

Skript mit Erläuterungen zur ersten Stunde Prüfungs- und Performancecoaching

Ressourcenaktivierung mit Ruhebild „See im Wald“ und Erfolgsbild „Bestandene Prüfung“

Sprich langsam – das ist wichtig. In diesem Skript wirst du immer wieder Sätze finden, die auf den ersten Blick wenig Sinn ergeben. Das ist Absicht! Denn genau diese Art von Sprache hilft, das Trancebewusstsein zu aktivieren.

Wenn du diese Sätze in Ruhe vorliest, können sie direkt auf das Unbewusste deines Klienten wirken.

Falls du unsicher bist, wie langsam du sprechen solltest, wo du Betonungen setzt oder welche Worte besonders wichtig sind – hör doch einfach in **Episode 197** meines Podcasts "**Hypnose und Hypnosetherapie lernen**" rein. Dort findest du diese die Induktion dieser Hypnose als kleine Selbsthypnose.

Alle Begriffe und Erklärungen aus den Erläuterungen – und noch vieles mehr – findest du in meinem Kurs [“Grundlagen der Hypnose”](#).

Induktion	Wähle eine passende Induktion aus deinem Repertoire oder nutze die hier folgende:
Finde eine bequeme Position. Du kannst dich zurechtrucken, dir jetzt Zeit und Raum nehmen für dich. <u>Und du kannst dich schon freuen auf diese Reise zu dir selbst.</u> Lege zu Beginn dieser Hypnose eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Bauch. Nimm deinen Atem wahr und verlängere ihn ein wenig, <u>atme tief ein durch die Nase und langsam aus durch den Mund, lass los.</u> Noch einmal atme tief ein und lange langsam aus. Du spürst, wie dieser Ausatem davonströmt, und während du so auf diese Weise weiteratmest entspannst du dich tiefer mit dem Ein- und mit dem Ausatem. Mit diesem entspannten Atem scannst du durch deinen Körper, lässt los die Spannungen, bringst vielleicht <u>ein leichtes Lächeln auf deine Lippen</u>, lässt dein Gesicht weich werden, spürst deine Schultern von innen heraus, <u>wie Eis, das zu Wasser wird. Wasser, das sich auflöst in Wasserdampf.</u> Lässt deine Hände entspannt mühelos ruhen, weich und entspannt auf	Seeding: Die hypnotische Trance wird angekündigt: eine starke Suggestion. Führe auch mit deinem eigenen Atem (nonverbales Leading): Atme tief und ruhig, lass den langen Atem sanft hörbar werden. Dein eigener entspannter Atem signalisiert dem Klienten Sicherheit – und genau das ist besonders zu Beginn der Sitzung entscheidend. Wenn der Klient hier deiner Suggestion folgt und (zart) lächelt, dann ist das ein gutes Zeichen für euren Rapport. Hier führst du die erste Metapher ein, um die Fantasie anzuregen und das Unbewusste für die kommende Arbeit zu öffnen.

deinem Körper. Vielleicht hast du noch nicht daran gedacht auch diese Hände **von innen heraus** zu spüren, den Raum, die Lebendigkeit, Weichheit die dort ist.

Auf deine Weise erlaubst du auch deinem Brustraum offen zu sein, Raum für dein Herz, so dass sich vielleicht schon dein Lächeln auch zu deinem Herzen ausbreiten kann. **Lässt los weiter hinab in den Bauchraum, lässt den nächsten Atemzug fließen, der von einem weichen gelösten Bauch empfangen wird, entspannst dich weiter, tiefer nach unten in dein Becken, tiefer hinab in die Beine, bis hinab zu deinen Füßen. Weich, weit und entspannt.**

Spüre diesen Raum deines Körpers von innen. Und wie wäre es jetzt diesen Körper sanft schwebend wahrzunehmen: ein Feld von Empfindungen, sicher und geborgen. Vielleicht magst du dir vorstellen, wie dein Einatem wie ein sanfter Strom etwas zu dir bringt.

