

Ich möchte Sie hier und heute zu einer Trance einladen, die Ihnen zur Schmerzlinderung und zur Verbesserung von Heilungsprozessen verhelfen kann ... dazu können Sie bereits jetzt die Augen schließen oder geschlossen lassen ... um mir im weiteren Verlauf einfach nur noch zuzuhören ... ganz leicht und vielleicht sogar besser und angenehmer ...

achten Sie kurz darauf wo und wie Ihr Rücken die Unterlage berührt ... wo fängt der Kontakt an ... wo hört er wieder auf ...

und spüren Sie dann Ihre Hände ... wie und wo liegen sie auf? ... wo fängt der Kontakt an ... wo hört er wieder auf ... sind die Finger eher kühl oder warm ...

Um als nächstes dann auch in die Füße oder Beine hinein zu spüren ... ob sie eine bequeme und lockere Position haben ... Und wie und wo sie aufliegen ... (oder stehen) ... wo fängt der Kontakt an ... wo hört er wieder auf ... sind die Zehen eher kühl oder warm ...

und wenn ich dann im folgenden den Begriff das hilfreiche Unbewusste benutze ... dann ist damit etwas gemeint, dass jeder von Ihnen hat und von dem er meist weniger merkt im Gegensatz zum Bewussten ...

während das Bewusste oder Bewusstsein alles umfasst, was Ihnen in einem bestimmten Moment bewusst ist, gibt es vieles in Ihnen und auch viele gute Prozesse, von denen Sie manchmal wenig bemerken ...

so kümmern sich beispielsweise einige Instanzen - ich könnte auch sagen das Gehirn und Nervenstrukturen - um Dinge wie Ihre Körpertemperatur, Verdauung, und natürlich die Atmung ... ohne dass Sie sich dafür oder deswegen anstrengen müssten ...

und ich möchte Sie jetzt dazu einladen, kurz auf Ihre Atmung zu achten ...

das Ein- und das Ausatmen ... was Sie natürlich bereits ganz automatisch getan haben, auch bevor Sie darauf geachtet

haben ... das Einatmen durch die Nase ... und das Ausatmen in den Bauch ... der sich dabei fast wie von selbst bewegt ... beim Einatmen nach oben ... beim Ausatmen nach unten ...

und der Atem ist ein Prozess ... von dem man sich an die Hand nehmen lassen kann ... oder von dem man sich führen lassen kann ... wie von einem guten Freund ... einem Freund, der genau weiß, was einem gut tut ... und dem es wichtig ist, dass es Ihnen gut geht ... und der Atem hat seinen ganz eigenen Rhythmus, dem man sich einfach überlassen kann ... in dem Bewusstsein, dass er als hilfreiches Unbewusstes, ganz genau weiß was Ihnen gut tut ... und was Ihr Körper braucht ... und Ihr Atem tut noch mehr für Sie ... er hilft Ihnen bestimmte Körperteile zu entspannen ... wie den Kopf- Nacken - und Schulterbereich ... der sich bei jedem Atemzug möglicherweise mehr löst und lockerer wird ... oder die Arme ... die sich vielleicht schon jetzt oder sehr bald schwer aber angenehm schwer und locker anfühlen ... und gerade beim Ausatmen ... noch mehr an angenehmer Schwere und Lockerheit gewinnen können ... und der Atem kann auch im Bauchbereich selbst und im Becken hilfreiche Lockerungs - und Lösungsprozesse anstoßen ... und natürlich kann der Atem auch in Beine und Füße fließen und strömen und dort eine angenehme entspannte Lockerung und Gelöstheit spürbar und erfahrbar machen ... die auch dazu dient, im ganzen Körper Heilungsprozesse anzustoßen ... zu fördern ... ganz wie von selbst ...

und während schon Ihr Atem viel leistet, um Sie gesund zu machen oder gesund zu halten ... gibt es sogar noch mehr Prozesse, Abläufe, oder Strukturen die dasselbe Ziel verfolgen ... da gibt es Millionen von Zellen in Ihrem Körper ... die durch Ihren Körper patrouillieren, wandern, strömen ... mit dem Auftrag, sich um Ihre Gesundheit zu kümmern ... und ohne dass Sie wissen müssen wie das im einzelnen passiert,



können Sie sich darauf verlassen, dass Ihr Unbewusstes etwas für Sie tut ... in dem es versucht, Sie zu schützen ... und je mehr Sie ihm in und durch Entspannung die Gelegenheit dazu geben ... desto mehr wird es seiner Aufgabe gewissenhaft nach kommen können ... und weil Ihr Unbewusstes Ihr Bewusstsein nicht braucht für seine Aufgabe, macht es Sinn, sich gedanklich auf eine Reise zu begeben ... um damit den schützenden und heilenden Instanzen noch mehr Zeit und Raum zu geben, ihre Aufgabe perfekt zu meistern ...

und diese Reise kann an einen Ort gehen, an dem Sie sich rundherum wohlfühlen ... einen Ort, fremd oder vertraut ... an dem Sie sich entspannen können ... der Körper ist dort entspannt ... die Stimmung ist gut ... der Kopf ist frei ... versuchen Sie sich diesen Ort mit all seinen Besonderheiten vorzustellen ... die Farben ... die Formen und Objekte ... vielleicht sind Sie dort allein oder zusammen mit anderen ... meist sind auch ganz bestimmte Geräusche oder gerade das Fehlen von Geräuschen, also absolute Ruhe, mit einem solchen Ort verbunden ...  
und ich weiß nicht, ob sie jetzt gerade stehen gehen liegen oder sitzen ... erspüren Sie einfach für sich wie Ihr Körper sich an diesem besonderen Ort anfühlt ... was er braucht ... was er als angenehm empfindet ...  
und vielleicht gibt es typische Gerüche, die Sie mit diesem Ort verbinden ...

verankern Sie diese Erfahrung in ihrem Körper mit einer Geste ... diese könnte darin bestehen, dass Sie mit Ihrem Zeigefinger und Daumen einen Kreis bilden ... oder eine Handbewegung durchführen ... oder etwas anderes, was Ihnen selbst spontan in den Sinn kommt ...  
und während ich jetzt für kurze Zeit schweige, genießen Sie die Eindrücke, die in Ihnen aufsteigen ...  
nehmen Sie sich Zeit, das in den Vordergrund rücken zu lassen, was für Sie im Vordergrund steht ... und vielleicht sind Sie überrascht wie gut Sie die Ressourcen Ihres Unbewusstes nutzen können ... und ab jetzt ganz automatisch wie von selbst immer häufiger darauf zugreifen ...

### #Pause#

und wenn wir uns jetzt langsam auf die Rückreise begeben ... dann behalten Sie im Hinterkopf, dass dies Ihr ganz eigener persönlicher Wohlfühl- und Rückzugsort ist, den Sie immer aufsuchen können, wenn Ihnen danach ist ... der immer für Sie da ist, wenn Sie ihn brauchen... und dass Sie noch weitere Ressourcen entdecken und jederzeit nutzen können ... wenn Ihnen danach ist ...  
und ich werde jetzt langsam von 3 nach 1 zurück zählen und Sie öffnen bei oder vor oder nach 1 die Augen ... ganz so wie es gut für Sie ist ... und fühlen sich wieder wach frisch und munter ... 3-2-1