

Taubenphobie

Und beginne diese Ruhe zu genießen die sich gleich immer mehr in Dir ausbreiten wird. Wie eine angenehme Wärme. Erst der Kopf...Und bei jedem Ausatmen, wirst du noch tiefer in diese schöne und angenehme Entspannung sinken. Gut. Alles um Dich herum wird Dir ganz gleichgültig und nichts kann Dich mehr stören. Atme nun einmal tief ein und aus.

Du liegst entspannt und atmest ganz ruhig ein und aus. Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf meine Stimme. Dabei wirst du noch ruhiger. Ich lade Dich jetzt ein, Dir mit Deiner Vorstellungskraft etwas vor Deinem inneren Auge vorzustellen. Dabei brauchst Du Dich gar nicht anzustrengen. Höre einfach nur auf meine Stimme und diese Melodie. Glücklicherweise ist es nicht notwendig, in eine tiefe Trance zu gehen um die Lösungen in deinem Unterbewusstsein herbeizuführen. Dein Unterbewusstsein ist in der Lage, sich alle wichtigen Informationen, wie von alleine herauszufiltern.

Lass deinen Körper einfach hier in der Liege zurück und gehe nun an einen anderen Ort, in eine andere Zeit.

Visualisiere dich nun selbst, in einem geschützten, dunklen Raum.... und nun stell Dir einen kleinen Lichtpunkt in der Ferne vor. Sobald du dir sicher bist, dass du ihn siehst, verwandele das Licht in einen Apfel und lasse diesen nun so nahe an dich herankommen, wie du ihn gerade noch visualisieren kannst. Nun schicke den Apfel mit Deinen Augen wieder weg und richte Deine Aufmerksamkeit nun wieder auf die Ferne. Halte nun weiter Ausschau nach einem winzigen, fast nicht erkennbaren Apfel weit in der Ferne, der langsam näher kommt. Versuche nun diesen Apfel in ein kleines Licht zu verwandeln, das auf dich zukommt und bewege dich selbst auf das Licht zu.

Sobald du näher kommst bemerkst du, dass du an der obersten Stufe einer beleuchteten Treppe stehst, deren unterste Stufe sich am Ende eines scheinbar dunklen Korridors befindet.

Während du die Treppe hinab blickst, erkennst du zehn Stufen, die zum Erdgeschoss hinunter führen – einem Korridor, bei dem es sich eigentlich um einen kleinen Raum mit einer Tür am gegenüberliegenden Ende handelt.

Konzentriere dich auf diese Tür. Dabei bemerkst du, wie einladend, sicher und anziehend die Tür aussieht. Gehe nun langsam die Treppe hinunter und zähle dabei die Stufen, von zehn bis eins. Gehe mit jeder Zahl eine Stufe hinab und spüre, wie du mit jeder Stufe tiefer und tiefer sinkst.

Schaue nun wieder zur Tür, sobald du im Erdgeschoss angekommen bist. Gehe auf die Tür zu und öffne sie langsam. Während du das Quietschen hören kannst, fühlst du den kühlen, frischen Luftzug, der bis zu dir durchdringt. Er gibt dir beinahe auf magische Weise Kraft. Gehe nun nach draußen und erlaube dir, die herrlichste Landschaft zu erblicken, die du jemals gesehen hast: sanfte Hügel mit leuchtend grünem Gras, die Bäume sind allesamt majestätisch und einladend. Am tiefblauen Himmel ziehen vereinzelte weiße Wolken vorbei, die einen wunderschönen Kontrast bilden.

Der Wanderpfad vor dir lädt dich ein, loszulassen und ein Gefühl zu erleben, das weit über alles hinausgeht, was du bisher kennen gelernt hast. Entspanne dich nun einfach und lasse los. Spüre beim Einatmen der Luft, wie viel Kraft sie dir tatsächlich verleiht. Nimm einen tiefen Atemzug und lassen die Energie in jede Faser deines Körpers strömen. Fühle, wie diese Luft deine Lungen von all den Staubpartikeln und Giften des Stadtlebens befreit und nährstoffreiches Blut in dein Gehirn pumpt. Du bemerkst, wie sich dein Denkvermögen verbessert und du dich immer intensiver konzentrieren kannst. Beim Ausatmen spürst du, wie du dich mehr und mehr entspannst, dabei aber wesentlich konzentrierter bist, als zuvor. Das ist ganz in Ordnung so. Lasse einfach los.

