



Von Bernhard Trenkle

Setze Dich in eine entspannte Haltung und schaue etwa 1 m vor Dir auf den Boden.

Schließe die Augen

Du kannst Dir vorstellen, dass in 1 m Abstand vor Dir eine große Truhe steht, sie kann aus Holz sein, aus Metall, was Einfaches oder auch ein Kunstwerk

Die Truhe ist offen, Lege all die Dinge rein, die Dir zu viel sind, die nerven, die dich überfordern, die dich aktuell ärgern, etc. ... das kann real sein oder auch symbolisiert

Schließe den Deckel der Truhe sorgfältig und suche Dir ein Schloss. Verschließe die Truhe sorgfältig und bewahre den Schlüssel auf. Du kannst entspannt sitzen und auf die Truhe schauen. All die Dinge sind sicher verschlossen in der Truhe. Du fokussierst entspannt auf diese Truhe

Plötzlich steht die Truhe auf 3 m, auf 5 m, dann doch wieder auf 1 m, auf 3, auf 10, 5, 30 m, 10, 50, 30, 100, 50, 100, 30, 50, 10, 20, 5, 3, 5, 1 m

Du kannst die Truhe nochmal öffnen, reinschauen was in der der Truhe ist, wie sieht es jetzt aus, hat sich was verändert ... Dann die Truhe wieder sicher verschließen

1m, 3 m, 5 m, 3 , 10, 5, 30, 50, 20, 100, 80

Auf 80-100 m steht die Truhe auf einem großen Modelleisenbahnwaggon ... der Waggon steht auf einem Schienenhalbkreis oder auf einem Halboval ... nun kann man weiter auf diese Truhe fokussieren und dann die Truhe ganz schnell hin und her fahren lassen ... von der Mitte nach ganz rechts und dann über die Mitte nach ganz weit links ... unser Kopf bleibt dabei ganz ruhig und in die Mitte gerichtet ... die Augen folgen der Truhe ... von links nach re, von re nach li ... ganz schnell rast der Waggon mit der Truhe hin und her... man kann das am Trafo selbst steuern, den Wagen mit der Truhe ganz schnell nach ganz links, den Wagen mit der Truhe nach ganz rechts, immer wieder, ganz schnell nach rechts und ganz schnell nach ganz links und die Augen folgen der Truhe

Man kann mal eine Pause machen ... bevor man die Truhe wieder hin und her rasen lässt ...

Man kann die Truhe nun auch mal mit den mit den Augenbewegungen steuern, die Augen gehen nach ganz rechts und ziehen die Truhe mit dem Waggon zauberhaft schnell nach rechts und dann nach links und wieder nach rechts, so wie auf einem Touchscreen, die Augenbewegungen wischen die Truhe ganz schnell nach rechts und dann wieder ganz schnell nach links.

Und die Truhe über 80 ,50, 30, 50, 20, 10, 5, 30, 5, 3, 5, 1 m wieder zu sich ranholen ... Die Truhe mal öffnen, beobachten was sich verändert hat ... Die Truhe wieder verschliessen und sie wieder auf diesen Eisenbahnwagen stellen.



Bifokal-multisensorische Varianten

Der Wagen rast automatisch hin und her... und rechts an einen elastischen Prellbock, ein klickendes Geräusch und er rast sofort in die Gegenrichtung ... sie folgen mit den Augen ... und sie hören dieses Geräusch

Kinästhetische Variante ... rechter Zeigefinger klopft auf Schenkel und Wagen rast nach rechts, linker Zeigefinger auf linken Oberschenkel ...

Diese Technik ist in dem Buch „Die Chinesische Truhe: Symptome symbolisieren und unbewußt auflösen“ von Tianjun Liu und Bernhard Trenkle im Carl-Auer-Verlag veröffentlicht.

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Bitte beachten Sie, dass Trancen nur von Fachleuten mit staatlich erteilter Heilerlaubnis durchgeführt werden sollten und keinerlei Haftung übernommen wird. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter www.frauke-niehues.net → **MethodenSchatz**.