MethodenSchatz

Trance für Selbstvertrauen in herausfordernden Situationen



Von Sweta Kleber

Methoden-schatz www.frauke-niehues.net

Eine Trance bietet dir die Möglichkeit ... in dem Moment in dem du es dir erlaubst ... Dinge ganz unbewusst neuzuordnen ... und selbständig Lösungen sowie Ressourcen in dir zu finden. Jede Lösung steckt in uns selbst ... so heißt es. Und vieles findet sich wie von selbst.

Möglicherweise kann diese Trance **auch** hilfreich sein, mit Ängsten oder Sorgen, in Bezug auf große oder kleine Herausforderungen, die vor oder die hinter dir liegen und dich noch beschäftigen ... entspannter umzugehen. Vielleicht **hilft** sie dir auch, eine möglicherweise etwas kindlichere, neugierige Einstellung, zu Herausforderungen anzunehmen ... fast spielerisch ... mit Mut und einem Herzklopfen, dass dich anfeuert.

Während du meine Stimme hörst und möglicherweise noch überlegst, ob oder wie du das Experiment einer Trance eingehen magst, ist dir erlaubt die Trance jederzeit abzubrechen. Von den gesprochenen Worten in einer Trance, übernimmt dein Unbewusstes nur das, was für **dich** hilfreich ist und **deinem** höchsten Wohle dient.

Und während du die Stuhllehne in deinem Rücken spürst, wie sie dich hält, du den Raum siehst, in dem du sitzt und die Geräusche im Außen hörst, kann dein Körper von ganz alleine, eine entspannte Position finden.

Du spürst deine Füße auf dem Boden, die dir Halt geben, du hörst deinen Atem, der stetig ein- und ausströmt und dein Körper entspannt sich weiter ... mit jedem Atemzug ... immer mehr und mehr ...

Falls du im Außen noch den Raum siehst, bist du nun eingeladen, so wie es dir beliebt, die Augen zu schließen, um möglicherweise einen noch angenehmeren, lockeren Zustand zu erreichen.

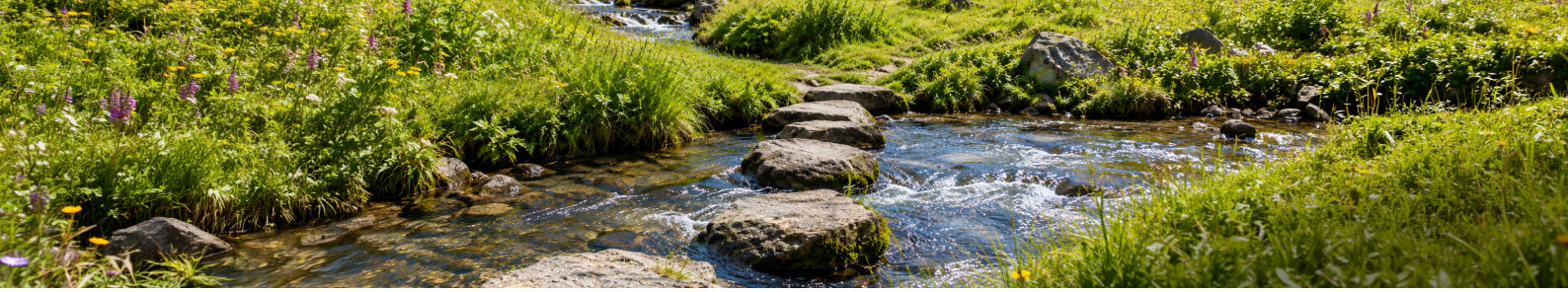
Eventuell spürst und fühlst du, wie deine Gesichtsmuskeln sich mehr und mehr lockern, dein Kiefer lockert sich und während du fühlst und spürst, wie locker deine Schultern sind, kann sich bewusst oder unbewusst, ein leichtes Lächeln seinen Weg bahnen. Die Schultern lösen sich immer weiter und der Atem geht ruhig und tief. Mit jedem Einatmen füllt sich der Bauchraum mit Luft und bei jedem Ausatmen spürst du, wie du mehr und mehr in die Ruhe kommen kannst.