Auf einem Hügel zu deiner Rechten befindet sich eine kleine, sehr heimelig wirkende Hütte. Es ist eine sehr friedliche Hütte, die von einem ruhigen, alten Bauern errichtet worden sein muss. Um sie herum kannst du ein paar träge Kühe erkennen, die gemächlich im Schatten grasen. Während du die Hütte so betrachtetest, bemerkst du die Farbe des Anstrichs und wie gut sie sich in die Landschaft einfügt.

Nimm einen weiteren, tiefen Atemzug und beginne, in einem bequemen Joggingrhythmus den Pfad entlang zu laufen. Während du joggst, bemerkst du, dass es an diesem Ort etwas gibt, das dir viel Energie verliehen hat. Du fühlst dich, als könntest du bis in alle Ewigkeit so weiterjoggen. Du stellst fest, dass du dabei nicht einmal außer Atem kommst. Es ist beinahe so, als ob alle physischen und mentalen Probleme, die dich zuvor belastet hatten, von dir gewichen wären. Du bist die Art Person, die du schon immer sein wolltest.

Während du über einen Hügel joggst, siehst du eine Küste vor dir. Sie scheint sehr friedlich und ruhig zu sein. Eine sanfte Brise kräuselt das Wasser und erzeugt kleine Wellen. Direkt vor dir befindet sich ein Pier. Am Ende des Piers erkennst du ein kleines, ruhig da liegendes Segelboot. Während du dem Boot entgegen gehst, bemerkst du ein großes, flauschiges Kissen in seinem Inneren. Gehe nun an Bord, lege dich auf dieses Kissen und genieße das Schaukeln der Wellen. Spüre, wie du mit dem Boot hin und her schaukelst, hin und her, bis du ohne jeden Zweifel weißt, dass du sehr, sehr tief schläfst. Während du immer tiefer und tiefer sinkst, stellst du fest, dass dein Körper immer leichter und leichter wird, so leicht, dass du spürst, wie du bei jedem Schaukeln noch doppelt so tief entspannst und beginnst zu träumen....

Du schläfst tief und fest, hörst nur noch meine Stimme und diese Melodie. Tief und fest schläfst du, hörst nur noch meine Stimme und diese Melodie und alles was ich dir sage dringt tief in dein Unterbewusstsein und verankert sich dort. Und während Du diesen wunderbaren ganz anderen Schlaf schläfst, hat das Boot sein Ziel erreicht, ganz von alleine. Du bist an einem wunderschönen Strand angekommen.... Du gehst nun an diesen wunderschönen Strand. Im Schatten erblickst Du einen Liegestuhl. Nimm dort Platz, mach es Dir gemütlich, schließ die Augen und beginne zu träumen. Du hörst nun nur noch meine Stimme und diese Musik und immer tiefer und tiefer fällst du in diesen wunderschönen, angenehmen Traum, immer tiefer und tiefer. Du hörst nun nur noch meine Stimme und diese Musik und immer tiefer und tiefer fällst du in diesen wunderschönen, angenehmen Traum, immer tiefer und tiefer. Und alles, was ich dir sage, dringt wie von selbst in Dein Unterbewusstsein und bleibt dem analytischen Bewusstsein mit seinen vielen Fragen völlig unbewusst.

