



Von Sandra Maul

Methoden-
schatz
[www.frauke-
niehues.net](http://www.frauke-niehues.net)

Prähypnotische Suggestion

Wem ist er nicht schon einmal begegnet, der Wunsch nach einem Ort, an dem man sich wohlfühlt, an dem man sein kann, wie man ist. Ein Ort, vielleicht ein Garten, in dem man sich lebendig und gleichzeitig verbunden fühlen kann, mit dem, was darin wächst. Diese Trance kann Raum schaffen für Ideen, den eigenen Garten schrittweise zu gestalten, um aktiv Verbundenheit erwachsen zu lassen. Die Trance hat schon bei vielen viel verändert. Manchmal braucht es nur einen relevanten Schritt, damit sich alles gut entwickelt. Ich bin gespannt, was das Wichtigste für dich ist.

Tranceinduktion

Und während ein Teil noch mit Gedanken und Situationen aus dem Alltag beschäftigt sein kann oder sich vielleicht fragt, was ein Garten mit Verbundenheit zu tun hat, kann ein anderer Teil bereits wissen, dass du dir mit dieser Trance einen Raum erschaffst, um in guten Kontakt mit dir selbst zu stehen, auf sicherem Grund. Denn jeder weiß, dass ein guter Boden eine wichtige Grundlage ist, um Hilfreiches wachsen zu lassen. Und wachsende Entspannung kann sich an deinen Augenlidern bemerkbar machen, die - schon jetzt oder gleich - entspannt aufeinander ruhen. Das ist ein guter Ausgangspunkt, damit sich dein Unbewusstes nun weiter auf das konzentrieren kann, was dich noch entspannter werden lässt. Dabei merkst du, schon jetzt oder gleich, wie die Luft, die du einatmest, deinen Körper auf wohlthuende Art und Weise versorgt. Und jedes Ausatmen sorgt dafür, dass du dich immer leichter und gelassener fühlen kannst. Du musst nichts weiter tun, als deinen Atem so fließen zu lassen, wie er für dich angenehm ist. Und je angenehmer es für dich ist, desto sicherer kannst du sein, dass dein Unbewusstes dem Folgenden nur das entnimmt, was hilfreich ist und dich unterstützt - ganz in deinem eigenen Tempo, auf deine eigene Weise - entspannt Lebendiges erwachsen zu lassen.

Trance

Und vielleicht weißt du noch nicht, wo Lebendiges als erstes erwächst, oder wann du erntest. Aber du weißt jetzt schon, dass es auch im wahren Leben hilfreich ist, das zu säen, was sich hilfreich vermehren soll. Und jeder weiß, wie relevant das ist, und kann besonders im Umgang mit anderen Menschen wichtig sein, mit denen wir uns umgeben, die zu uns passen und uns guttun. Und während ein entspanntes Zurücklehnen manchmal eine gute Strategie sein kann, kann auch Einsatz bringen sinnvoll sein, sich für das einzusetzen, was man gewinnen möchte. Denn nur wer wagt kann gewinnen.

So möchte ich dich nun einladen, an den Ort zu gehen, deinen Garten, in dem lebendige Verbundenheit schon begonnen hat zu wachsen, gestern und heute und weiter wachsen wird, so blühend und bunt und vielfältig, wie es dir entspricht. Und vielleicht möchtest du dich zunächst umschaun und wahrnehmen, was schon gewachsen ist. Denn manchmal ist es gut, sich einen Überblick zu verschaffen, um in den Blick zu rücken, was man vielleicht aus den Augen verloren hat. Das, was einst blühend deine Aufmerksamkeit gewonnen hat, will wieder ins richtige Licht gerückt werden. Denn von Unscheinbarem kann viel Wärme und Vertrauensvolles ausgehen, wenn wir ihm aufrichtiges Interesse schenken. Und es ist sicher, dass wenn wir aufrichtig schenken, verschenken, dann werden wir beschenkt - wenn nicht unmittelbar, dann zu seiner Zeit. Und wenn man dem Interesse schenkt, was vor Augen ist, schafft man Möglichkeit, die unscheinbare Schönheit zu erkennen. Und erkannte Schönheit erfreut den, der sie erkennt und erkennt den an, der sie verschenkt. Und Anerkennung schafft Verbundenheit und Verbundenes hält zusammen. Und Zusammenhalt schafft



Räume, um vertraut zu gestalten, was gestaltet werden kann. Ganz intuitiv im Austausch kann hilfreiches Wissen durch Zuhören gesammelt werden, über das, was das Gegenüber braucht. Um dann liebevoll ausgegossen zu werden auf die Art und Weise, wie es nötig ist, um weiter wachsen zu lassen. Denn sicher ist, dass liebevolles, dankbares Anerkennen dessen, was vor Augen ist, Kräfte im Gegenüber mobilisieren, auch wenn noch nicht alles perfekt ist. Deshalb ist man gut beraten, regelmäßig seine Anerkennung zu zeigen, um sicher zu gehen, dass dieses Wissen bewahrt wird und lange nährt.

