MethodenSchatz

Trance zum Thema Impulskontrolle „Der Weg des Wassers“

Von Claudia Kaspers & Martin Merkler

Methoden-schatz
www.frauke-niehues.net

Vorweg:

Sicher haben Sie schon von Hypnose gehört. Diese ganz besondere Technik hat nicht bei jedem die Wirkung, dass sich schon nach der ersten Sitzung Blockaden sanft lösen und Verarbeitungsprozesse ins Fließen kommen. Mit der Zeit führt sie zu mehr Ruhe und Gelassenheit.
Und nehmen sie sich einen Moment um sich nochmal auf ihr persönliches Ziel zu fokussieren... und das Unbewusste sucht sich nur das raus, was für Sie hilfreich und wichtig ist.

Trance

Ich möchte Sie einladen... vielleicht haben Sie ja Lust... sich eine angenehme Position zu suchen... in der Sie Freiraum haben, so viel Sie gerade brauchen... und ich weiß nicht, ob das eine sitzende oder liegende Position sein mag... da können Sie frei wählen... und während ein Teil sich noch fragt, was ihm das eigentlich bringen soll... darf ein anderer Teil sich fast geduldig zurücklehnen... dabei den Körper wahrnehmen... wie er sanft in den Stuhl, oder die Unterlage sinkt... da sind Sie ganz flexibel... und vielleicht können Sie ja schon spüren, wie er ein wenig Last an die Unterlage abgibt... oder noch einen Teil der Anspannung festhält... und Ihr Unbewußtes entnimmt dem was sie erleben all das, was für Sie hilfreich und gut ist

Und es ist leicht und sicher zu beobachten, wie man ein- und ausatmet. Und mit jedem Einatmen entsteht mehr Raum für das, was Ihnen wichtig ist... und mit jedem Ausatmen kann Ihr Körper ein bisschen entspannnen... einatmen und ausatmen... einatmen und ausatmen... wie Wellen, ganz entspannt im eigenen Rhythmus... wie Wellen am Strand oder Wellen am See, oder ganz woanders... ein und aus... ein und aus...
Und ich weiß nicht, an welcher Stelle der Körper schon ein Gefühl davon entwickelt... wie es sein könnte... wenn er auch bei Herausforderungen gelassen und friedvoll... beobachten kann, was so geschieht... wie ein Photograph auf den richtigen Moment wartet... geduldig wartet... auf das richtige Licht... die richtige Stimmung... mit Überblick wählt... den passenden Winkel...der passende Abstand... ranzoomen... rauszoomen... die Linse, die sich flexibel anpasst... flexibel anpasst... sich langsam scharfstellt... das Bild noch erst diffus... wird beim genaueren Hinsehen das Diffuse langsam deutlich, sichtbar das Deutliche im Diffusen, das Diffuse im Deutlichen, langsam klar wird... auch das Bild... das Bild von einem Fluss... der ruhig harmonisch in seinem Bett fließt... ruhig und harmonisch vor sich hin fließt... souverän seinen Weg nimmt... sein Ziel kennt... ohne daran festzuhalten... mal den ein oder anderen Umweg nimmt... in seinem eigenen Tempo... genau, wie Flüsse schon seit Anbeginn der Zeit ihren Weg gefunden haben... sich treu bleibt... mit der Sicherheit zu wissen, wo er ankommt... ohne Eile... fast geduldig... zu wissen wo es hingeht...und an manchen Stellen... da liegt ein Baum im Wasser... da liegen große Steine... die seinen Fluss behindern... aber Flüsse sind weise... und flexibel spüren Sie und intuitiv wissen Sie an welchen Stellen sie einen Umweg in Kauf nehmen... und an welchen Stellen die Steine Sie einladen... kindlich verspielt... darüber zu springen... denn Wasser findet einen Weg... steter Tropfen höhlt den Stein... ... oder fließt eben drum herum... drüber oder drunter... drunter oder drüber... fast tänzerisch... gelassen... zu wissen: „Ich komme auf vielen Wegen zum Ziel“... und manchmal da kommt ein Regen... erst leise kleine oder feine Tropfen... dann vielleicht lauter prasselnd... auf der Haut...

