontinuierlich, bei anderen in kleinen oder großen Schritten, bei manchen



etwas ruckelig oder abgehackt oder ganz sanft.

Einigen hilft es auch sich vorzustellen, dass ein Luftballon um das Handgelenk gebunden ist und den Arm nach oben zieht.

Jeder hat seine eigene Art und mancher ist überrascht, was man alles wahrnehmen kann ...

in welchen Anteilen man noch bewusst wahrnimmt und entscheidet und was wie ganz von selbst geschieht ...

Und wie schön und wichtig ist es, dass jeder seinen eigenen Weg hat und alles okay ist.

Und genauso, wie man sich einen Luftballon am Handgelenk vorstellen kann, kann man sich auch ein Kissen vorstellen ... ein Kissen aus Luft,

und während der Arm oder die Hand fortfährt, sich zu heben, höher und höher, ist da irgendwo in der Luft dieses Kissen aus Luft ...

und die Hand wird sich so weit erheben, bis sie dieses Luftkissen findet und bequem auf ihm ausruhen kann und eine angenehme Entspannung spürbar wird ...

die man einfach genießen kann ...

genau ... einfach eine kleine Weile genießen ...

und sich dann vorstellen kann, dass das Kissen aus Luft ein kleines Loch hat ...

und wir alle wissen, was passiert, wenn ein Luftkissen ein Loch hat ...

so dass sich Dein Arm in Deiner Geschwindigkeit jetzt einfach wieder senken kann ...

die Entspannung sich dabei noch weiter vertiefen ...

und wenn die Hand wieder auf dem Oberschenkel ankommt, sich genau so, wie es für Dich hilfreich ist, verankern kann.

Und während sich auch dies in genau der für Dich richtigen Art fortsetzen kann, magst Du vielleicht eine weitere Ressource entdecken.

Genauso, wie ein Arm und eine Hand einfach leichter sein konnten, kann Dein Unbewusstes nun eine Hand auswählen, die sich besonders gut eignet, um eine

hilfreiche Ressource spürbar werden zu lassen.

Welche Hand ist es?

Und während diese Hand sich nun einfach umdrehen kann und geöffnet auf Deinem Oberschenkel liegt, oder eine andere Haltung einnimmt, die für die Ressource gut ist ...

bin ich gespannt, auf welche Art und Weise Du Deine Ressource spürst ...

und was es ist.

Es kann Wärme sein oder ein Bild ... eine Erinnerung ... ein Gedanke ... ein Wissen ... ein Symbol, etwas Körperliches ... oder etwas ganz anderes

was auch immer es ist und Dir gut tut ...

lange bekannt oder überraschend ...

für spezielle Herausforderungen oder ganz allgemein ...

und ganz egal, wie sie nun wächst und immer deutlicher spürbar und verfügbar wird ...

Die Hauptsache ist, dass es Dir gut geht

und es ist so schön zu wissen, dass Dir diese Ressource nun wie von selbst und immer unterstützender zur Verfügung steht.

Sie immer bei Dir ist ...

Und während du mit Deiner Aufmerksamkeit wieder zurückkommst ins Hier und jetzt,

wird Dein Unbewusstes alles Hilfreiche so vernetzen, wie du es brauchst und es gut für Dich ist,

während Du einen tiefen Atemzug nimmst,

wieder anfängst Dich zu bewegen ...

Dich reckst und streckst ...

Mit der Aufmerksamkeit wieder nach außen gehst

bei eins die Augen aufmachst ... 3 ... 2 ... 1

und wieder ganz im Hier und Jetzt bist ...

gut gewappnet für den Alltag.