

## Waschen

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 diese 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 aufrecht erhalten und deine Augenlider prüfen um wirklich sicherzustellen: Sie bewegen sich nicht.

Die Entspannung die du in deinen Augen 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 wärmende Decke der Entspannung gehüllt ist...Atme tief ein...und schließ die Augen...spüre, wie Du ganz entspannt auf Deine Unterlage liegst...und lass Dich einfach von meiner Stimme und dieser Melodie leiten...einfach ganz entspannt ein....und ausatmen...sehr gut. 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 diese derzeitige Entspannung noch zwei mal zu verdoppeln. Lasse diese dann zwei mal 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. 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 tiefer 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, dass 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 einzelnen Zahlen 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, 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...

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 nächste Zahl 98 ... noch tiefer entspannt ... immer tiefer und tiefer ... jetzt werden die übrigen völlig verschwinden ... verbanne die anderen Zahlen ... werfe sie einfach hinaus ... Sind sie alle weg?

ggf. übernehmen Sie 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 ... usw... nun sind alle weg, sie sind alle verschwunden und du bist völlig geistig entspannt.)

„Kannst Du Dich noch an das letzte Ereignis erinnern als Du in eine für Dich sehr ekelhafte und äußerst unangenehme Situation gekommen bist ...

Geh mit jedem Ausatmen ein Stück weiter zurück zu diesem Tag, zu dieser Stunde, zu dieser Minute an dem Du wieder einmal mit dieser inneren Anspannung und diesem Ekel konfrontiert warst?

*Beschreibe! (Sinne)*

*Wie fühlt sich das an?*

*Was wirst Du tun?*

*Tu es.....unwohl fühlen, schlechtes Gewissen!*

Erlaube Dir das bekannte Gefühl wahrzunehmen..... wie es sich anfühlt wenn....

...und erkenne die Ohnmacht und der Hilflosigkeit die

dadurch entsteht ... und vielleicht spürst Du jetzt schon wie Dich das Gefühl mehr und mehr schwächt ..... ja nahezu *starr und unbeweglich* macht.

Beobachte oder erlebe, spüre diese körperlichen Reaktionen, beobachte Dich bei Deinen Handlungen .... *was denkst Du über Dich?*

Stell dir jetzt vor, Du bist wieder in dieser Situation ....und empfindest diesen extremen Ekel.....stell Dir nun vor aus welcher Richtung der Ekel und das Unwohlsein kommen....

*Richtung verändern!*

Spüre, wie es sich anfühlt ... wenn du...weiß, der Ekel und das Unwohlsein sind....weit entfernt....

*Wie fühlt sich das an?*

vielleicht spürst Du einen deutlichen Unterschied oder auch nur eine ganz kleine Veränderung..... klein oder groß ..... Du hast selbst in der Hand, wie stark die Wirkung des Ekels und des Unwohlseins auf Dich sind, der durch neutrale Dinge stärker oder schwächer ausgelöst wird....lass den Ekel noch kleiner werden...Du hast es selbst in der Hand...die Gegenstände sind ganz neutral....es ist nur Dein Ekel und Dein Unwohlsein....lass sie noch kleiner werden.... diese körperlichen Reaktionen Dich doch schon so lange gehindert haben Deine Leben so zu führen, wie Du es wolltest und Du Dein Leben immer wieder durch Ekel und Unwohlsein begleitet war...völlig banal für eine Erwachsene Frau...doch war es damals zu viel und Du hast den Ekel auf diese Gegenstände projiziert...Du hast Deinen kleinen und großen Ekel auf diese Gegenstände projiziert...und konntest so damit fertig werden...doch als erwachsene, kraftvolle Frau weißt Du, dass es nur Dein eigener Ekel und Dein eigenes Unwohlsein sind, dass mal kleiner und mal größer wird und nur von diesen neutralen Dinge ausgelöst werden...heute .... an diesem Tag wirst Du diese Projektion...diese Übertragung von Ekel und Unwohlsein auf Dinge, die ganz neutral sind endlich und ein für alle mal besiegen und objektiveren...bist Du bereit?

Du weißt, dass du es selbst in der Hand hast, ob es Dich ekelt oder nicht! Klar, damals war es zu viel für das kleine Mädchen und sie hat sich von dem Ekel und den schlechten Gefühlen befreit, indem es sich und die Dinge gereinigt hat...völlig logisch und eine kluge Reaktion als Kind...und danach hat es sich immer so erleichtert gefühlt....soe hatte so die Kontrolle...konnte den Ekel einfach wegwaschen....heute als Erwachsene Frau, weiß das

Mädchen viel mehr...es ist groß, stark und selbstbewusst geworden und kann sich viel besser schützen..... die junge Frau weiß, sie bestimmt ganz alleine , wie groß ihr Ekel oder ihr Unwohlsein ist...es sind nur Ihre eigenen Gefühle, die sie klein oder groß werden lassen kann.....sie hat die Kontrolle....jederzeit....sie weiß es ganz genau...denn, wenn sie ganz ehrlich ist, ist der Ekel ja auch nur in diesen bestimmten Situationen, die mit der Kindheit und Kinderzeit zu tun haben...

zu Hause und im Urlaub ist es meist gar kein Problem...da ist der Ekel und das Unwohlsein ganz klein und kaum spürbar...sie weiß, das sie die Kontrolle hat, wie groß oder klein der Ekel und die schlechten Gefühle sind...und heute wird sie es ein für alle Mal lernen, dass sie immer die Kontrolle hat über Ekel und Unwohlsein...alle Gegenstände oder Personen werden für sie ab sofort neutral sein! Egal, ob diese Gegenstände oder Personen aus der Kindheit kommen oder von woanders her...oder ob die Personen Ihr zugetan sind oder nicht....

.....geh nun noch einmal in eine Situation in der Du sehr starken Ekel verspürt hast...stelle Dir nun vor aus welcher Richtung Ekel und Unwohlsein kommen...lass sie nun kleiner werden...wie fühlt sich das an...Stelle Dir nun vor, wie Du diese Freiheit zu einer Hülle um Dich werden lässt....

Dieses ganz andere und gute Gefühl, diese Freiheit und Deine neue selbstsichere Haltung sind Deine Eigenschaften die tief in Dir bereits jetzt schon große Wirkung zeigen und sich weiter und weiter entfalten werden ... und Dich in jeder Lebenslage und vor jeder Situation schützen. Du hast ab sofort die Kontrolle über all Deine Gefühle...positiv und negativ...Du kannst positive ganz groß werden lassen und negative Gefühle ganz klein....

Jede Nacht zur richtigen Zeit deines Schlafes wiederholen sich die für Dich positiven Gefühle 5 mal ...

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 Lockerheit in Dir, und es macht Dir große Freude, künftig völlig frei in Kontakt mit Menschen zu treten. Du kennst Deine Fähigkeiten Deine Gefühle zu kontrollieren und Du kannst frei und unbeschwert leben.

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...