Einen Strom heilsamer (*für manche Klienten ersetzt du vielleicht mit kraftvoller*) beruhigender Energie.

Manche Menschen stellen sich vor, wie eine wunderschöne Wolke im Licht ihrer Lieblingsfarbe vor ihnen schwebt und sie sich mit dem Einatem einen tiefen Strom dieser heilsamen (*für manche Klienten ersetzt du mit kraftvollen oder beruhigenden*) Energie gönnen. Und mit dem Ausatem lässt du los, was auch immer bereit ist sich zu verabschieden.

Wenn irgendwo in deinem Körper **Anspannung, Schmerz oder Angst** ist, dann darfst du genau das loslassen mit dem Ausatem. **Dir vorstellen, wie eine veränderte, vielleicht dunklere Farbe deinen Körper mit dem Ausatem verlässt.**

Und es kann wunderschön sein, wenn irgendwo in deinem Körper Anspannung, Schmerz oder Angst ist, diese Hand dort auf deinem Herzen voller Wärme in Kontakt zu bringen mit deinem emotionalen Herzen und dir selbst Trost zu schenken (*individuell kannst du hier "Trost schenken", mit "eine Botschaft senden" ersetzen*) und einen Strom liebevoller, beruhigender Energie dort hinzusenden an die Stelle deines Unbehagens, weil du dir eine

"Von innen heraus fühlen" ist eine starke Ressource, die wir später für die Transformationsarbeit nutzen (in der Prüfung soll die Kraft, Kompetenz etc. schließlich "von innen heraus" gefühlt werden), darum macht es Sinn das "von innen heraus" in dieser konkreten Weise hier schon mal zu üben.

Ich liebe es auf die ein oder andere Weise einen Body Scan in meine Induktionen einzubauen, denn der Körper hält viele unbewusste Ressourcen und unterstützt den Klienten bei seinem Weg in die Trance.

"Manche Menschen" ist eine starke Suggestion, die das Lernen in Trance erleichtert. Es macht klar, dass andere diesen Weg des Lernens (auch wenn er für das bewusste Denken ungewöhnlich ist) schon gegangen sind und gibt so Erlaubnis und Ermutigung für den Klienten.

Hier pacen wir die Tatsache, dass Klienten sich vielleicht noch mit ihren Sorgen, Gedanken und Belastungen herumschlagen. Anstatt zu sagen: Deine Sorgen sind nun verschwunden und den Klienten damit in Zugzwang (und in noch mehr Druck) zu versetzen, bieten wir hier einen Moment des Loslassens an, der mit dem Pacing beginnt und in ein Leading übergeht (das Ausatmen der dunkleren Farbe).

