

Beispiel für eine Einleitung für die Löwengeschichte

Schließen Sie einfach mal Ihre Augen.....und konzentrieren Sie sich einfach mal ein wenig auf meine Stimme und diese Melodie im Hintergrund. Und sehr bald werden Sie merken, wie Sie mit jedem Wort meiner Stimme und mit jedem Takt dieser Melodie sich immer tiefer und tiefer sinken lassen können ohne genau zu wissen, wie Sie dies im einzelnen tun.....

Und Sie brauchen nichts weiter zu tun, außer mir ein wenig zuzuhören.

Und wie in allen meinen Hypnos Sitzungen werde ich während der Sitzung in das viel persönlichere Du übergehen, da sich so das Unbewusste wesentlich leichter ansprechen lässt.

Lass Deinen inneren Bildern und vielleicht auch Gefühlen genügend Raum.

Jeder Gedanke der kommt ist vollkommen in Ordnung, jede Bewegung, die da ist, ist vollkommen in Ordnung.

Und Dein Bewusstsein mag mir vielleicht zuhören, es mag sich vielleicht auch mit anderen Dingen beschäftigen, während Dein Unterbewusstsein mir die ganze Zeit ganz genau zuhören wird und alles tief in sich verankert.

Früher oder später wirst Du jedoch merken wie alles um Dich herum immer unwichtiger und unwichtiger wird und Du nur noch meine Stimme und diese Melodie hörst. Geräusche von außen sind wahrnehmbar werden jedoch immer unwichtiger und unwichtiger für Dich und Du konzentrierst Dich nur noch auf meine Stimme und diese Melodie.

Manchen Menschen hilft es auch einfach mal nur so zu tun, als ob sie sich mal ganz tief entspannen könnten.

(Pause)

Und vielleicht möchtest Du Dich mal an eine Situation erinnern, in der Du vollkommen entspannt gewesen warst.

Das kann ein Wochenende gewesen sein, an dem Du mal ausschlafen konntest. Ein verregnetes Wochenende und Du Dir morgens einfach noch einmal die Decke über den Kopf gezogen hattest und ganz entspannt gewesen bist.

Und so kannst Du Dich nun auch mit jedem Wort meiner Stimme, mit jedem Takt der Melodie, dich tiefer und tiefer sinken lassen in einen angenehmen Zustand der Entspannung.

Und Du brauchst auch nicht tief in Hypnose zu gehen, nur so tief, wie es für Dich angenehm ist – ohne genau zu wissen, wie Du dies im Einzelnen genau tust.

(Ausatmen abwarten).....sehr gut!