

Richte dich auf deinem Stuhl oder deiner Unterlage bequem ein ... nimm wahr, wie dein Körper die Unterlage berührt ... Vielleicht kannst du spüren, welche Bereiche deines Körpers Kontakt zur Unterlage haben, wo sich Körperteile berühren? Nimm wahr, wie dein Atem fließt, ganz ohne dein Zutun, ganz von alleine, ein und aus ... wir möchten nichts verändern nur wahrnehmen ...

Und wenn du möchtest, darfst du dir die Zeit nehmen, nur für dich ... eine ganz besondere Zeit und vielleicht möchtest du sie dir nehmen für eine wohltuende Erfahrung ... Und während deine Augen einen Punkt suchen, den sie fixieren möchten ... spürst du vielleicht, wie dein Atem ganz langsam ein wenig ruhiger wird ... es könnte sein, dass dein Körper schon etwas schwerer ganz wohliger wird ... Und während du hier sitzt oder liegst, spürst du vielleicht, dass wie von selbst, ganz ohne dein Zutun alles in dir in deinem ganz eigenen Tempo zur Ruhe kommt ... erlaube der Entspannung sich in deinem Körper auszubreiten und für eine ganz wunderbare, wohltuende Erfahrung zu sorgen ... Und möglicherweise haben deine Augen den Punkt gefunden und möchten sich ganz von alleine schließen, vielleicht möchten sie aber auch offen bleiben, es passiert von alleine ...

Und dein Unbewusstes weiß ganz genau, welche Inhalte es auswählt und welche nicht ... und vielleicht merkst du, wie meine Stimme ein wenig langsamer und leiser wird oder vielleicht auch in den Hintergrund gerät und alles ist gut so, wie es ist ... dein Unbewusstes wird das für dich Wichtige und Hilfreiche aufnehmen, während der Atem vielleicht immer tiefer und langsamer wird ... und dich dabei unterstützt mit jedem Ausatmen ein wenig tiefer in die Entspannung zu gehen ... nur so tief wie es sich gut anfühlt ... nur so tief ...

Eine solche Trance hat bei vielen viel verändert, manchmal bringt ein kleiner Schritt eine Veränderung, eine Entwicklung.

Ich bin gespannt, was für dich das Wichtigste, das Bemerkenswerteste sein wird.

Und vielleicht siehst du schon eine Landschaft vor dir oder einen Raum oder etwas ganz anderes ... und vielleicht kannst du etwas hören ... oder riechst diesen ganz besonderen Duft ... vielleicht spürst du die Sonne auf der Haut oder einen Windhauch ... wenn du magst, lass dich ein auf die Bilder, die entstehen, ganz von alleine ... vielleicht magst du dich ein wenig umschaun, mit allen Sinnen wahrnehmen ...

Und während dein bewusstes Denken sich fragen kann, ob das funktioniert, wählt das Unbewusste die passenden Dinge aus. Und falls das bewusste Denken alles beobachtet und bewertet, begibt sich das Unbewusste schon auf die Reise ... dein bewusstes Denken kann sich leicht ablenken lassen und gleichzeitig erinnert dein Unbewusstes sich an so viele Ressourcen ... und obwohl das bewusste Denken Zweifel haben kann, nimmt dein Unbewusstes intuitiv alles Wohltuende auf ...

Vielleicht kannst du immer mehr bemerken, wie sich die Entspannung vertieft und die Ruhe ihren Weg findet ...

Und ich weiß nicht, wie sich die Ruhe und Gelöstheit bemerkbar machen ... vielleicht kannst du schon etwas davon wahrnehmen ... und in dieser Entspannung einmal in deinen Körper reisen ... auch zu den besonderen Stellen ... nimm wahr, was du an Veränderung entdecken kannst ... in diesem besonderen wohltuenden Zustand ...

Und wie Wasser, wie ein kleiner Bach alle Hindernisse überwindet und mit glucksendem Gluckern ganz frei überall entlang sprudelt, so kann ein Strom an Leichtigkeit und Energie durch deinen Körper fließen ... an alle Stellen deines Körpers, die sie brauchen ... und vielleicht möch-



test du gerade diesen Stellen deines Körpers heute diese fürsorgliche und wohltuende Aufmerksamkeit schenken ... Und vielleicht sind diese Stellen besonders angespannt oder rücken auf eine andere Weise in den Vordergrund ... dabei kannst du spüren, wie mit jeder Ausatmung ein wenig mehr Anspannung deinen Körper verlässt ... dein Körper weiss, was er braucht und du spürst wie wohltuende Gelassenheit, und ruhige Leichtigkeit wie eine zarte Welle durch deinen Körper strömt ... und ihn mit all dem versorgt, was ihm gut tut ...

Und bei all dem fließt der Atem ganz ohne dass wir bewusst etwas tun in einem stetigen Wechsel wie die heranrollenden und von dannen fließenden Wellen ein und aus ... ganz von selbst, ganz wie es angenehm ist ...

