



Von Maren Wiebelhaus

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Manchmal erscheint uns eine anstehende Aufgabe wie ein unüberwindbares Hindernis, unbezwingbar und da kann die Trance hilfreich sein, um sich ganz in seinem eigenen Tempo, auf die ganz eigene Art und Weise auf den Weg zu machen.

Und so ist es gut ... vielleicht am Anfang ... und auch sonst ... das Einfachste, es sich leicht zu machen und loszulassen ... sich so bequem ... wie es gerade geht ... hinzusetzen ... oder hinzulegen ... versetzen Sie sich in eine möglichst angenehme Haltung ... wissend, dass Sie ihre äußere Haltung und auch die innere Haltung ... jederzeit verändern können um es sich leichter zu machen und angenehmer ... und erst einmal ganz in Ruhe zu atmen ... einatmen ... und ... ausatmen ... ganz in ihrem eigenen Rhythmus ... den Atem fließen lassen ... ganz in ihrem eigenen Tempo ... wie von selbst ... so wie es sich richtig und passend anfühlt ... merken wie die Entspannung sich weiter ausbreitet ... und weiter fließt ... ganz wie von selbst ... und sich der Blick ... einfach so ... von außen nach innen richten kann ...

Und vielleicht auch die Augen ausruhen zu können ... wie auch die Gedanken ... dort verweilen wo es gerade hilfreich ist ... darauf vertrauend, dass sich ihr Unbewusstes nur das raussucht was hilfreich und nützlich ist ... und sich immer wieder entscheiden können ... ob Sie meinen Worten folgen oder den eigenen Bildern ... und es ist gut zu wissen, dass ihr Unbewusstes die richtigen ... und wichtigen Informationen erkennen wird ... sich jederzeit für den richtigen Weg entscheiden zu können ...

Und so ist das, wenn man sich für den richtigen Weg entscheidet

Wie bei einer Wanderung ... unterwegs sein ... eine Bergwanderung vielleicht ... wenn der Gipfel zunächst noch in weiter Ferne am Horizont erscheint ... für den Moment ... wie unerreichbar erscheint ... und gleichzeitig zum Greifen nah ...

Und sich entscheiden ... sich auf den Weg zu machen ... es ... in Angriff zu nehmen und Schritt für Schritt dem Ziel ... mit jedem Schritt ... jedes Mal ein bisschen näher zu kommen ... ganz in ihrem eigenen richtigen Tempo ... sich die Kräfte einteilend ... und sich vielleicht entscheiden ... Wege auszulassen ... nicht jeden Weg gehen zu können oder zu wollen ... und manchmal auch nicht zu wissen ... welches der richtige ist und gleichzeitig zu wissen ... jeder Weg bringt sie zum Gipfel ...

Schwierige Aufgaben erscheinen uns manchmal wie eine Bergwanderung ... um bis zum Gipfel zu kommen ist es hilfreich, rechtzeitig aufzubrechen ... und ich weiß nicht von wo Sie gerade zu ihrer Bergwanderung aufbrechen oder wie weit Sie schon gekommen sind ... ist es eher warm oder eher kühl ... vielleicht spüren Sie die Strahlen der ersten Morgensonne auf ihrer Haut ... den Armen oder im Gesicht ... merken wie es sich anfühlt ... oder merken wie es im Bauch ganz angenehm warm und ruhig wird ... den Blick schweifen lassen ... vielleicht ruhen sich auch die Augen mal aus ... und wieder in die Ferne schweifen lassen ... aber auch immer wieder das Ziel klar in den Blick zu nehmen ... sich vorzustellen, wie herrlich die Aussicht dort oben am Ziel sein wird ... gleichzeitig sorgsam Schritt vor Schritt zu setzen ... vielleicht zu zuhören ... welche Geräusche Sie wahrnehmen ... ob es die Stille ist oder Sie Vögel hören ... die ganz in sich versunken ihr eigenes Lied zwitschern ... und sie (Sie) können hoch in die Luft steigen und auf die Welt runter schauen, wie alles von oben aussieht ... und den Überblick behalten ... manchmal kann es hilfreich sein ... die Perspektive zu wechseln und dabei ganz von selber ... etwas Abstand zu gewinnen ... und ich weiß nicht, welche



