

Induktion nach Elman

Atme nun einmal lange tief ein und halte deinen Atem einige Sekunden an... beim Ausatmen schließt du deine Augen... atme nun ganz tief aus und lasse zu, dass sich deine Augen schließen. So ist es gut! Nun lasse die oberflächliche Anspannung deines Körpers los. Lasse einfach zu, dass sich dein Körper so stark wie möglich entspannt, jetzt gleich!

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Augenmuskulatur... und entspanne deine Muskeln um deine Augen so sehr, dass sie ihre Funktion nicht mehr erfüllen können. Wenn du so entspannt bist, dass deine Augenlider sich nicht bewegen können, solange du in diesen Entspannungszustand bleibst, solltest du diesen Zustand aufrechterhalten und deine Augenlider prüfen, um wirklich sicherzustellen: Sie bewegen sich nicht...

Die Entspannung die du in deinen Augenlidern empfindest, ist von der Qualität, die du in deinem ganzen Körper empfinden sollst... Sorge also dafür, dass sich diese Entspannungsqualität in deinem ganzen Körper ausbreitet, vom obersten Punkt deines Kopfes bis hinunter zu deinen Zehen....

Du kannst diese Entspannung noch viel tiefer werden lassen... Ich werde dich nun gleich auffordern, die Augen zu öffnen... und zu schließen. Das Schließen der Augen ist dein Zeichen dafür, dass du dieses Gefühl der Entspannung noch zehnmal tiefer werden lässt. Du brauchst nichts weiter zu tun, als zu wollen, dass dies geschieht... und du kannst dieses Resultat sehr leicht erreichen.

Ok, nun öffne deine Augen ... und nun schließe deine Augen ... und spüre wie die Entspannung sich in deinem ganzen Körper ausbreitet und dich noch viel tiefer in eine wohltuende Entspannung hinabgleiten lässt ... So ist es gut! Nutze deine wundervolle Vorstellungskraft, und stelle dir vor, dass dein ganzer Körper in eine Decke...eine wärmende Decke der Entspannung gehüllt ist...

Jetzt kannst du deine Entspannung noch viel tiefer werden lassen ... Ich werde dich nun gleich auffordern wieder die Augen zu öffnen... und zu schließen, um deine derzeitige Entspannung noch zweimal zu verdoppeln. Lasse diese dann zweimal so tief werden...

Öffne deine Augen ... und ... schließe deine Augen ... und verdopple deine Entspannung ... So ist es gut! ...Entspanne jeden Muskel deines Körpers, so dass alle Muskeln völlig entspannt sind, solange du diese Entspannung aufrecht erhältst...

Ich werde dich nun gleich auffordern deine Augen noch einmal zu öffnen und dann wieder zu schließen. Wenn du dann die Augen wieder schließt, verdoppelst du noch einmal deine Entspannung, die du nun erreicht hast... Lass sie doppelt so tief werden deine Entspannung.

Öffne nun noch einmal deine Augen ... und ... schließe deine Augen jetzt und verdopple deine Entspannung ... gut. Entspanne jeden Muskel in deinem Körper so sehr, dass er völlig entspannt ist...

Ich werde nun gleich dein Handgelenk etwas anheben und deine Hand anschließend fallen lassen. Wenn du meinen Anweisungen bisher gefolgt bist, wird deine Hand so locker und schlaff sein wie ein nasser Lappen. Völlig schlaff und locker ... sie wird einfach hinab fallen ... ganz locker und schlaff ... bleib dabei völlig passiv ... locker und schlaff. Überlasse das Hochheben einfach mir ... sobald ich deine Hand loslasse, fällt sie einfach herab ... ganz locker und schlaff wie ein nasser Lappen ... du bleibst dabei völlig passiv ... beim Herabfallen deiner Hand kannst du dir erlauben noch viel tiefer zu gehen in deine Entspannung ... doppelt so tief...

(Hand heben)

Deine Hand wird nun gleich herabfallen und eine noch viel tiefere Entspannung in deinen ganzen Körper schicken ... doppelt so tief...

