

Trance: Mein Selbstwertblatt (Karte 8.3)

1/3

Geben Sie Ihrem Klienten vorab ein vollkommen weißes, unbeschriebenes Blatt Papier. Achten Sie darauf, dass dieses keine scharfen Kanten hat, damit sich Ihr Klient nicht schneiden kann.

Lass dich angenehm in den Stuhl (den Sessel ...) sinken, um mit der Übung zu beginnen.

Während du dich innerlich auf Wohltuendes freuen kannst, kannst du vielleicht schon anfangen zu spüren, wie du es dir immer bequemer machen und dein Körper eine immer bessere Haltung für dich finden kann.

Das Blatt Papier kannst du zunächst auf deine Oberschenkel legen oder schon zwischen deinen Händen halten, ganz so, wie es jetzt ... während du anfängst zu entspannen und dich immer angenehmer wahrzunehmen ... am besten für dich ist.

Und manchmal kann eine angenehme Wahrnehmung Entspannung auslösen und einen ganz einfach und wohltuend zu sich kommen lassen.

Schritt für Schritt und vieles entwickelt sich positiv, ohne dass man es immer verstehen muss und trotzdem permanent wahrnehmen kann.

Vielleicht erlaubst du dir einfach nachzuspüren und wahrzunehmen, dass deine Füße einen guten Kontakt mit dem Boden haben ... fest auf dem Boden stehen können dich erden ... dir Kraft geben ... Halt ... und Energie.

Und du kannst zusätzlich wahrnehmen, an welcher Stelle dein Rücken die intensivste Berührung mit dem Stuhl hat ... und wie viel Halt der Stuhl dir gibt ... wie sich dieses Gehaltenfühlen anfühlt ...

... und dass die Entspannung sich wie von selbst ... ganz automatisch ... immer mehr ausbreitet ... und dich unterstützt ...

... während deine Wahrnehmung auf Hilfreiches und Wohltuendes achtet. Sie nimmt einfach nur wahr, was gerade ist, und kann alles hilfreich mit Positivem verknüpfen.

Sodass du nun ganz sicher und neugierig darauf sein kannst, welche Lösungen dein bewusster Verstand und dein unbewusstes Wissen für dich entdecken und wirksam verknüpfen werden.

Und dein Unbewusstes entnimmt dieser Trance nur das, was dir guttut, und nutzt sie so, dass du deinen ganz persönlichen Zielen näherkommst.

Und während dein Unbewusstes schon Platz schafft für all das Neue und Gute, das immer sichtbarer werden kann, kannst du deine Aufmerksamkeit jetzt dem Blatt Papier zuwenden und es achtsam in die Hände nehmen, falls du es dort noch nicht hattest.

Erkunde einmal achtsam das Blatt, streiche zum Beispiel mit den Händen darüber und spüre, wie glatt und frisch es ist.

Erkunde, wie groß es ist.

Du kannst es auch zwischen die Finger, zum Beispiel Daumen und Zeigefinger, nehmen und spüren, welche Temperatur es hat.

Lege es einmal auf deine beiden Handflächen und spüre, wie leicht ... und wie beweglich es ist.

Fortsetzung Trance: Mein Selbstwertblatt (Karte 8.3)

2/3

Probier´ aus, was man alles damit machen kann, ohne dass es an Flexibilität verliert oder beschädigt wird.

Stell dir nun einmal vor, dass dieses frische, glatte, flexible Blatt dein guter, gesunder und unbeschädigter Selbstwert ist ... der dir guttut ... und dich unterstützt ...

Und spüre jetzt einmal nach, wie dein Selbstwert heute ist ... mit welchen Gedanken er verknüpft ist ... mit welchen Gefühlen ... mit welcher Körperhaltung ... welcher Atmung ... und wie du ihn erlebst.

Deine Hände können das Blatt Papier nun so knüllen und verformen, wie sich dein heutiger Selbstwert anfühlt ... du kannst dir Zeit lassen ... jede Bewegung und Veränderung des Blattes genau wahrnehmen.

Es können schwierige Gefühle kommen, die du einfach nur wahrnehmen kannst, während du gleichzeitig entspannt und sicher bleibst. Und ein anderer Teil gleichzeitig um all das Gute in dir und deine Stärke weiß. Verändere das Blatt so, dass es zu deinem heutigen Selbstwert passt und für dich stimmig ist.

Du hast Zeit.

Wenn du fertig bist, nimm das entstandene Selbstwertgebilde noch mal achtsam wahr. Du kannst es z. B. in den Händen halten, noch mal mit den Händen umfahren oder besondere Stellen mit den Fingern erkunden ...

... und dabei spüren, dass du dich, selbst wenn Erinnerungen oder Gedanken auftauchen, heute sicher und gehalten fühlen kannst.

Und Bilder auftauchen lassen, die Wichtiges erkennen lassen.

Und nun bitte ich dich um etwas Neues und Besonderes.

Als erstes bitte ich dich, wahrzunehmen, in welchen Ecken, Falten oder Räumen in diesem Gebilde Gutes von dir sicher versteckt ist.

Mach dir bewusst, was genau dieses Gute alles ist.

Du kannst nun entscheiden, was davon du noch eine Weile versteckt oder in seinem Raum lassen möchtest, und was du wieder mehr hervorholen möchtest.

Wenn du magst, such dir einfach eine Ecke oder eine Falte aus, mit der du einmal testest, wie es sich anfühlt, wenn sich etwas wieder entfaltet.

Wenn du die Stelle gefunden hast, kannst du sie einfach neugierig und interessiert auffalten. Beobachte, wie sich das anfühlt und welche Ideen dir kommen.

Was ist dahinter versteckt?

Wie kannst du jetzt atmen?

Welchen Raum gibt dir das?

Welche neuen Gedanken sind möglich?

Welche Bilder entstehen vor deinem inneren Auge?

Auf welche frühere Stärke kannst du nun wieder zugreifen? Was traust du dich jetzt? Welche kleinen oder großen positiven Auswirkungen wird das haben?

Was müsste noch dazukommen, damit sich diese Effekte verstärken?

Welche Ecke/Falte könntest oder solltest du dafür noch auffalten?

Falte sie auf, wenn du magst.

Was verändert dieses Auffalten?

Was ist jetzt möglich?

Wie fühlt sich das an?

Und wenn du deine Körperhaltung einmal genauso auffaltest wie das Blatt, wie geht es dir dann?

Was denkst du?

Was wird besser und leichter?

Und ich weiß nicht, wie viele Ecken du heute noch auffalten möchtest ...

Nimm dir all die Zeit, die du brauchst, und falte Ecke für Ecke auf, solange es dir guttut. Beobachte ...

... was wieder sichtbar wird,

... was hinzukommt,

... was dir hilft,

... was du kannst.

Es ist gut zu wissen, dass du diesen Prozess fortsetzen kannst, wann immer du willst, und es dir guttut. Und auch, dass Wiederholungen möglich sind, wenn eine Ecke mal störrisch ist. Das ist ganz normal und gehört dazu.

Nimm dir nun alle Zeit, die du brauchst, und wenn du fertig bist, wird dich sowohl dein Unbewusstes als auch dein Bewusstes sicher und vollkommen zurückleiten ins Hier und Jetzt, sodass du frisch und erholt, zuversichtlich und gestärkt wieder gewappnet bist für den Alltag und dich schon auf deine nächsten Schritte freust.

Die Grundidee dieser Trance ist inspiriert von Hiltrud Bierbaum-Luttermann, der ich sehr für Ihre wunderbaren Ideen und Techniken danke.