Und wie ein wissbegieriges Kind, das Dinge untersucht, die wir Erwachsenen so gar nicht schön finden, könntest du dir diese Stellen an deinem Körper ein wenig genauer ansehen ... wie sehen sie aus? Sind sie groß oder klein? Welche Form, welche Gestalt haben sie? Welche Farbe? Und du merkst, dass in diesem besonderen Zustand diese Betrachtungsweise funktioniert ... und wie ein Kind ganz spielerisch und unbedarft ... experimentierend ... möchtest du vielleicht ein wenig ausprobieren, ob Veränderung möglich ist ... und vielleicht ist es ein bisschen wie bei einem dieser alten Radios mit den vielen Knöpfen ... lauter und leiser ... ganz dumpf oder viel klarer ... ein Rauschen im Hintergrund...Ja genau ... Und vielleicht möchtest du das ein wenig ausprobieren, wofür ist welcher Knopf ... ja genau, es verändert sich ...

Und wir wissen nicht, wie es funktioniert, aber mit jedem Mal gelingt es leichter, den Atem, den Strom der Leichtigkeit zu einer Veränderung fließen zu lassen und ganz ohne dein Zutun wird es ein wenig leichter und einfacher ...

Wie bei einem Gewitterhimmel mit dunklen Wolken so kann auch hier, manchmal ganz schnell, manchmal ganz allmählich, eine Veränderung kommen ... die Wolken ziehen weiter ... ganz allmählich wird es ein wenig heller ... die Sonne kommt ganz langsam hinter den Wolken hervor und vielleicht werden sie fluffiger und heller und weicher und vielleicht auch ruhiger und leichter ...

Und mit jedem Atemzug, mit jeder Ausatmung vertieft sich die Entspannung und darf sich im Körper ausbreiten und es kann sich die Form verändern, hin zu mehr Leichtigkeit, vielleicht verändert sich die Farbe und wird heller, lichter ...

Dein Körper weiß, was er braucht, ganz von alleine und du kennst das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit ... und vielleicht ist es wie bei einem See, über den gerade der Wind fegt ... an der Oberfläche ist er aufgewühlt, tief unten ist der See ruhig, ganz ruhig ... und vielleicht möchte dein Unbe-

wusstes an die Stellen, die sich in deiner Wahrnehmung schon ein wenig oder vielleicht auch schon ein wenig mehr, verändert haben, diese besondere Energie der Linderung vielleicht verbunden mit einer gewissen Temperatur schicken, um hier den Prozess weiter zu unterstützen ... und wie der See Stellen hat, an denen das Wasser ganz ruhig ist und das Schilf Raum bietet für nistende Vögel, so sagen manche Menschen, dass es Momente gibt, in denen nur Ruhe und Gelassenheit und das Genießen des Augenblicks im Vordergrund stehen und alles ganz leicht wird ... und du kannst dich wundern, wie du diese Erfahrung genießen kannst ... und dann bleibt nur dieses Rauschen im Hintergrund, immer leiser und leichter ...

und wie ein Vogel von oben den aufgewühlten See betrachtet und sich vom Wind tragen lässt, kannst du die Veränderung in deinem Körper beobachten und spüren, wie der Wind zu mehr Leichtigkeit verhilft ... und ganz von selbst wie von Zauberhand sich die Farbe immer mehr deiner Lieblingsfarbe annähert und die Form weicher und leichter wird ... die dunklen Wolken weiterziehen und im Übergang vielleicht ganz neue Farben und Formen ... vielleicht ein Regenbogen ... sichtbar werden ...

Und ich weiß nicht genau, ob zuerst die Ruhe oder die Leichtigkeit da ist und wie dies das Vertrauen unterstützt, aber jeder weiß wie sich die Leichtigkeit schon mal bei ihm entwickelt hat und dass Ruhe und Gelassenheit ganz individuell erlebt werden können. Und genauso wie Vertrauen zuerst im Kopf oder im Bauch und immer automatischer entstehen kann, kann immer schneller erkannt werden, in welcher Situation Ruhe, Leichtigkeit, Gelassenheit und Vertrauen hilfreich sind. Und zum Glück ist es ganz egal, ob zuerst ein ruhiges Vertrauen oder eine gelassene Leichtigkeit entsteht ... das Schöne ist, dass es in Zukunft leichter wird. Und ob das daran liegt, dass du bewusst oder unbewusst ... besser erkennst, oder leichter umgehst ... das ist egal, es passiert, ganz ohne dass wir es verstehen oder etwas tun ... ganz von selbst. Genau ...

Und du weisst, dass all das in dir ist und du immer hierher zurückkehren kannst ... und vielleicht nimmst du dir heute ein Bild von dieser Reise mit ... in deinem Herzen ... vielleicht auch ein Wort ... vielleicht nichts Fassbares...aber du weisst, die hilfreichen Prozesse setzen sich fort, dein Unbewusstes führt sie weiter ... ich bin ganz neugierig, welche Veränderungen du mir als erstes berichten wirst ...

Und ganz langsam, ganz in deinem eigenen Tempo, richtest du die Aufmerksamkeit ganz in Ruhe wieder auf das Außen ... vielleicht kannst du etwas hören? Du spürst den Kontakt des Körpers zur Unterlage, atmest tief ein und wieder aus ... bewegst die Arme und Beine ... öffnest deine Augen und kommst frisch und entspannt wieder hier im Raum an.