

Die Treppe als lange Einleitung

Schließe einmal Deine Augen und atme einmal tief ein....und wieder aus...Genau....und richte Deine Aufmerksamkeit einmal auf Deine innere Wahrnehmung....spüre, wie sich Dein Körper anfühlt....und wenn Du magst, mach es Dir noch ein bisschen bequemer...(gut so)..... Und ich möchte nun, dass du dir vorstellst, vor einer wunderschönen Treppe zu stehen, die nach unten geht....Du kannst ihr Ende noch nicht erblicken, da sich dieses weit unten befindet.... Du nährst dich nun dieser Treppe mit einem gewissen Gefühl der Spannung und vielleicht ein wenig Vorfriede oder Abenteuerlust diese Treppe gleich betreten zu dürfen. Manche Menschen tun sich leichter, wenn sie einfach an eine schöne lange Treppe denken.... , um so in aller Ruhe ein inneres Bild entstehen zu lassen....lass Dir dafür ruhig ein wenig Zeit....

Ich werde gleich von **20** bis **0** zählen und bei der Zahl **0** angekommen wirst Du eine innere Ausgeglichenheit und Ruhe empfinden, wie du sie bisher noch nicht kennen gelernt hast. Bei der Zahl **20** betrittst du die Treppe und gehst mit jeder Zahl tiefer und tiefer. Mit jeder Zahl wird sich eine Ruhe und Gelassenheit mehr und mehr in dir ausbreiten. Bei der Zahl **0** angekommen wirst du eine innere Ausgeglichenheit und Ruhe erleben wie du sie bisher noch nicht kennen gelernt hast...

20 betrete nun die Treppe und gehe mit jeder Zahl, die ich nach und nach sagen werde, eine Stufe hinab.... während du mit jeder Stufe dich selbst immer tiefer und tiefer in eine wunderbare Ruhe sinken lassen kannst.

19 lass dich bei jedem Ausatmen immer tiefer und tiefer sinken. Bei jedem Ausatmen sinkst du tiefer und tiefer. Lässt mit jedem Ausatmen ein Stück mehr los. Während du immer tiefer und tiefer gehst, sinkst du immer tiefer... und tiefer... und tiefer... und...

18 entspanne nun noch mehr deinen Körper, entspanne deinen Nacken, entspanne deine Schultern, deine Arme bis hinein in die Fingerspitzen, entspanne deine Brust, deinen Bauch und deinen Unterleib. Entspanne deine Beine bis hinein in deine Zehenspitzen. Dein ganzer Körper ist nun völlig entspannt und...

17 erlaube deiner inneren Ruhe noch mehr an Anspannung des Alltags loszulassen. Jeder Gedanke ist in Ordnung und zieht wie Blätter getragen vom Wind, der dich umgibt, einfach an dir vorüber... Du hältst keinen Gedanken mehr fest und lässt diese einfach, wie Blätter getragen vom Wind, einfach an dir vorbeiziehen

16 alle Sorgen und Probleme, die dich belasten, kannst du nun mit der nächsten Zahl die kommt einfach fallen lassen und in eine noch viel tiefere Ruhe sinken...

15 alles was dich belastet, fällt jetzt einfach von dir ab und lässt dich immer leichter und leichter werden während du immer tiefer und tiefer in eine angenehme Entspannung sinkst. Alle Sorgen und Probleme fallen einfach von dir ab und...

14 du weißt, dass du mit der nächsten Zahl noch DOPPELT so tief entspannen kannst und wirst

13 DOPPELT so tief, immer tiefer und tiefer sinkst du nun in diese wunderbare Ruhe die deinen ganzen Körper durchzieht. Genieße dieses wunderbare Gefühl, das dich nun von Kopf bis Fuß erfüllt und dich immer tiefer und tiefer in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung sinken lässt und...

12 nichts, gar nichts kann dich nun mehr stören, kein Geräusch von außen, kein Licht und keine Berührung, außer ich kündige sie vorher an... Du konzentrierst dich nun noch auf meine Stimme und diese Melodie und...