mitfühlende (<i>individuell starke oder klare</i>) Botschaft senden darfst: <u>“ich bin hier” “es ist in Ordnung”, “du darfst loslassen”, und “du darfst genau so sein, wie du bist”.</u> Lasse die Schultern weicher werden, auf deine Weise schmelzen, lassen los, weil es nichts festzuhalten gibt, der Bauch weich, empfängt den Atem, das Herz, das Lächeln. <u>Und dann ruhe wieder im sanften Ein- und Ausströmen deines Atems.</u> Und du wirst irgendwann spüren, diesen Atem, wie ein Ort der Lebenskraft, an den du dich zurückziehen kannst, ein Zuhause. Sicher und geborgen - in diesem Atem <u>Zuhause</u> - in diesem Moment <u>Zuhause</u> - in dir <u>Zuhause</u> - in deinem Leben (<i>das kannst du auch weglassen, je nach Lebenslage deines Klienten</i>).	Eine schöne Art und Weise, direkte Suggestionen einzubauen ist durch die wörtliche Rede. Passe die einzelnen Sätze gerne individuell an deinen Klienten an! Was wollte er schon immer mal hören? Was tut ihm gut? Nach was sehnt er sich bewusst oder unbewusst? Auch hier kannst du noch mal deinen sanften langen Atem hörbar machen. Zuhause sein ist eine schöne Metapher für Geborgenheit. Es ist ein “Safe Space”, der sich im Innern des Klienten befindet, von dem aus später die Transformationsarbeit stattfinden kann.
<i>Vertiefung</i>	Wähle eine passende Vertiefung aus deinem Repertoire oder nutze die hier folgende:
Früher oder später nimmst du wahr, wie dieser Atem, die Energie der bunten Wolke vor dir in sich aufnimmt, <u>deine Lieblingsfarbe</u>, eine sehr schöne Farbe, voller Kraft, und du wirst irgendwann merken, dass du selbst wählen darf, ob es Kraft ist, die du aufnimmst, oder Entspannung, vielleicht eine tiefe Ruhe oder Gelassenheit, die sich in dir ausbreitet. Und während du dich mehr und mehr anfüllst, mit diesem Gefühl, dass in dir stärker wird, <u>weiß etwas in dir schon</u>, dass diese Wolke sich ebenfalls verdichtet, watteweich und fest zugleich. Und vielleicht hast du noch nicht daran gedacht, <u>dass du dich darauflegen kannst, auf diese leuchtende Wolke voller Lebensenergie</u>, und während du das tust, <u>öffnet sich eine weitere Tür</u>, dein unbewusstes Wissen, diese Weisheit in dir, <u>erlaubt dir all das zu transformieren, was dir bislang im Weg stand.</u> <u>So dass du alle noch vorhandene Spannung jetzt lösen kannst.</u>	Durch das Wählen einer eigenen Farbe gestaltest du ein klientenzentriertes Leading. Und wer weiß? Vielleicht hat der Klient gar keine Lieblingsfarbe und entscheidet sich so “aus dem Bauch heraus” für eine Farbe. Genau das wollen wir, denn so binden wir unbewusste Entscheidungen mit in die Hypnose ein. “Weiß etwas in dir schon” ist eine schöne Formulierung, um eine Ebene jenseits des bewussten Denkens anzusprechen. Du regst damit das tiefere Wissen des Klienten an, das ihn unterstützen wird, die vor ihm liegenden Aufgaben gut zu bestehen. Auf einer Wolke zu schweben ist eine schöne Vertiefung in die Trance. Zwei Suggestionen der Veränderung im Unbewussten. Du kannst diese Suggestionen immer wieder streuen, denn während der Arbeit in Hypnose können immer neue Schichten von Ängsten und

