

Wirkungshypnose: Stärkung Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Mut, Kompetenzenstärkung etc.  
Stefanie Kuhl

## Zug des Lebens

### **1 und 0...**

Stell Dir vor, Du stehst an einem Bahnhof...Ein Bahnhof, so wie Du ihn vielleicht bereits kennst oder so wie Du ihn gerne aussehen lassen möchtest....

Es kann ein großer Bahnhof sein ...aber auch ein kleiner, eher ländlich angelegter Bahnsteig mitten im Nirgendwo...

Der Bahnhof ist menschenleer, nur Du stehst an diesem Bahngleis...bereit für eine Reise durch Dein Leben... Als Gepäck trägst Du nur einen leeren Koffer bei Dir, welcher sich während Deiner Reise mit einigen Gegenständen füllen wird, die für die einzelnen Stationen Deines Lebens stehen werden. Auf jeder Reise darf auch keine Kamera fehlen, mit der Du Deine ganz eigenen, besonderen Momente festhalten kannst...Du kannst jederzeit Schnappschüsse während der Fahrt oder an den einzelnen Stationen machen, um Gefühle und Eindrücke zu bewahren... Am Ende der Reise wird Dir Dein Kofferinhalt zeigen, welche positiven Erlebnisse Dein Leben bereichert und welchen Fähigkeiten Du entwickeln konntest, um die Person zu werden, die Du heute bist oder auch in Zukunft sein kannst...

Der Zug fährt langsam in den Bahnhof ein...Vielleicht stellst Du Dir gerade eine alte, rauchende Dampflock oder einen ganz modernen Zug vor... Du kannst Dir den Zug ganz individuell in Deiner Fantasie vorstellen...alles wird so real erscheinen, wie Du es willst...

Der Zug kommt zum Stehen und es öffnet sich die Tür zum Abteil...Du steigst ein und suchst Dir einen bequemen Platz, von dem aus Du eine gute, freie Sicht aus dem Fenster hast...Verstau Dein Gepäck sicher und lege unnötige Bekleidung ab...Die Fahrt wird etwas länger dauern, daher mach es Dir ruhig noch einmal richtig bequem auf Deinem Sitz...

Vielleicht bist Du schon etwas aufgeregt und fragst Dich was Dich erwarten wird und wohin die Reise Dich führen wird...Du darfst/kannst ganz entspannt sein und Dich völlig auf die spannende Reise mit dem „Zug des Lebens“ einlassen. Sei offen und neugierig auf die inneren Bilder, die Dir Dein Unterbewusstsein für Dich bereit hält...

Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens und den aktuellen Anforderungen des Alltags vergessen, welche schönen und bereichernden Erlebnisse es in ihrem Leben bereits gab, die sie in ihrer Entwicklung vom Kind bis zum heutigen Tag erleben durften. Sie haben vergessen, was sie bereits in ihrem Leben geleistet haben und welche Hürden sie überwinden mussten. Ihnen ist nicht mehr bewusst, welche Kompetenzen und Fähigkeiten sie dafür aufbrachten oder was sie dafür auch erlernen mussten, um ein Problem oder Hindernis zu bewältigen. Dir geht es sicherlich genauso, oder?

Ich denke Du bist nun bereit Deine Reise durch Dein Leben zu starten...Atme ruhig tief ein und wieder aus und schon setzt sich der Zug rollend in Bewegung...

Mit jedem Atemzug wirst Du merklich entspannter und sinkst in einen tieferen, Dir völlig angenehmen, besonderen Schlaf und Du hast das Gefühl zu träumen...

Wirkungshypnose: Stärkung Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Mut, Kompetenzenstärkung etc.  
Stefanie Kuhl

Du blickst aus dem großen Fenster neben Dir und Du kannst vielleicht schon erste Bilder aus Deinem Kleinkindalter vorbeifahren sehen...Sicherlich gibt es kurze Erinnerungen an Personen aus Deiner Familie...Vielleicht Ur-/Großeltern, Onkeln und Tanten, an Deine Eltern und Geschwister... Vielleicht erinnerst Du Dich auch an einzelne Situationen, die Dir vielleicht auch von alten Fotos bekannt sind...Es ist völlig gleich, ob es eine reale Situation aus Deiner Erinnerung ist oder nur ein fiktives Bild, in Deinem Unterbewusstsein werden alle Bilder zur Wirklichkeit...