Und während du in dieser Ruhe und lockeren Atmosphäre verweilen magst und die Gedanken sich vielleicht noch überlegen, wohin sie des Weges führen mögen und du sie sein lässt und es geschehen lässt, welche Lösungen sich dein Unbewusstes wohl überlegt. Denn dein Unbewusstes kennt sicherlich schon den Weg ... und geht ihn Schritt für Schritt ...

Schon als Baby hast du das Laufen intuitiv gelernt, in dem du dich ... womöglich, wie Babys das mutig und neugierig so machen ... und voll Neugierde, Schritt für Schritt, erlaubt auch durch Versuch und Irrtum ... Dich ausprobiert. ...

Vielleicht hast du mal beobachtet, wie Babys laufen lernen? Erst ziehen sie sich hoch und üben ... das Stehen, bis sie sicher ... ihr Körpergewicht tragen können. Und sie wissen ... ganz intuitiv ... wann der nächst Schritt ... des Ausprobierens ... beginnt. In dem Moment, wo sie sich sicher fühlen ... üben sie das Laufen. Ganz intuitiv suchen sie sich den Halt, den sie benötigen ... an Möbeln und Schränken ... oder was ihnen auch immer Halt geben mag und sie unterstützt.

Vielleicht ... vielleicht auch nicht, spüren Sie einen gewissen Respekt vor der Herausforderung, einfach so loszulaufen und suchen sich instinktiv die richtigen Hilfestellungen, um diese Aufgabe zu meistern ... Möglicherweise ist es auch der Wunsch ... das Ziel ... Laufen zu können ... dahin zu gehen, wo man will ... Groß und viel größer ... Das Ziel nach Autonomie ... Freiheit, das zu tun und das zu erreichen, was man will ... einfach größer. Und das große Ziel, lässt möglicherweise, das evtl. Hinfallen und wieder Aufstehen ... beinahe ganz klein aussehen ... So klein ... als gehöre es dann und wann zum Leben dazu. Wer weiß das schon ... und ...



vielleicht spielt es auch keine Rolle, weil sie sich keine Gedanken darüber machen, was passieren würde, wenn ...

Sie üben ... beständig ... Jeden Tag erneut ... Sie mögen evtl. ... vielleicht ... möglicherweise ... für den einen kurzen Moment scheitern ... dann stehen sie wieder auf und probieren es erneut ... besser als zuvor, da sie aus ihrem Irrtum gelernt haben. Ohne Applaus von evtl. umstehenden Personen und ohne, darüber nachzudenken, was anderen wohl sagen, oder denken könnten. Jeder lernt individuell und in seinem Tempo ... Und das ist gut so ... sagt man. Du bist gut so ...
Eventuell gehen sie auch davon aus, dass wenn alle anderen laufen, sie das auch können. Das wäre ein schöner Gedanke ... Einer, den man sich an die Wand hängen könnte.

Und während du noch über das Baby und dessen Schritte nachdenkst, findet dein Unbewusstes möglicherweise schon Lösungen, weil es vielleicht die Muster erkannt hat, die bisher hinderlich waren ... und die Muster, die jetzt förderlich sind. Und jetzt hat dein Unbewusstes die Möglichkeit, Erkenntnisse und Ressourcen seinem Bewussten mitzuteilen, so dass diese aktiviert und im Jetzt nutzbar gemacht werden können.

Als wäre alles im Bereich des Möglichen ... mit Zuversicht und Vertrauen in sich ... wie das Baby von damals, das ein Teil von dir ist ... mutig ... neugierig ... Herausforderungen annehmend. Und dieser Augen ... Blick des Stolzes auf sich selbst, etwas gut gemacht zu haben.

Verweile noch einen Moment in diesem Zustand aller Möglichkeiten und öffne dann deine Augen, sofern sie geschlossen waren, und komme in Ruhe, entspannt und locker wieder, ganz in deinem eigenen Tempo, ganz klar, frisch und erholt in diesem Raum, im Hier und Jetzt an.

Bewege langsam deine Hände und Füße, recke und strecke dich, atme tief ein und aus. Du bist ganz wach und bei Dir.

Und während die Trance hilfreich wirkt und sich Erkenntnisse finden und hilfreiche Muster etablieren, bin ich gespannt, welche Erkenntnis am wertvollsten für dich war und als erstes umgesetzt wird.

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***.