Während du es dir auf dieser Wolke gemütlich machst, möchte ich, dass du weißt, du kannst dich auf die Wolke legen, oder in die Wolke hineinsinken lassen, so tief zu möchtest. <u>Und sobald du die für dich perfekte Tiefe gefunden hast, lösen sich die Hände vom Körper,</u> legen sich an deine Seiten, so dass wir beide wissen, du bist in deiner perfekten Tiefe angekommen. <i>Warte ab. Sobald die Hände sich an die Seiten bewegen:</i> Wunderbar. <u>Und auf diese Weise sendest du ganz automatisch ein Signal an dein Unbewusstes, diese Kraft der Selbstheilung in dir, dass du bereit bist, alte Blockaden zu lösen jetzt und hier.</u> Genau so.	Anspannungen auftauchen, die es zu lösen gilt. Wir lassen durch diese Formulierung das Unbewusste des Klienten die perfekte Trancetiefe auswählen. Zudem bauen wir einen ideomotorischen Auftrag ein: die Bewegung der Hände. Ein ideomotorisches Signal mit einem Auftrag für das Unbewusste zu verknüpfen ist eine der stärksten Sachen, die du machen kannst, um die Mitarbeit des Unbewussten sicher zu stellen.
<i>Einleitung des Ruhebilds ("See im Wald")</i>	Hier kannst du wahlweise ein klienteneigenes Ruhebild nutzen, das du vor der Hypnose abfragst.
Und während du dich so entspannst, möchte ich dich einladen, <u>mit deiner Fantasie</u> an einen wundervollen Ort zu reisen ... einen Ort, an dem du dich vollkommen sicher, geborgen und ruhig fühlen kannst. <u>Tief in dir weißt du schon, dass du der Kraft der unbewussten Weisheit in dir vertrauen kannst,</u> und du auf deine eigene Weise einen <u>wunderschönen, ja magischen Wald um dich herum wahrnimmst. Buchen und Birken, Tannen... es kann angenehm sein, auch den Waldduft wahrzunehmen, der dir in die Nase steigt, während seine beruhigende Note dich noch tiefer führt. Vielleicht siehst du diesen Wald jetzt vor deinem inneren Auge, oder er formt sich langsam, wie ein Bild, das immer klarer wird.</u> <u>Wer weiß schon, ob du auch schon den Vögeln zuhören möchtest... den weichen Waldpfad unter deinen Füßen spürst, mit jedem Schritt</u>	"Mit deiner Fantasie" ist eine schöne Formulierung, um das Unbewusste anzuregen. Lade das Unbewusste mit dieser Suggestion aktiv ein. Gleichzeitig hilfst du dem bewussten Verstand des Klienten, Vertrauen in eine Kraft zu entwickeln, die über das bewusste Denken hinausgeht. Lass dir Zeit, deinen Klienten tief in die sinnliche Wahrnehmung des Waldes eintauchen zu lassen. Nutze dabei mehrere Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Fühlen. Je lebendiger das Erleben, desto tiefer die Trance. Diese Tiefe wird euch später wertvolle Unterstützung bieten.

gehst du tiefer, und tiefer hinein. **Lässt dich führen, von einer Stimme in dir, die dir zuzuflüstern scheint**: Dies ist ein Ort von besonderer Kraft, hier tanken Menschen auf, was ihnen im Alltag manchmal fehlt. Wer sich Mut wünscht, bekommt Mut, wer Ruhe braucht, kann auch diese hier tanken.

Dort mitten im Wald, still und verzaubert, liegt ein See, den du nun durch die Bäume in der Sonne glitzern siehst.

Und du wirst irgendwann spüren, wie diese zauberhafte Stille des Sees und des Waldes sich auch in dir ausbreiten.

Gebe Zeit.

(Warte auf physiologische Anzeichen der Entspannung, wenn du welche siehst, bestärke deinen Klienten):

Genau so.

Du weißt, was auch immer du dir wünschst, an Mut, Ruhe, Kraft und Gelassenheit, kannst du hier auftanken.

Sobald du dazu bereit bist, kannst du den Pfad weiter in Richtung See gehen.

Es gibt Menschen, die sagen, das Glitzern der Sonne auf dem Wasser erinnere sie an 1000 Diamanten. Und vielleicht hast du noch nicht daran gedacht, das Glitzern der Sonne auf dem See auf diese Weise wahrzunehmen. Wie wäre es dir vorzustellen, dass jeder einzelne dieser Diamanten für eine Fähigkeit in dir steht, an die du schon länger nicht mehr gedacht hast?

Gebe Zeit.

(Wenn du magst, kannst du hier Fähigkeiten aus dem Vorgespräch einfügen, vielleicht das

In der Hypnose können alle möglichen Dinge "flüstern". Der Wind, die Stimme, ein alter Baum... Ich liebe diese Formulierung, um galant starke Suggestionen folgen zu lassen, in diesem Falle: "Dies ist ein Ort von besonderer Kraft, hier tanken Menschen auf etc."

Siehe genau hin, so dass du deinen Klienten auf seiner Reise unterstützen kannst. Die Veränderung ist das, was wichtig ist: eine kleine Entspannung in den Schultern, eine Loslassen des Nackens, der Hände etc.