Vielleicht erinnerst Du Dich an ein Familienfest...vielleicht an ein Weihnachtsfest...und Du erinnerst Dich an die aufregende Vorweihnachtszeit als Kind...Wie aufgeregt Du warst und vielleicht auch mit den Geschwistern darauf gewartet hast, dass endlich der Weihnachtsmann kommt und die Geschenke bringt. Sicherlich warst Du neben der Vorfreude auch verunsichert, wie der Weihnachtsmann sein wird...Doch trotz der Unsicherheit vor dem Unbekannten hast Du Deine Ängste überwinden können und hast Dich der Situation gestellt, welche sich für Dich wohl auch gelohnt hat, wenn Du Dein Geschenk erhalten hast...

Während die Bilder am Fenster vorbeiziehen, wird die Fahrt merklich langsamer und der Zug kommt an der Station „Kindergarten“ zum Stehen. Du kannst hier aussteigen und Dir noch einmal die Erinnerung an den Kindergarten ins Gedächtnis rufen...Was war es für ein Gebäude, wie hieß vielleicht noch die Lieblingserzieherin, an welche Freunde kannst Du Dich noch erinnern?...

Vielleicht fällt Dir ein besonderes Lieblingsspiel ein, welches Du gerne gespielt hast...Möglicherweise kommt Dir auch eine Erinnerung an ein Fest im Kindergarten...ein Sommerfest oder Ostern...Aktivitäten, die anlässlich des Festes veranstaltet wurden...Überlege Dir einmal einen Gegenstand, der für Dich und die Zeit im Kindergarten stehen könnte...etwas womit Du eine schöne Erinnerung verbindest...Du kannst diesen Gegenstand, gleich welcher Größe oder Gewicht in Deinen Koffer packen und mit auf die weitere Reise nehmen...Nimm Dir noch einen kurzen Moment Zeit und betrachte das innere Bild vor Dir...das bunte Treiben und nimm das Gefühl von Unbeschwertheit und Freude auf, welches Du vielleicht in diesem Moment verspürst, bevor Du die Reise weiterführst...Gerne kannst Du auch ein Foto hiervon machen...

Die Fahrt geht nun weiter ...vorbei an Erinnerungen an Deine Grundschulzeit...Du siehst vielleicht Bilder vom Hort...Bilder von Unterrichtsstunden in denen Du Rechnen, Lesen und Schreiben gelernt hast...wie Du Deine Nachmittage mit Freunden aus der Nachbarschaft und Klassenkameraden mit Spielen und Toben verbracht hast...Auch hier konntest Du Dich behaupten und hast Deinen Platz im Klassenverband und bei Freunden gefunden...Vielleicht galtst Du als Draufgänger oder als besonders rücksichtsvoll...als ehrgeizig oder strebsam...vielleicht auch als Klassenclown, weil Du schon immer viel Humor besessen hast oder als besonders loyal und Dir war die Gemeinschaft wichtig... Gleich welche Eigenschaften Dir hier in den Sinn kommen, sicherlich treffen noch heute Einige auf Dich zu, weshalb Du unter Freunden und Kollegen geschätzt wirst...

Wirkungshypnose: Stärkung Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Mut, Kompetenzenstärkung etc.  
Stefanie Kuhl

Du merkst, dass der Zug abermals seine Fahrt verlangsamt und an der Station „Schulabschluss“ zum Stehen kommt... Du steigst aus und befindest Dich vor dem ehemaligen Schulgebäude...So langsam kommen bei Betreten der Tür Deine Erinnerungen an Deine Schulzeit zurück...Dir kommen Lehrer in den Sinn, Gesichter zu Klassenkameraden werden immer deutlicher...Vielleicht kommen Dir auch einige Situationen aus Unterrichten in den Sinn...Du erinnerst Dich sicherlich an die Zeit des Lernens und wie schwer Dir so Manches fiel, für die Klausuren und Prüfungen auswendig zu lernen...

Stell Dir vor, wie Du Dich am Tage Deines Schulabschlusses gefühlt hast...mit Sicherheit war die Familie erfreut darüber, dass Du Deinen Abschluss gemacht hast und haben Dir für den neuen Lebensabschnitt weiterhin viel Erfolg und Durchhaltevermögen an die Hand gewünscht. Vielleicht warst Du Selbst auch innerlich stolz auf Dich, warst erleichtert und hast Dich auf die Zeit der Berufsausbildung/ Studium gefreut...Bei den meisten Menschen ist es eine Mischung aus Stolz und Freude, gepaart mit etwas Wehmut, diese Zeit hinter sich zu lassen, fühle Dich auch hier einmal hinein...