11 schon fast auf halber Strecke und du weißt, dass dich die nächsten Zahlen noch viel viel tiefer sinken lassen in deine Ruhe und Entspannung

10 jeder Takt dieser Melodie, jedes Wort meiner Stimme lässt dich noch viel tiefer sinken. Mit jedem Wort meiner Stimme mit jedem Takt dieser Melodie sinkst du tiefer und tiefer in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung in diesen wunderbaren angenehmen ganz anderen Schlaf.

9 eine angenehme Schwere durchzieht deinen ganzen Körper von Kopf bis zu den Füßen und du fragst dich woran du merken würdest dass, du noch wach bist während du dich tiefer und tiefer dieser angenehmen Schwere hingibst, die dich nun von Kopf bis zu den Füßen durchzieht und du jetzt noch mehr in diese wunderbare Trance sinken darfst während...

8 alles um dich herum immer unwichtiger und unwichtiger wird und du nur noch meine Stimme und diese Melodie hörst und...

7 jeder Takt dieser Melodie, jedes Wort von mir, dich nur noch tiefer sinken lässt, um

6 bei der Zahl **0** etwas so Unbeschreibliches zu erleben und eine innere Entspannung zu erfahren, die weit über deine Vorstellung hinausgeht, näherst du dich immer mehr dem Ende der Treppe während du weiter und weiter tiefer und tiefer sinkst in diese wunderbare Ruhe in diesen wunderbaren ganz anderen Schlaf der...

5 so viel an Veränderung für dich mit sich bringen wird und dich nun mit der nächsten Zahl vollkommen eins werden lässt mit der Unterlage auf der du dich befindest

4 du verschmilzt mit der Unterlage auf der du dich befindest, wirst vollkommen eins mit ihr....gib einfach Dein ganzes Gewicht an Deine Unterlage ab... während deine Gedanken auf eine Reise gehen... weit weit weg von hier.... lässt du deine Gedanken treiben... an einen anderen Ort... in eine andere Zeit... Lasse deinen Körper einfach angenehm schwer hier zurück und gehe nun in Gedanken...

3 an einen anderen Ort in eine andere Zeit... weit weit weg von hier

2 schon fast ganz unten angekommen öffnet sich nun der Weg zu deinem Unterbewusstsein und alles was ich dir sage, dringt tief in dein Unterbewusstsein und verankert sich dort

1 und **0** ..und tief und fest schläfst du einen ganz anderen Schlaf...und vor dir erstreckt sich nun die herrlichste Landschaft, die du jemals in deinem Leben gesehen hast... sanfte Hügel mit leuchtend grünem Gras soweit dein Auge reicht... Alles leuchtet und strahlt in den herrlichsten pulsierenden Farben... Dieser unbekannte jedoch so vertraute Ort, spendet dir Kraft und Energie und gleichzeitig bist du völlig ruhig und entspannt. Eine angenehme, entspannte Ruhe.... Die Sonne scheint wunderbar warm und spendet dir eine angenehme Wärme und Geborgenheit, die dich von Kopf bis Fuß durchzieht...und eingehüllt von dieser Geborgenheit beginnst du nun vorsichtig dich in diesem neuen Land umzusehen und zurecht zu finden. Du schlenderst mit Gelassenheit und voller Vorfriede auf die wunderbaren Dinge die dir hier begegnen werden über die leichte feuchte Wiese, die du nun mit einem Hauch einer Berührung bei jedem Schritt unter deinen Füßen spüren kannst.

Vielleicht kannst Du auch den Duft nach frisch gemähtem saftigen Gras wahrnehmen, der Dir angenehm in die Nase steigt. Riech nur das frische Gras und die frische, klare Luft hier...und ein tiefes, wohliges Gefühl in deinem Innersten lädt Dich ein, dir hier einen Platz zu suchen, an dem du dich niederlegen kannst ...um zu träumen...

du hörst nur noch meine Stimme und genießt diese herrliche Landschaft. Du hast dir einen Platz auf der Wiese gesucht um dich dort auszuruhen und Kraft zu sammeln während du anfängst einen Traum zu träumen der dir so viel an Veränderung schenken wird. Du legst dich nieder und schaust weit hoch in den Himmel und merkst, dass du immer müder und müder wirst. Voller Müdigkeit und voller Zufriedenheit schließt du deine Augen und beginnst zu träumen...

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