

# Trance zum Thema „Abgrenzung“

Von Beate Schirp

Methoden-  
schatz  
www.frauke-  
niehues.net

## Abgrenzung

Gönnen Sie sich einen Moment des Innehaltens.... einen Moment des Innehaltens, in dem Sie einen Raum der Ruhe aufsuchen.... dieser Raum kann in Ihrem Zuhause sein, dieser Raum kann auf Ihrem Balkon oder in ihrem Garten sein, dieser Raum kann in der freien Natur sein....

Sobald Sie das Gefühl haben, dass sie Ihren Raum der Ruhe gefunden haben, in dem Sie innehalten möchten, beginnen Sie damit, sich auf Ihre Atemzüge beim Ein- und Ausatmen zu konzentrieren.... Sie spüren, wie Geräusche aus der Umgebung immer leiser werden, sie spüren, wie Ihre Atembewegung langsamer und gleichmäßiger wird.... Sie nehmen wahr, dass Ihr Körper, Ihr zuverlässigster Freund, der Ihnen sicheren Schutz und Versorgung gibt, die Entwicklung der Langsamkeit dankbar annimmt und mitgeht.

Falls Sie die Entwicklung der Langsamkeit in Ihrem Raum der Ruhe noch nicht genau spüren können, dürfen Sie dies ebenso zulassen, wie Sie die Wahrnehmung der Langsamkeit zulassen dürfen.

Wenn es warm in Ihrem Raum der Ruhe wird, genießen Sie die angenehme warme Temperatur.... wenn es kühl in Ihrem Raum der Ruhe wird, fühlen Sie sich immer mehr eingehüllt in einen Mantel, der Sie wärmt ohne Sie zu beschweren.... ein Mantel, der Sie schützt und wärmt, der Sie aber gleichermassen sensibel und empfindsam bleiben lässt für Bewegungen in Ihrem Raum der Ruhe.... Sie bestimmen, ob Sie Ihren Mantel ein wenig öffnen, falls Sie die Bewegungen noch besser wahrnehmen wollen, oder ob Sie ihn noch nicht öffnen möchten und wohlig warm von umhüllt bleiben wollen.... Beides ist gleichermassen in Ordnung....

Fühlen Sie, wie Sie sich immer mehr beschützt und geborgen in Ihrem Mantel fühlen, der immer noch geschlossen oder vielleicht schon ein wenig geöffnet ist.

.....eventuell wahrnehmbare Außengeräusche einbinden....z.B.  
„vielleicht nehmen das Zwitschern der Vögel im Garten der Klinik wahr....“

Vielleicht wird die Wärme, die Sie spüren, intensiver und Sie haben den Wunsch, Ihren Mantel zu öffnen oder noch ein wenig mehr zu öffnen, als Sie es bereits getan haben.

Weiterhin fühlen Sie sich beschützt und geborgen.... Vielleicht beginnen Sie nun den leisen Luftzug, den die Öffnung Ihres Mantels hineinlässt, zu spüren.... es fühlt sich angenehm an zu spüren, dass auch ein geöffneter Mantel Ihnen so viel Schutz bieten kann, wie Sie Schutz benötigen....

Vielleicht ist Ihr Atem bereits ruhiger geworden.... falls Sie sich nicht sicher sind, konzentrieren Sie sich wieder ganz auf Ihren Atem....

Vielleicht fühlt sich Ihr Körper wohlig warm und ein bisschen schwerer an....



Das Äußere darf mehr und mehr in den Hintergrund treten.... Sie geniessen die Ruhe und die Konzentration auf Ihren Körper.

Sie können sich immer besser vorstellen, dass Ihr Mantel Sie auch dann sicher beschützt, falls es draussen kälter würde....

Sie können sich vorstellen, dass dieser Mantel immer mehr und mehr ein Teil von Ihnen wird, den Sie ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen öffnen und wieder schliessen können.

Wenn Sie Ihren Mantel öffnen möchten, um den angenehmen Luftzug hineinzulassen, dann öffnen Sie ihn und Sie bemerken, dass Ihnen weder Schutz noch Geborgenheit verlorengehen....

Wenn Sie den Mantel wieder schliessen möchten, schliessen Sie ihn und fühlen die wohlige Wärme.

Es gibt nur richtige Entscheidungen, wie Sie Ihren Mantel verwenden.

Falls Ihnen Zweifel kommen, ob Sie Ihren Mantel richtig verwenden, stellen Sie sich vor, dass der Mantel nur den einen Zweck hat.... der Mantel will ein Teil von Ihnen sein.

Dieser Mantel will bei Ihnen sein.... dieser Mantel will Sie nicht verlassen, will Sie nicht enttäuschen.

Der Mantel will Ihnen Schutz und Geborgenheit geben, ohne dass er Sie in Ihrer Freiheit einschränkt. Der Mantel bleibt ein Teil von Ihnen, auch wenn Sie ihn irgendwann ablegen werden....

Dieser Mantel wird auch dann immer ein Teil von Ihnen bleiben, wenn Sie ihn eine für eine Weile ablegen und sich auch ohne Ihren Mantel beschützt und geborgen fühlen.

Sie können das Gefühl der Unabhängigkeit wahrnehmen und geniessen.... ohne die Gewissheit zu verlieren, dass der Mantel immer ein Teil von Ihnen bleibt.

Sie können das Gefühl der Zufriedenheit in Ihrem Raum der Ruhe wahrnehmen.

Konzentrieren Sie sich auf die Wahrnehmung von Zufriedenheit und ihren ruhigen Atem.

## PAUSE

Richten Sie nun ganz langsam wieder Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper, Sie spüren Ihren Körper, Ihren Atem....

Nehmen Sie nun wieder mehr und mehr die Geräusche aus Ihrer Umgebung wahr.

.....eventuell wahrnehmbare Außengeräusche einbinden....z.B.  
„vielleicht nehmen das Zwitschern der Vögel im Garten der Klinik wahr....“

Nehmen Sie nun wieder den realen Raum wahr, in dem Sie sich befinden und werden Sie sich langsam wieder der Tageszeit bewusst....

Bewahren Sie die Ruhe und Zentriertheit, die in Ihnen ist, und lassen sie Sie begleiten. Beginnen Sie nun, sich zu dehnen.... zu bewegen.... zu strecken.... bis Sie sich wieder ganz im realen Raum zu orientieren.

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

Weitere kostenfreie Methoden und Informationen finden Sie unter [www.frauke-niehues.net](http://www.frauke-niehues.net) → **Methodenschutz**