Überlege Dir bitte einen weiteren Gegenstand, den Du in Deinen Koffer packen möchtest. Ein Symbol, welches Du mit dem Abschluss Deiner Schulzeit und als Übergang zum Erwachsenwerden verbindest.

So ein Übergang in das Leben als Erwachsener ist eine Zeit in der man sich mehr und mehr vom Elternhaus ablösen und Eigenständigkeit, Autonomie und Verantwortungsübernahme entwickeln konnte...Bei vielen jungen Menschen ist es die Zeit der eigenen ersten Wohnung, der ersten Liebe, der ersten Partnerschaft und allen Heraus,- und Anforderungen, die damit verbunden sind....

Du kannst jetzt Deine Reise weiter fortsetzen und es Dir wieder bequem machen...

Auf Deiner weiteren Fahrt, kannst Du aus dem Fenster einige Eindrücke und Bilder sehen, die die Zeit des Studium/ der Berufsausbildung zeigen...dies können Ausbildungsinhalte und neue Erkenntnisse sein...neue Fertigkeiten, die Du erlernt hast, die Zeit der Fahrschulprüfung oder was Dir noch so in den Sinn kommt...Schau einmal was Du auf der Fahrt alles beobachten kannst...

Mit dem ersten Job, wurde das erste eigene Gehalt verdient, von dem man sich so einige langersehnte Wünsche erfüllen konnte...welche Wünsche hattest Du? Gibt es noch Träume, die zu erfüllen sind?

Aus dem Fenster kannst Du Bilder zu Erinnerungen aus vergangenen Urlaubsreisen erkennen... Reisen mit Freunden, dem Partner/der Partnerin, Reisen die Du auch alleine unternommen hast...

Es müssen nicht immer Reisen in die Ferne sein, vielleicht gab es auch andere besondere Orte und Momente für Dich, die Dir in Erinnerung geblieben sind... mit denen Du eine besonders schöne Zeit und erfüllende Gefühle von Glück, Freiheit und Unbekümmert sein verbindest

Nimm Dir ruhig einen Moment Dir die Bilder genauer zu betrachten...der Zug kann seine Geschwindigkeit so verringern, dass Du in Deinem Tempo daran vorbeifahren kannst...Spüre noch einmal in Dich hinein und nimm das Gefühl auf, was sich gerade in Dir ausbreitet...Gerne kannst Du auch hier mit Deiner Kamera Bilder zur Erinnerung einfangen...

Wirkungshypnose: Stärkung Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Mut, Kompetenzenstärkung etc.  
Stefanie Kuhl

Der Zug nimmt wieder Fahrt auf und Du kommst vorbei an Bildern des ersten Kennenlernens des Partners ...Erinnerst Du Dich an die ersten Treffen?... Das Aufgeregtsein und die Schmetterlinge, wenn ihr Euch verabredet habt...An den ersten Kuss? ... vom Fenster aus kannst Du beobachten, wie ihr gemeinsam im Kino wart, ihr auch euren ersten großen Streit hattet...wie ihr euch aber wieder zusammengerauft habt und eure Probleme gemeinsam gelöst habt...vielleicht hast auch Du einfach die Initiative ergriffen und dem Streit nachgegeben...

Du fährst vorbei an Bildern eures ersten gemeinsamen Familienfestes, wie Du sie/ ihn der Familie vorgestellt hast und wie Du das erste Mal auf deren Familie getroffen bist...spüre die Herzlichkeit, die Dir entgegengebracht wurde und wie die festen Bande zwischen euch geknüpft wurden... Das Gefühl von Geborgenheit und Willkommensein...das tiefe Gefühl von Liebe und Geborgenheit ...das Du ganz Du Selbst sein kannst, auch mit all Deinen Launen, Ecken und Kanten und trotzdem als Partner geschätzt wirst, weil Du einfach Du bist!...Nimm einmal tief in Dir dieses Gefühl auf...