Pflanzen am Wegesrand stehen und wie die Wege aussehen ... ob Sie über Gras oder Steine oder etwas anders laufen und ihren Weg trotzdem fortsetzen ... Schritt für Schritt ... einen Fuß vor den anderen setzen ... vielleicht ist da auch ein Bach ... vielleicht ein Wasserfall dessen Rauschen Sie wahrnehmen können ... zwischendurch zu fokussieren, wohin Sie gelangen wollen ... und wieder lassen Sie den Blick schweifen ... in die Ferne ... zu den Gipfeln ... den Blick in die Wolken schweifen zu lassen ... und genau das wahrzunehmen was jetzt und gerade hier für Sie hilfreich ist ... genauso wie am Wegesrand oder im Gebüsch Tiere sein können die Sie auf der Wanderung begleiten ... unterstützend ... abschirmend ... und ich weiß nicht, welchen Weg Sie heute auswählen, ob Sie den steilen schnelleren Anstieg nehmen oder eher den sanft geschwungenen mit der besseren Aussicht ... denn eigentlich ist es auch egal ... jeder führt zum Gipfel ... jedem gelingt es auf seine ganz eigene Art ...

Und Sie sehen vielleicht den Wald am Wegesrand und in der Ferne ... manchmal sieht man seltene Pflanzen ... und es kann sich lohnen diese näher zu betrachten ... ihre Schönheit wahrzunehmen ... sich einzulassen ... daran zu riechen und den Duft zu genießen ... neue Pflanzen, die Sie noch nie gesehen haben und nicht wissen wie sie heißen ... aber zu spüren welchen Nutzen sie haben ...

Und immer wieder zu spüren wie gut es sich anfühlt ... voran zu kommen ... einfach in dem man immer wieder Schritt für Schritt einen Fuß vor den anderen setzt ... einen sicheren Gang zu haben ... und einen festen Stand ... Hindernissen ausweichen zu können ... über Stock und Stein zu gehen ... und gleichzeitig spüren, wie gut sich das anfühlt ...

Und während Sie den Gipfel am Horizont immer vor Augen haben ... und auch wenn Sie den Blick abwenden ... wissend, dass Sie jederzeit wenn Sie hochschauen, das Ziel wieder fokussieren können, trotzdem die Wanderung zu genießen, rechts und links am Wegesrand zu schauen, was es zu entdecken gibt, mit den Augen eines Kindes, die sich immer wieder auf s neue begeistern können mit einem Blick der uns Erwachsenen manchmal abhandengekommen zu sein scheint ... und während sie (Sie) den Weg genießen, die herrliche Aussicht in die Ferne ... Neues entdecken ... gleichzeitig auch das Ziel im Blick zu halten und nicht zu lange auszuschweifen um vor Anbruch der Dunkelheit ... ihr Ziel sicher zu erreichen ... alles zu seiner Zeit in der ganz eigenen Zeit in der Zeit die man braucht und die nötig ist und da ist, wenn man sie sich nimmt ... wissend alles hat seine ganz eigenen Zeit ...

Und wenn man zwischendurch zurück schaut ... den Abhang hinunter schaut ... kann einem ganz schön schwindelig werden ... und vielleicht fragen Sie sich zwischendurch, wenn der Gipfel von den Bäumen verdeckt ist ... ob das überhaupt der richtige Weg sein kann und manchmal lohnt es sich dann einfach wieder auf die Schritte vor einem zu fokussieren ... ganz langsam und im eigenen richtigen Tempo ... einfach Schritt für Schritt ... die Schritte voreinander zu setzen ...

Es können Steine im Weg liegen ... manchmal rutscht man sogar aus ... der Gang fühlt sich unsicher an ... und es kann nötig sein ... einen Weg der sich zuerst als passabel und passend und zielführend gezeigt hatte wieder zu verlassen ... ich weiß es nicht wie es ihnen geht, viele Menschen benötigen dann ein bisschen Zeit ... sich noch mal ... und ganz in Ruhe ... und mit der nötigen Zeit ... in die Wanderkarte zu vertiefen um zu entscheiden, was jetzt zu tun ist ...