Jeder hat ein intuitives Verständnis vom Unbewussten... weil wir Dinge unbewusst tun können, unbewusst richtig machen können. Das Bewusstsein hingegen verfolgt die Ereignisse aufmerksam, um sie zu analysieren und zu bewerten. Das Unbewusste dagegen braucht diese Aufmerksamkeit nicht, um Dinge aufzunehmen und daraus zu lernen... ohne zu wissen, dass es lernt... Und wenn Dein Bewusstsein darauf gerichtet ist, was Dein Unbewusstes lernt, automatisch lernt... oder wenn Dein Unbewusstes seine Aufmerksamkeit darauf lenkt, was Dein Bewusstsein davon versteht, von dem, was Dein Unbewusstes lernt... dann kann Dein Bewusstsein vom Unbewussten völlig unbewusst bleiben... und Dein Bewusstsein kann mehr oder weniger unbewusst arbeiten, da Dein Unbewusstsein so viel weiß... und abgesehen davon vertragen sich Dein Unbewusstes und Dein Bewusstes recht gut, indem Dein Bewusstsein hier und Dein Unbewusstes auf der anderen Seite jedes in angenehmer Weise für sich selbst lernt, ohne dass sie sich dessen bewusst sind...

Und nun bitte Dein Unbewusstes, dass es in Deinem inneren Erleben eine Situation

entstehen lässt, in der Du Dich besonders gut und stark gefühlt hast, vielleicht eine Erinnerung an eine Szene oder ein Erlebnis, bei dem Du Dich sehr wohl und voller innerer Ruhe und Gelassenheit gefühlt hast, eine Situation des Wohlbehagens.

Gebe nun Deinem Unbewussten die Zeit, die es braucht, um diese Situation wieder ganz erfahrbar zu machen. Wenn Du eine solche Situation vor Augen hast, dann gebe mir ein kleines Zeichen, indem Du einen Finger Deiner linken Hand bewegst...

Geh jetzt ganz in diese Situation hinein und spüre Deine innere Stärke und dieses wohlige Gefühl... Achte auf die Formen und Farben! Was ist im Vordergrund und was weiter weg?... Wie ist die Temperatur?... Spüre die Temperatur... Welche Geräusche sind um Dich herum? Höre genau hin!... Wie riecht es da in der Situation?... Verinnerliche diesen Geruch!... Kannst Du sonst noch etwas spüren oder tasten?... Präge es Dir genau ein mit all den schönen Gefühlen und Emotionen, die sich jetzt in Dir ausbreiten!... Du fühlst Dich so stark und sicher und voller innerer Ruhe und Gelassenheit. Einfach wohl. Lass jetzt all diese positiven Gefühle durch jede einzelne Zelle Deines Körpers laufen...

Presse nun Deinen linken Zeigefinger und Deinen linken Daumen aufeinander. So stark, wie es Dir in diesem Zustand der Trance möglich ist. Und lass nun diese starke Situation und all das Wohlbefinden in Deinen Daumen und Zeigefinger hineinfließen, in der Zeit, die dafür notwendig ist... Und ab sofort wird Dein Unterbewusstsein dafür sorgen, dass diese innere Stärke und dieser innere Frieden immer dann zur Verfügung stehen, wenn Du Deinen linken Daumen und Deinen linken Zeigefinger aufeinander presst...

Und wenn Du das Gefühl hast, dass diese starke Situation ganz in Deine linke Hand geflossen ist, entspanne sie wieder und erlaube Dir, das Wohlgefühl und die innere Ruhe zu genießen... Du schläfst tief und fest fühlst dich angenehm und wohl, tiefe Freude über dein Wohlempfinden durchströmt dich von Kopf bis zu den Füßen. Du richtest nun Deinen Blick in dein Körperinneres, richte Deinen Blick nach innen in deinen Kopf....Und wenn Du ganz genau nachsiehst wirst Du dort einen Schalter finden einen Schalter. Vielleicht sieht er aus wie ein Lichtschalter oder aber auch ganz anders.

Ganz klar und deutlich siehst Du nun diesen Schalter in deinem Kopf. Dies ist ein ganz besonderer Schalter der dir künftig ermöglichen wird alle störenden Gedanken alle störenden Gefühle ganz einfach und leicht auszuschalten. Versuche nun den Schalter zu betätigen und stelle fest, dass Du diesen ganz leicht aus und wieder anschalten kannst. Jedes Mal wenn dich ein störendes Gefühl oder störende Gedanken überkommt kannst, Du mit der positiven Kraft deiner Gedanken den Schalter ganz leicht bedienen und alle störenden Gefühle alle störenden Gedanken einfach ausschalten. Sobald Du den Schalter ausschaltest wirst Du locker und unbefangen vor anderen Reden können. Es fällt Dir leicht vor anderen Menschen zu stehen. Du bist selbstbewusst und bist überzeugt von dem, was Du sagst. Du kannst der Mensch sein, der Du sein willst.

