

Visualisierung als lange Einleitung

Du liegst entspannt und atmest ganz ruhig ein und aus. Beim Einatmen zählst du im Geiste auf 3, beim Ausatmen auf 4. Dabei wirst du völlig ruhig.

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 dunklen Raum, und nun - einen kleinen Lichtpunkt in der Ferne. 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. Schicke ihn dann wieder in die Ferne und halte weiter Ausschau nach einem winzigen, fast nicht mehr erkennbaren Apfel weit in der Ferne, der langsam wieder näher kommt. Versuche nun diesen Apfel in ein kleines Licht zu verwandeln, das auf dich zukommt und bewege dich nun selbst auf das Licht zu.

Sobald du näher kommst, bemerkst du, dass das Licht zu dem Schlüsselloch einer Tür gehört. Durch das Schlüsselloch scheint helles, freundliches Licht.

Konzentriere dich auf diese Tür. Dabei bemerkst du, wie einladend, sicher und anziehend die Tür und das Licht aussehen. Gehe nun langsam auf die Tür zu und öffne sie behutsam.

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 kennengelernt hast. Entspanne dich nun und lasse einfach los.

Spüre beim Einatmen der Luft, wie viel Kraft sie dir tatsächlich verleiht.

Nimm einen tiefen Atemzug und lasse die Energie in jede Faser deines Körpers strömen.

Fühle, wie diese Luft deine Lungen füllt 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. Lass es einfach zu.

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 betrachtest, 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 daliegenes 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

in diese Ruhe eintauchst, stellst du fest, dass dein Körper immer leichter und leichter wird, so leicht, dass du spürst, wie du dich langsam und sicher aus dem Boot heraus in die Luft

hebst. Du fühlst, wie dein Körper, wie eine Feder, langsam mit der Brise nach oben schwebt, bis du dich den Wolken näherst. Sobald du die Höhe der Wolken erreicht hast, fühlst du dich unglaublich entspannt und frei. Weit in der Ferne kannst du eine ganz besondere Wolke erkennen. Es ist eine Wolke in deiner Lieblingsfarbe und irgendwie scheint es, als befände sie sich über allen anderen Wolken.

Während du siehst, wie sie sich langsam auf dich zu bewegt, fühlst du eine seltsame Anziehungskraft, fast so, als könntest du es nicht abwarten, von ihr umhüllt zu werden. Die Wolke ist jetzt bei dir und legt sich sanft um dich herum, wobei sie jeden Zentimeter deines Körpers mit ihrer warmen, besänftigenden Umarmung berührt. Beim Einatmen ihres Duftes fühlst du dich voller Energie.

Du fühlst dich so stark, beinahe, als ob Adrenalin durch deinen Körper fließen würde und doch bist du dabei völlig gelassen. Und mit diesem Energiefluss fühlst du auch ein wunderbares Gefühl der Freude in dir aufkommen.

Du fühlst Kraft, Energie und Freude durch deinen Körper fließen. Du fühlst, dass du all deine Ziele erreichen wirst, alles, was du erreichen willst, wirst du erreichen, mit dieser Kraft, diesem Glück und dieser Freude. Alles, was du erreichen willst, wirst du erreichen.

Nun erfolgt die Wirkungshypnose oder eventuelle Vertiefungsbausteine...