"Sobald du dazu bereit bist", ist eine großartige Formulierung, um dem Klienten seine Zeit zu geben und sein Tempo bestimmen zu lassen, das erhöht seine Selbstbestimmung und gibt ihm damit Sicherheit. Er kann außerdem seiner eigenen Intuition besser folgen, denn vielleicht wollte er ja gerade noch bei den vorherigen Suggestionen verweilen.

*Erlebnis einer bestandenen Prüfung,
Persönlichkeitsmerkmale des Klienten oder
anderes.)*

Du wirst möglicherweise den Wunsch verspüren,
deine Schuhe abzulegen, barfuß an den See zu
laufen und dort deine Füße ins Wasser zu
strecken, warmes Wasser wie Samt auf deiner
Haut. **Wie auf magische Weise** bemerkst du,
dass du deine Lieblingsbadekleidung trägst.

Wie wäre es, du erlaubst dir die Freiheit und
Leichtigkeit dieses Moments zu spüren, während
du dich in das Wasser gleiten lässt?

Etwas in dir weiß schon längst, dass du alles
Belastende **vom Wasser davon strömen lassen
kannst** – jetzt.

**Du kannst dir ein Symbol vorstellen für all die
Last, all die Sorgen und Zweifel.** Es kann ein
Symbol sein schwer oder leicht, groß oder
klein... Ein Symbol, das auftaucht, und du
schenkst dir selbst Zeit, alles Belastende der
letzten Zeit dort hineinströmen zu lassen.

**Einfach so, weil im Reich der Hypnose alles
möglich ist.**

Gebe Zeit.

**Lege das Symbol in deine Hand, deine
unbewusste Weisheit füllt es mit all diesen
Sorgen und Zweifeln der letzten Zeit.**

Gebe Zeit.

“Wie auf magische Weise” ist eine
schöne Formulierung für viele Klienten,
für andere passt sie aber einfach gar
nicht. Dann passe an, zum Beispiel
indem du sagst: “Mir nichts dir nichts
bemerkest du...”

Oder: “Und weil in der Hypnose alles
möglich ist, bemerkst du...”

Diese Formulierung kannst du gar nicht
häufig genug verwenden.

Das Wasser ist hier für eine Metapher für
die Macht des Unbewussten.

Noch stärker wird diese Möglichkeit des
Loslassens durch das Auftauchen eines
Symbols, das für die Belastungen steht.
Achte darauf, dass die Klienten sich
dieses Symbol gewahr werden, es in ihre
Hand legen und dem Prozess etwas Zeit
geben, auch wenn es in diesen
Momenten emotional werden kann.

Ein schöner Satz, um unbewusste Kräfte
anzuregen!

Noch einmal: auch wenn es emotional
sein kann, es ist oftmals ein wichtiger
Schritt für den Klienten die ersten tiefen
Veränderungen zu spüren. Das ermutigt
ihn für die weitere Reise, und natürlich
entlastet es ihn auch.

Sobald du bereit bist, erlaube dir loszulassen, so dass dieses Symbol vom Wasser davongetragen werden kann oder einfach zum Grunde des Sees sinkt.

(Solltest dein Klient begründete Ängste haben, dann sagst du in diesem Satz besser: Sobald du bereit bist, erlaube dir loszulassen, für diesen Moment, so dass dieses Symbol vom Wasser davongetragen werden kann oder einfach zum Grunde des Sees sinkt.)

Sobald du losgelassen hast, weil du weißt, du bist so viel mehr als deine Ängste, **nicke einmal mit dem Kopf**.

Abwarten.

Genau so, wunderbar.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du loslässt, weil du vertrauen darfst, dass für dich gesorgt ist. Das tiefe Wissen in dir um all die Kräfte, die du in dir trägst, lädt dich ein auf eine Reise zu gehen. Dorthin, wo du jetzt noch mehr Kraft schöpfen kannst. **In die Mitte des Sees, wo dir die Diamanten deiner inneren Fähigkeiten entgegenglitzern.**

Um dich herum liegt dieser wunderschönen See still unter einem blauen Himmel. Die warmen Sonnenstrahlen tanzen auf dem Wasser. Du lässt dich auf dem Wasser weiter hinaustreiben. Der See ist ruhig und klar, wie ein Spiegel, der den blauen Himmel reflektiert. Du lässt dich treiben, und mit jedem meiner Worte spürst du mehr und mehr Leichtigkeit in dir auftauchen.