Atme einmal tief ein und wieder aus und höre mir weiter zu. Dabei kommst Du wieder in einen tief entspannten Zustand. Gut!

Stelle Dir jetzt vor, Du stehst in dem Zimmer einer alten schönen Villa. Du stehst dort in diesem Zimmer und bist ganz überrascht, als Du bemerkst, dass Du Dich heute besonders schick gemacht...so als hättest Du heute etwas besonders wichtiges oder schönes vor. Dieses Zimmer ist ein ganz besonderes Zimmer, denn Du hast heute darin die Möglichkeit, etwas ganz Neues fast Magisches zu tun, was so viel positive Veränderungen für Dich bringen wird. Er ist sehr schön und gemütlich eingerichtet dieser Raum, so wie das Zimmer einer älteren Dame, die gerne Dinge sammelt. Überall hängen Bilder - kleine und große und je länger Du in dem Raum bist, desto mehr Kleinigkeiten und schöne Dinge entdeckst Du. Manche Dinge gefallen Dir mehr und manche treffen Deinen Geschmack nicht. Aber Du

findest es insgesamt sehr gemütlich und irgendwie strahlt der Raum auf Dich eine angenehme Ruhe aus. Schau Dich um! Doch nun entdeckst Du an der Wand etwas, was Dich weniger entzückt.

Nun entdeckst Du zwischen all den Bildern, dass eine ausgestopfte kleine Taube auf dem Fernseher in der Ecke steht. Die Taube wirkt noch sehr klein, wie ein Kind steht dort aber ganz starr, wie vor Angst versteinert. Zunächst erschreckst Du Dich und merkst, wie ein Ekelgefühl in Dir hochkommt. Doch dann beschließt Du die Taube einmal genauer zu betrachten. Sie hat ein sehr farbenprächtiges Gefieder. Zum ersten mal entdeckst Du die vielen schönen Farben. Die Farben leuchten so schön, weil zusätzlich noch die Sonne durch das Fenster scheint und das Federkleid der Taube zum Leuchten bringt.

Meinst Du, Du kannst die Taube einmal berühren? Auf einmal spürst Du, Du möchtest die Taube berühren.