gegen das Fenster... aufs Autodach... Regenschirm... oder ganz wo anders... dieser Geruch wenn nach Trockenheit der erste Regen fällt... die Erde erfrischt... belebt und nährt... der Regen, der wichtig ist für alle Lebewesen... Sie wachsen... gedeihen... entwickeln sich weiter... und auch der Fluss kann wachsen... bis zu einem mächtigen Strom... wobei der Druck steigen kann... wie bei einer Dampfmaschine... und manche Jungen hatten als Kind auch eine Dampfmaschine... dieser unverkennbare Geruch... die Druck in Bewegung umsetzt... wenn etwas in Bewegung gerät... eine innerliche Bewegung und Kraft gut übertragen wird... äußerlich nutzbar... Hilfreiches sich äußert... äußerst hilfreich... kraftvoll und sanft... sanfte Kraft... kraftvolle Sanftheit... gelassene Souveränität... souveräne Gelassenheit... und ein Lokführer, der mit Weitsicht den Druck steuert und kontrolliert... dosiert... rechtzeitig... früh genug... genau im richtigen Moment... ein Ventil... Überdruck ablassen... dahin wo Raum ist... und ich weiß nicht, welches Geräusch damit verbunden ist... oder welches Gefühl sich einstellt... wenn der Druck geschmeidig nachlässt... im richtigen Maß... sanft geleitet... souverän... durch den Lokführer oder wie von selbst... wieviel ablassen und wieviel umsetzen?... sanft, ruhig und gelassen... und die jahrzehntelange Erfahrung hat ihm gezeigt... wann der richtige Moment ist den Druck abzuleiten und wohin... und ich weiß nicht, welches Geräusch zu hören ist... wie ein Ruck sich anfühlen kann... eine typische Handbewegung... die sie ab jetzt immer innerlich oder äußerlich sehen und ausführen können... und die Ihnen in Zukunft hilft... und den Druck hilfreich verändert... umleitet... auf die Welle... die Welle... und wie die Atmung kommt, kommt auch das Wasser in Wellen... sie kommen und gehen... ein und aus... Wellenberg und Wellental... und so kann eine Flut entstehen... und es gibt Sicherheit Rückhaltebecken zu schaffen... um dem Fluss Raum zu geben... und gleichzeitig zu schützen... und Wasser findet seinen Weg... und während die Becken sich langsam füllen... die Ruhe zurückkehrt... kann gleichzeitig der ursprüngliche Fluss in seiner sanften Kraft... seiner kräftigen Sanftheit ganz souverän weiter seinem Ziel entgegenfließen... ganz flexibel... gleichzeitig unbeirrbar... über Stock und Stein... seinem Ziel entgegen...

Und während Sie mir nun eine Zeit lang zugehört haben... können Sie bemerken, wie sich Ihre Atmung, Ihr Muskeltonus verändert hat... welchen Einfluß Sie haben... und Sie können diese Veränderungen in Zukunft Impulse flexibler lenken und steuern zu können beobachten... und wissen, dass Sie... der Situation angemessener reagieren und dabei, wie auch gleich, nach dem Aufwachen... sobald es für Sie in Ordnung ist... sind sie in wenigen Momenten ganz frisch und wach... fühlen sich souverän und sicher... Sie nehmen den Boden unter Ihren Füßen wahr... nehmen nun die Geräusche im Raum und Drumherum wahr... spüren das Bedürfnis sich zu recken und zu strecken... nehmen drei tiefe Atemzüge... 3... 2... 1... und sind jetzt wieder ganz im Hier und Jetzt.

Danach

Und nach dieser Sitzung bin ich sehr neugierig, in welchen Situationen Sie als erstes bemerken werden, wie Sie gelassener und flexibler reagieren und auf welche Weise es Ihnen gelingen wird, Ventile zu öffnen und Manches zu kanalisieren.

Diese Trance entstand im Rahmen der hypnotherapeutischen Weiterbildung der Eifelklinik Manderscheid. Sie wird von den Urhebern freundlicherweise für das Spendenprojekt Methodenschatz zur Verfügung gestellt.

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***.