Sobald du bereit ist... wie oben schon erwähnt gibst du dem Klienten hier seine Zeit und ein Stück weit Kontrolle zurück. Dadurch gibst du ihm auch ein Stück weit die Verantwortung, sich selbst starke neue Schritte zu erlauben.

Einmal mit dem Kopf zu nicken ist ein starkes Feedback-Signal, das ich sehr viel und effektiv nutze.

Signalisiere immer zurück, sobald du das Nicken gesehen hast. Klienten in Trance können oft nicht einschätzen, wie stark die körperliche Bewegung ist und ob du sie siehst.

Eine schöne Metapher für die Quelle der Kraft, die in uns allen ist, an der wir alles transformieren können und auftanken können.

Auch hier gebe Zeit für eine sensorische Wahrnehmung der inneren Umgebung.

“sich treiben lassen” ist eine gute Beschreibung für den Zustand in Trance. Es handelt sich hier um effektive Mehrebenenkommunikation.

Dorthin, wo du eben losgelassen hast die alte Last, <u>atmest du Leichtigkeit.</u> <i>Siehe dir den Klienten an und begleite hier das Ein- und Ausatmen mit “genau so”.</i> <u>Du hörst vielleicht den leisen Klang des Waldes... das Zwitschern der Vögel ... und das sanfte Plätschern des Wassers.</u> Es ist ein Moment voller Frieden und Harmonie. Nimm dir einen Augenblick, um alles wahrzunehmen, was diesen Ort so besonders macht. Du spürst die Sonne auf deiner Haut, und es ist vollkommen in Ordnung, jetzt tiefer loszulassen. <i>Längere Pause, etwa 10 Sekunden.</i> Atme tief ein ... und nimm die frische, klare Luft in dich auf. Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger, sicherer und entspannter. Dies ist dein Ort der Ruhe und Gelassenheit, ein Ort, an dem du jederzeit Kraft schöpfen kannst, wann immer du ihn brauchst. <u>Du darfst jetzt noch tiefer loslassen. Arme, Beine, Bauch... Wangen, Lippen... du bist getragen.</u> <u>Du nimmst wahr, dass du umgeben bist von diesen Lichtpunkten, die auf dem Wasser glitzern wie Diamanten. Was auch immer du dir jetzt wünschst, ein Gefühl der Gelassenheit, des Mutes... was auch immer es ist, du darfst dir einen der glitzernden Punkte auf dem Wasser aussuchen, weil dieses Gefühl in ihm vorhanden ist. Du musst gar nicht wissen wie genau, es darf einfach sein, dieses Gefühl jetzt durch dich strömen lassen.</u> Genau so.	Den Atem immer wieder mit einzubeziehen ist eine gute Idee. Der Atem transportiert den Klienten durch die unterschiedlichen Ebenen der Trance-Erfahrung. Auch hier gebe Zeit und Raum für eine sensorische Wahrnehmung der inneren Bilder. Wie schon erwähnt, kannst du jederzeit eine tiefere Entspannung suggerieren, und sie wie hier auch wieder mit einem Mini-Bodyscan verbinden. Ressourcen in Form von Metaphern auftauchen zu lassen ist in vielen verschiedenen Settings eine effektive Methode, den Klienten an seine eigene Stärke zu erinnern. Nicht nur kannst du hier von individuellen Stärken sprechen, die Anwesenheit 1000er von Lichtpunkten auf der Wasseroberfläche suggeriert dem Klienten, dass es noch viel mehr Ressourcen in seinem Unbewussten gibt.
<i>Einführung des Erfolgsbilds</i>	