(Hand fallen lassen)

doppelt so tief ... so ist es gut! Eine völlige körperliche Entspannung!

Man kann sich auf zwei Arten entspannen, körperlich und geistig und das du nun körperlich völlig entspannt bist, hast du gerade bewiesen ... Jetzt möchte ich dir zeigen, wie du dich auch völlig geistig entspannen kannst...

Ich werde dich jetzt gleich bitten, langsam von 100 rückwärts zu zählen. Spreche jede einzelne Zahl dabei deutlich aus. Das ist das Geheimnis geistiger Entspannung: ... verdopple bei jeder Zahl die du aussprichst, deine geistige Entspannung ... lasse bei jeder Zahl, die Du aussprichst, deinen Geist doppelt entspannt werden. Er wird spätestens bei der Zahl 95 oder sogar noch früher so entspannt sein, dass dieser absolute Entspannungszustand nahezu alle Zahlen, die nach 95 gekommen wären, für diese Zeit der Entspannung aus deinem Geist entfernt haben. Alle Zahlen nach 95 sind dann für dich wie ausgelöscht ... einfach verschwunden ... jedoch muss du das tun, ich kann dies nicht für dich tun ... die Zahlen werden verschwinden, wenn du sie mit deinem Willen vertreibst... Wenn du dir nun vorstellst, dies zu erreichen, kannst du die Zahlen leicht aus deinem Geist verbannen. Du musst es wollen, dass es passiert. Lass es einfach geschehen...

Spreche nun die erste Zahl 100 aus und verdopple deine geistige Entspannung...100 tiefer entspannt ... die anderen Zahlen verschwinden mehr und mehr ... beginne schon jetzt die anderen Zahlen mehr und mehr aus deinem Geiste verschwinden zu lassen ... nun die nächste Zahl ... 99 ... noch tiefer entspannt...

Verdopple nun deine geistige Entspannung und fange an, die übrigen Zahlen verschwinden zu lassen. Sie werden verschwinden, wenn du sie mit deiner Willenskraft vertreibst. Noch tiefer entspannt ... und nun die nächst Zahl 98 ... noch tiefer entspannt ... immer tiefer und tiefer ... jetzt werden die übrigen völlig verschwinden ... verbanne die anderen Zahlen ... werfe sie einfach hinaus ... lasse Sie mir und mehr verschwinden, als wenn sich ein Nebel auftut und alle Zahlen mehr und mehr verblassen...

Übernehme Du nun das Zählen für den Klienten / Patienten:

... ich werde für dich nun weiter machen ... mit jeder Zahl wirst du doppelt so tief in eine geistige Entspannung gehen ... tiefer und tiefer ... bei 95 sind dann alle Zahlen, die noch kommen würden, wie weggeblasen ... sie sind alle verschwunden ... 97 ... tiefer und tiefer ... immer tiefer gehst du nun ... alle verschwinden ... mehr und mehr ... wie weg geblasen ... 96 ... tiefer und tiefer ...immer mehr und mehr verblassen die Zahlen...95... nun sind alle weg, sie sind alle verschwunden und du bist völlig geistig entspannt.... Genieße nun noch eine Weile diese Entspannung...

(Nun erfolgt die Wirkungshypnose oder eventuelle Vertiefungsbausteine...)

AUSLEITUNG (etwas lauter und schneller sprechen):

Doch nun hast du genug geträumt und ich werde nun gleich von **1** bis **3** zählen...bei **3** bist Du wieder hellwach, fühlst Dich munter und wohl und bist vollkommen erfrischt....**1**....lass Deine Atmung tiefer werden....komm nach und nach zurück in diesen Raum ins Hier und Jetzt **2** beginne langsam Deine Hände, Deine Füße zu bewegen....alle Schwere weicht aus Deinem Körper und aus Deinen Augenlidern....Dein Körper, Deine Organe werden immer wacher und wacher....und **3** öffne Deine Augen! Du fühlst Dich vollkommen wohl, hellwach und erfrischt!