Und all das hilfreiche Wissen, das du bereits gesammelt hast, kann dich dabei unterstützen, mutig auf die Ecken des Gartens zu blicken, die du weiter gestalten möchtest. Dort, wo du - vielleicht jetzt oder in Zukunft - mehr von dem Guten oder anderes Hilfreiches selbstbewusst kultivieren magst. Und du musst noch nicht wissen, woher der Same kommt, aus dem Lebendiges geduldig erwachsen will, so kannst du sicher sein, dass es viele Möglichkeiten gibt, die sich langsam oder plötzlich zeigen. Und doch ist immer gut zu wissen, was zu dir passt und dir gefällt. Denn die Geschmäcker sind verschieden und nicht jeder Garten ist gleich. Auch wenn man sich von anderen inspirieren lassen und hilfreiches Wissen, über das Säen und Kultivieren eines vertrauensschaffenden Umfelds aufnehmen kann, um es weiterzuentwickeln, so ist es immer gut zu wissen, was man selbst braucht, um sich wohlfühlen und neugierig und motiviert mitzugestalten, in Vorfreude und mit Zuversicht auf das, was erwachsen soll. Dein Unbewusstes ist schlau und weiß, was du brauchst, um dich wohlfühlen.

Und mit all dem Wissen kannst du weiter säen, selbstbewusst, mit Freundlichkeit, Geduld, neugierigem Interesse, bis der Samen aufgeht zu seiner Zeit denn jeder weiß: „Gut Ding will Weile haben.“ Bis ein zartes Pflänzchen anfängt, sichtbar zu werden. Und der Zauber, der jedem Anfang innewohnt, hat schon vielen die unbewusste Bereitschaft ermöglicht, zarte Pflänzchen zu hegen und zu pflegen und zu schützen, um sie erstarkt wachsen und feste Wurzeln schlagen zu lassen, um dann die Blüten zu bestaunen und stolz darauf zu sein. Auf das, was du mit Geduld und Zuwendung gesät hast und dich darüber freust, was aufgehen wollte. Denn nicht alles hat man in der Hand und manches wächst nicht im eigenen Garten, auch wenn man es sich wünscht. Manches will nicht wachsen trotz Geduld und Langmut. Dann ist man gut beraten, seinen Blick auf das zu richten, was verlässlich gewachsen ist, wächst und weiter gedeihen will, auch und vor allem trotz Regen. Denn zuversichtlich darf man wissen, dass nach dem Regen die Sonne kommt. Und jeder weiß, dass sowohl Wasser als auch Wärme für Wachstum sorgen und dass jedes stabil verwurzelte Gewächs Unwettern standhält. Und es ist ein mutiges Wissen, dass, von Zeit zu Zeit, jeder standhafte Baum beschnitten werden darf, um weiter und gesünder wachsen zu können. Auch wenn beschnitten werden schmerzhaft und anstrengend sein kann - für den Beschnittenen, aber auch für den, der beschneidet - so wohnt darin das Potenzial inne, für mehr Ertrag zu sorgen, nachdem man sich vertragen hat.

Und bei allem Säen, Hegen, Pflegen, Zeit und Anerkennung Schenken, um selbst beschenkt zu werden, Beschneiden, Ertragen und Vertragen und bei allem anderen, was noch wichtig ist, um deinen eigenen Garten in Vielfalt anzulegen und erblühen zu lassen, um lebendige Verbundenheit zu schaffen, so ist es die Hauptsache, dass du dich wohlfühlst und es dir gut geht.

Exduktion

So dass ich neugierig bin, welche Gestaltungsideen du als erstes bewußt und unbewußt, unbewußt bewußt und bewußt unbewußt umsetzt und wie du vielleicht mit Dankbarkeit die Schönheit dessen anerkennend zur Kenntnis nimmst, was du bereits hilfreich angelegt hast. Und wie sich deine Zuversicht und Neugierde schon entwickelt haben für das, was hilfreich weiterwachsen will, merkst du - jetzt schon - wie du dich verbunden fühlst mit deinem Körper. Wie du dich wohlfühlst. Und du brauchst nicht zu wissen, wie und wann dein Unbewusstes - nach dem du wieder zunehmend bewusster deinen Atem wahrnimmst (einatmen und ausatmen) - all die Verbundenheit weiterwachsen lässt, automatisch Schritt für Schritt. So spürst du, wie der feste Boden unter deinen Füßen dir eine gute Grundlage gibt, gleich wieder mit festem Stand im Hier und Jetzt anzukommen. Und ich weiß nicht, wo du im Körper zuerst den Impuls spürst, dich zu bewegen oder dich zu strecken, gib ihm vertraut nach, damit du wieder erfrischt, wach, und gewappnet bist für das, was kommt und jetzt wieder ganz im Hier und jetzt bist.