Die Bilder fahren nun merklich langsamer an Dir vorbei und der Zug kommt an der Station „Familie“ zum Stehen...Du kannst aussteigen und Dich in Ruhe umschaun, welche Bilder sich Dir zeigen werden...Vielleicht siehst Du den Moment der Trauung, wie alle Gäste aus Freunden und Familie sich gemeinsam mit euch und für euch freuen...die strahlenden Gesichter um Dich herum und vielleicht spürst auch Du tief in Dir das Gefühl von Glück und Freude in diesem ganz besonderen Moment im Leben...schau Dich ruhig weiter um, was Du noch an dieser Station entdecken kannst...

Gerne kannst Du von allen Eindrücken neue Fotos schießen und Dir Gegenstände aussuchen, die Deine Momente symbolisieren...Packe sie zu den anderen Gegenständen in Deinen Koffer...

Sicherlich war ein weiterer Meilenstein in Deinem Leben die Geburt des Kindes...das wenn aus 2 Menschen eine kleine Familie wird...das ganze Leben sich auf dem Kopf stellt...Erinnere Dich an den Moment des ersten Blickkontaktes zwischen Dir und dem Baby...die Bande die sich hier knüpften, das Gefühl von Liebe, Stolz und Hingabe verankerte...halte auch diesem Moment tief in Dir fest und mach Dich, wenn Du bereit bist auf dem Weg zum Zug...

### **Beliebige weitere Stationen möglich, je nach Biografie des Reisenden!**

Wenn der Zug jetzt weiter fahren würde, wohin würde er fahren? Welche Station gibt es noch nicht in Deinem Leben?...Gibt es den Wunsch nach Veränderungen im Job? Gibt es Dinge die Du Dir nicht zutraust, weil Du denkst Du schaffst es nicht die Anforderungen zu erfüllen? Gibt es Lebensträume und Ziele, die Du noch vor Dir hergeschoben hast, weil andere Dinge wichtiger waren?

Schau einmal in Dich hinein und höre auf deinen Impuls, was sich in Dir zeigt...

Wenn Du etwas gefunden hast, dann kannst Du als Zeichen für mich Deine linke Hand einmal hochnehmen und wieder ablegen...

Weil es den Wunsch nach etwas zu geben scheint, möchte ich, dass Du den Koffer vor Dir ablegst und öffnest...packe all die Fotos von Eindrücken, festgehaltenen Gefühlen zu den bisherigen Gegenständen Deiner Reise...von Momenten Deiner Kindheit...von Übergängen der Kindheit und

Wirkungshypnose: Stärkung Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Mut, Kompetenzenstärkung etc.  
Stefanie Kuhl

Jugend hin zum Erwachsenwerden...Reisen in die Ferne...von Freunden und Familienangehörigen, die Dir besonders am Herzen lagen und liegen...wenn Dir noch Gegenstände fehlen, die Dir während der Reise in den Sinn gekommen sind, aber noch nicht im Koffer Platz gefunden haben, dann hast Du jetzt die Möglichkeit ALLES nötige hinzuzupacken...gleich welcher Größe oder Gewicht, alles passt in Deinen Koffer und lässt sich von Dir beliebig überallhin mitnehmen...

Wenn Du Dir jetzt jeden Gegenstand in Deinem Koffer betrachtest, dann hast du nur eine kleine Auswahl von Dingen und Eindrücken, die Dich ausmachen und Dir aufzeigen, was alles in Dir steckt oder welche Stärken es vielleicht nur noch nicht geschafft haben entdeckt zu werden...Du kannst all diese Dinge nutzen, um zu der Person zu werden, die du sein möchtest...Du kannst Dich auf diese Symbole, die für Fähigkeiten, Kompetenzen und Charakter stehen verlassen und sie zur Umsetzung Deiner Ziele und Wünsche nutzen...Es sind Dinge und Erinnerungen, die für Dich als Person stehen und immer ein Teil von Dir sind, gleich auch wenn Sie nicht immer zu erkennen sind...Du hast mit Deinem Koffer nun einen treuen Begleiter, der Dich stützen wird.

Der Koffer kann jederzeit mit weiteren Gegenständen und Fotos Deiner Kamera ergänzt werden...

Wenn Du nun bereit für die Rückreise bist, dann verstau deinen Koffer ...Mache es Dir wieder auf dem Sitz bequem und mache Dich auf dem Weg zurück ins Hier und Jetzt...

Ausleitung