Während du dich so wunderbar entspannt fühlst, möchte ich dich einladen, einen Moment **in die Zukunft zu blicken. Es ist der Moment nach deiner bestandenen mündlichen Prüfung.** *(Hier fügst du selbstverständlich die individuelle Performancesituation des Klienten ein, allerdings immer, wenn sie schon erfolgreich bestanden ist.)*

Es taucht auf, irgendwo dort über dem Wasser oder im Himmel, dieses Bild von dir selbst. Wie du diese Prüfung gemeistert hast, und du siehst dir selbst an, wie eine Welle der Erleichterung durch deinen ganzen Körper strömt. Vielleicht siehst du dich lächeln. Vielleicht siehst du dich sogar einen kleinen Hüpfen der Freude vollführen. Stolz auf deinem Gesicht, aber vor allem diese tiefe Erleichterung und Freude.

(Hier fügst du ein, was zu deinem Klienten und seiner Altersgruppe passt. Wie feiert er gerne? Was bedeutet ihm die bestandene Prüfung? Mit wem möchte er seinen Erfolg teilen? Am besten du weißt schon aus dem Vorgespräch, was genau dein Klient bevorzugt.)

Stell dir vor, wie du dort stehst, gehst, vielleicht in einem Raum an der Uni oder auch schon zuhause, oder an der frischen Luft, und spürst, wie die Anspannung von dir abfällt. Du siehst vielleicht, wie die Prüfer oder deine Freunde dir gratulieren. Du siehst, wie sich ein tiefes Gefühl von Erfolg und Zufriedenheit in dir ausbreitet. Dein Herz schlägt ruhig, dein Atem ist leicht, und du weißt: Du hast es geschafft.

(Auch hier kann und soll individuelles Wissen über Klienten eingebaut werden, auch Detailwissen über die Art der Settings etc.)

Nun kommt eine Timeline dazu: wir bauen ein starkes Zukunftsselbst auf, in diesem Falle ein Erfolgsbild zum Zeitpunkt nach der bestandenen Prüfung.

Es ist tatsächlich nicht so wichtig, wo genau das Bild auftaucht. Große Räume wie der Himmel oder die Wasseroberfläche sind gut geeignet.

Nehme dir Zeit das Erfolgsbild zu beschreiben, füge verschiedene Sinne hinzu.

Der Moment des Erfolgs wird beschrieben, ohne dass auf die davor liegenden eventuell schwierigeren Momente erwähnt werden. Durch den Zeitsprung erleichtern wir es dem Klienten seinen Angsttunnel zu verlassen, Blockaden hinter sich zu lassen und sich auf den Erfolg zu fokussieren.

Je detaillierter wir dieses Bild beschreiben können, desto klarer wird es auch dem Klienten.

