



Von *Cornelie Schweizer*

Vielleicht fühlen Sie sich manchmal nicht zu 100 Prozent gewappnet für Ihre therapeutische Arbeit.

Hypnotherapeut:innen sollten aber nicht nur an die Ressourcen ihrer Patient:innen glauben, sondern können sich auch auf die Weisheit ihres eigenen Unbewussten verlassen.

Deshalb hier eine Trance – für Sie selbst!

Nehmen Sie sich einen Moment der Ruhe ... Gehen Sie in Gedanken an den Ort, an dem Sie mit Ihren Patient:innen arbeiten. Fühlen Sie sich ganz hinein und gehen Sie dann aus sich heraus und schauen Sie sich selbst zu. Betrachten Sie sich selbst bei der Arbeit ... wenn Sie mit jemandem tätig sind, bei der oder dem Ihnen vieles leichtfällt ... und auch, wie es ist, wenn es mal etwas zäh läuft. Und nun gönnen Sie sich einen Zeitsprung in die Zukunft ... Und Sie kommen wieder in Ihre Praxis und können staunen über eine zunehmende Leichtigkeit, Kreativität, Freude, ein Wohlgefühl bei der Arbeit, das Sie irgendwie von tief innen heraus ausstrahlen. Erleben Sie sich mit diesem Wohlgefühl, dieser Freude bei der Arbeit ... vielleicht erst mit jemandem, bei dem oder der alles recht rund und einfach läuft ... Aber dann auch mit einer Person, bei der es auch mal etwas langwieriger und kompliziert ist ... und trotzdem und gerade deshalb erleben Sie diese innere Gelassenheit, Sicherheit, Freude und Zuversicht an sich. Und nachdem Sie das alles mit allen Sinnen erlebt haben ... gönnen Sie es sich, einzutauchen in dieses neue und bald ganz alltägliche Wohlgefühl ... Und erst, nachdem Sie sich dies alles in üppiger Weise gegönnt haben, beginnen Sie, sich wieder zurückzuorientieren.

Im Anschluss an die obige Trance können Sie sich in Ihrer Wohnung oder draußen überraschen und inspirieren lassen, welcher Gegenstand Ihnen begegnet, der Sie an das gewünschte Gefühl von Freude / Leichtigkeit bei der Arbeit erinnert.



Dies ist eine von 88 Methoden, die in der von Frauke Niehues und Ghita Benaguid herausgegebenen „Kompetenz!Box Ängste hypnotherapeutisch behandeln“ erschienen sind. Die Box ist bestellbar über: <https://t1p.de/kompetenzbox-niehues> oder direkt über den QR-Code.