Immer wieder den Gipfel vor Augen ... wie er da thront ... umgeben von Wolken ... manchmal kann man sich gar nicht vorstellen ... dass das Gras dort genauso grün ist wie gerade unter den Füßen ... weil aus der Ferne alles so majestätisch aussieht ... und gleichzeitig wie wundervoll wunderbar schön dort die Aussicht zu sein vermag ... eine Perspektive auf die Welt ... am Ziel angelangt ... die Luft so klar ... wie es in den Bergen oft ist ... tiefe und ruhige Atemzüge von einer besonderen Frische ... genießen und gleichzeitig daraus Kraft zu schöpfen ...

Manchmal ändern sich die Aussichten ... die Umgebung ... wenn man die Baumgrenze erreicht ... wird der Weg teils beschwerlicher ... manchmal nur noch Geröll ... wo man austestet welchen Weg man wählt und die Anstrengung und die Mühen können im Vordergrund stehen ... man könnte fast den Gipfel ... das Ziel ... aus den Augen verlieren und im Moment kann es sich anfühlen, als läge es in weiter ja fast unerreichbarer Ferne ... obwohl es eigentlich ganz nah ist ... und Sie wissen wie wichtig es ist, jetzt dran zu bleiben ... dabei zu bleiben um auch die letzten Meter die sich so beschwerlich anfühlen können auch noch bewältigen zu können ... auch noch das anstrengende Geröll zu bewältigen ... auch weiter zu gehen wenn alles beschwerlicher wirkt ... wenn es sich nach aufgeben anfühlen mag ... und dennoch dabei zu bleiben ... den Gipfel wieder zu fokussieren und man kommt zum Ziel im den man immer einen Fuß vor den anderen setzt ... selbst wenn der Erfolg gerade nicht sichtbar ist ... immer wieder auf das Jetzt zu fokussieren und ganz achtsam und im eigenen Tempo einen Schritt nach dem nächsten ... sachte einen Fuß vor den anderen zu setzen ... und manchmal kann es hilfreich werden nicht über einzelne Schritte allzu viel nachzuden-



ken sondern ganz konzentriert und wie von selbst immer weiter zu gehen ... Schritt für Schritt dem Ziel entgegen ... immer wieder fokussiert auf den Moment und im Wechsel auf das Ziel ... sich konzentrieren ... sich sammeln ... um so im Prozess zu bleiben und ganz im eigenen Tempo weiter zu kommen ... Schritt für Schritt ... den Gipfel zu erreichen ... die Aussicht zu genießen ... auf den Weg voller Stolz zurück blicken zu können ... so weit bin ich gegangen aus eigener Kraft und die Ruhe zu genießen ... den Ausblick ... von oben auf die Wolken ... den Himmel ... in der Ferne ... saftige Wiesen ... oder Wälder ... vielleicht auch Seen oder Flüsse ... Dörfer in der Ferne ... den ganz eigenen Weg.

Und ich werde nun eine Weile ... nichts sagen ... sodass Sie die Trance in dieser Zeit einfach noch eine Weile ... ganz für sich genießen können ... und wenn Sie bereit sind ... zurück zu kehren ... dann können Sie das ... auf die Ihnen vertraute Art und Weise tun ... oder in dem Sie einfach

langsam ... von zehn rückwärts bis eins zählen ... zurück kommen ... und bei jeder Zahl rückwärts ein wenig wacher werden. Und vielleicht bemerken Sie Veränderungen im Körper ... fühlen sich erholt ... ausgeruht ... erfrischt ... und können ganz in ihrem Tempo Veränderungen registrieren ... wie sich der Körper jetzt anfühlt ... die Muskeln ... ihre Gliedmaßen ... und ich weiß nicht, ob Sie die Veränderungen schon jetzt merken oder erst in der Zukunft ... und wir dürfen gespannt sein ... was nachwirkt ... und sich erst im Laufe der nächsten Zeit zeigen wird ... und vielleicht möchten Sie noch mal tiefe Atemzüge nehmen ... vielleicht noch 3 ... oder 2 ... oder einen ... ihrem Körper das geben was er jetzt braucht ... was Ihnen gut tut ... vielleicht sich recken oder strecken oder was sonst angenehm ist ... bevor Sie ganz in ihrem eigenen Tempo die Augen wieder öffnen und mit der Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zurück kommen ... und sich dann sehr erholt und erfrischt und hellwach fühlen können.