...während Du sie berührst, fühlt es sich beinahe so an, als würde Sie sich in Deine Hand kuscheln und dort Trost suchen. Deine Hand ist riesig und stark im Vergleich zu dieser zerbrechlichen Taube. Die Taube beginnt sich ganz vorsichtig zu bewegen und ein leise zu Gurren. Eine richtige Turteltaube, denkst Du und ziehst entzückt Deine Hand weg. Die kleine Taube blickt Dich erschrocken an. Aus ihrer Perspektive wirkst Du so groß aus und Deine Bewegungen wirken bedrohlich und hektisch. Langsam und behutsam setzt Du Dich in den Sessel des Zimmers, um die Taube nicht zu verängstigen. Die Taube beginnt in typischer Manier ihren relativ kleinen Kopf, beim Laufen in charakteristischer Weise vor und zurück zu bewegen. Du sitzt sicher auf Deinen Sessel und beobachtest das Täublein. Du bist ganz überrascht, dass Du dabei ganz ruhig und gelassen bleibst. Du findest die kleine Taube fast ein bisschen niedlich. Du kannst ihre Nähe angstfrei akzeptieren...es ist Dir beinahe gleichgültig, dass die Taube im Raum ist, denn auch der Taube scheint es immer gleichgültiger zu sein, dass Du da bist, denn sie weiß, Du wirst ihr nichts tun. Die Taube verlässt das Zimmer und Du folgst ihr langsam, um sie nicht auszuschrecken oder zu verängstigen. Es ist zwar eigenartig, aber Du hast das Gefühl, sie möchte Dir etwas zeigen. Tauben gelten als Symbol des Friedens, auch der Unschuld, Liebe Treue und Mutterschaft, im kirchlichen Kontext sogar als Symbol des heiligen Geistes. Die Symbolik findet sich in zahlreichen Kulturen, denn Tauben gibt es fast überall. Atme einmal tief ein und wieder aus und höre mir weiter zu. Dabei kommst Du wieder in einen tief entspannten Zustand. Gut! Richte Deine Aufmerksamkeit nun wieder auf meine Stimme und höre weiter zu. Du folgst der Taube weiter, denn Du bist gespannt, was sie Dir wohl zeigen möchte. Sie zeigt Dir eine Linie. Diese Linie symbolisiert Deine Lebenslinie. Gehe nun ein kleines Stück voran - zu einem nahmen Zeitpunkt in der Zukunft. **Es ist immer noch Sommer und Du siehst Dich wieder in Deiner schicken Kleidung in einem Straßencafé sitzen. Du hörst Dich fröhlich lachen. Am Tisch sitzen Dein Mann und Deine Tochter und ihr lacht gemeinsam und habt leckere Sachen vor Euch auf dem Tisch stehen. Du bist frei und unbeschwert. Völlig saelbstständig hast Du Dich heute mit beiden dort getroffen, denn Du hattest vorher noch einen Termin, so dass ihr getrennt zum Café gekommen seid. Du sitzt dort frei und ohne Angst.** Tauben und andere Vögel sind Dir vollkommen gleichgültig geworden und das schon seit einem Jahr. Wenn Du Tauben siehst, guckst Du kurz, ob Du die kleine bunte Babytaube aus Deinem Traum dazwischen entdeckst und gehst ganz entschlossen, selbstsicher und unbekümmert weiter. Du bist angstfrei - schon seit einem Jahr und alles mit Hilfe eines kleinen Traums an einem sonnigen Nachmittag.

Und nun gehst Du wieder zurück in der Zeit hin zu diesem Augenblick heute, jetzt auf Deiner Liege.

Du nimmst Deinen entspannten Zustand wahr und die Vorfreude darauf, überall hingehen zu können und frei zu sein...

Du schläfst tief und fest diesen ganz besonderen Schlaf, hörst nur noch meine

Stimme und diese Melodie. Alles was ich Dir sage, dringt tief und fest in Dein Unterbewusstsein ein und verankert sich dort.

Und Du hörst nur diese Melodie und meine Stimme und schläfst diesen ganz besonderen Schlaf.

Du spürst Leichtigkeit und Wärme in Dir, und es macht Dir große Freude, künftig diesen Vortrag zu halten. Du kennst Deine Fähigkeiten und Du kannst frei und sicher eine souveräne Präsentation halten, egal vor wie vielen Menschen.

Du fühlst noch mal dieses wunderbare Gefühl, wie es ist, einen Vortrag erfolgreich zu halten. Wann immer Du einen Vortrag oder eine Rede halten möchtest oder in einer Gruppe frei reden willst, wird es Dir ganz leicht fallen. Fühl noch einmal genau hinein. Du kannst dieses Gefühl jederzeit und in jeder Situation wieder herholen, wenn Du Daumen und Zeigefinger Deiner linken Hand zusammen drückst.

Doch nun hast Du genug geschlafen und es ist an der Zeit wieder aufzuwachen. Du kannst Dich an alles erinnern, was ich Dir suggeriert habe.

... ich zähle nun gleich von 1 bis 3, bei 3 angelangt bist du wieder hellwach, ganz leicht kannst du deine Augen öffnen und alle Schwere wird aus deinen Gliedern gewichen sein. Wenn ich jedoch das Wort 'Schlaf' zu dir sage wirst du augenblicklich und sofort wieder in diesen wunderschönen Zustand der Entspannung zurückkehren.

1... 2... 3...

Du bist wieder hellwach und fühlst dich vollkommen wohl...