Vertiefung des Erfolgsbilds	
<u>Während du dir erlaubst, aus diesem Erfolgsmoment ein Moment für dich zu machen, und dieses Gefühl von Erfolg und Erleichterung jetzt immer stärker wird, nimm dir Zeit, mit diesem Zukunftselbst zu verschmelzen.</u> Du wirst zu ihm (ihr) dort in der Zukunft. Und irgendwann wirst du merken, <u>wie sich dein ganzer Körper mit dieser Freude und Erleichterung füllt:</u> die Entspannung in deinen Schultern ... oder das Lächeln, das sich auf deinem Gesicht ausbreitet. <u>Du fühlst dich leicht, stark und stolz auf dich selbst.</u> Du siehst in die lachenden Gesichter deiner Freunde (deines Partners...) und du darfst diesen Moment genießen. <u>Kurze Pause.</u> <i>(Achte hier auf die körperlichen Reaktionen des Klienten, falls du ein Lächeln siehst oder ähnliches, verstärke mit einem "genau so".)</i> Auf deine Weise gönnst du dir diese Gefühle der Erleichterung, ja, der <u>Befreiung</u>. Und jetzt lass diese Gefühle tief in dich hineinfließen, wie ein warmer Lichtstrahl, der dich von innen erfüllt. <u>Es breitet sich aus ... in deinem Kopf ... in deinem Herzen ... und bis in deine Hände und Füße.</u> Dieses Gefühl ist jetzt ein Teil von dir, und du kannst es immer wieder spüren, wann immer du es brauchst. <u>Wann immer du an die Prüfung denkst, kann sich dieses Gefühl wie ein warmer Sonnenstrahl in dir ausbreiten.</u> Und mit ihm verteilen sich Freude und Leichtigkeit in deinem Körper. <u>Du hast es geschafft!</u>	Ein weiteres wichtiges Tool der Hypnose ist es, mit dem Erfolgsbild zu "verschmelzen", sobald es gut wahrnehmbar ist. Ich betrachte es ab diesem Zeitpunkt also nicht mehr von außen, sondern bin in dem Erfolgsbild. Weil der Klient mit dem Erfolgsbild verschmilzt, kann er nun diesen Erfolgsmoment sensorisch auch von innen wahrnehmen. Hier schließt sich ein Kreis zum Beginn der Hypnose (von innen wahrnehmen wurde dort schon geübt, du erinnerst dich). An dieser Stelle ist etwas Wichtiges vollbracht. Der zuvor angstgetriebene Klient ist aus seiner sogenannten Problemtrance aus- und in die Lösungstrance eingestiegen. Hier sammelt der Klient wertvolle innere Ressourcen, während sein Unbewusstes gleichzeitig den Zielzustand verinnerlicht – von Körperhaltung und Blickwinkel bis hin zu tiefgehenden Aspekten seiner Identität. So entsteht eine kraftvolle Verbindung zwischen innerem Erleben und gewünschter Veränderung. Befreiung ist ein sehr starkes Wort, das oftmals nochmals zu einer Lösung alter Blockaden führen kann. Auch hier wird wieder der Körper als starker Ressourcenträger eingebunden, dieses Mal für die Zielressource "Erfolg", das so auf einer weiteren Ebene im Klienten verankert wird. Hier wird die Idee der Prüfung mit den Erfolgsressourcen verknüpft. „Du hast es geschafft!“ Diese Formulierung wirkt auf mehreren Ebenen (Mehrebenenkommunikation) und

Diese Freude und Erleichterung tauchen in dir auf, jedes Mal, wenn du an die Prüfung denkst, denn dein Unbewusstes hat gelernt, verstanden und überschreibt alte Muster mit neuen, die dir Kraft und Erfolg schenken.

Gebe Zeit.

Wenn du jetzt spüren kannst, dass es an der Zeit ist, deinem Unbewussten zu erlauben, die alten Muster zu überschreiben, dann nicke einmal mit dem Kopf!

Warte ab.

Genau so, mit diesem Nicken sendet du ein starkes Signal ins Unbewusste, wunderbar.

Während du all dies einfach geschehen lässt, nimmst du dieses Gefühl des Erfolgs in jede Körperzelle auf.

Dieses Bild kannst du gerne weiter beschreiben, so dass der Klient noch mehr Zeit an diesem Ort der Kraft verbringen kann.

Du könntest zum Beispiel noch ausführen:

Tief in dir wusstest du schon immer, dass du diese Prüfung meistern würdest. Jetzt ist es Zeit,

verstärkt die Suggestion auf tiefgreifende Weise:

- In der Vergangenheit: Der Klient hat alte Blockaden überwunden.
- In der Zukunft: Er sieht sich bereits als erfolgreich in seiner Prüfung.
- In der Gegenwart: Er erlebt die Hypnose als wirksam und kraftvoll. Durch diese mehrschichtige Botschaft entsteht ein starkes Gefühl von Erfolg und Zuversicht.

Das Unbewusste anzusprechen und ihm einen Auftrag zu erteilen ist hier eine starke Suggestion der Veränderung, sie macht Entscheidungen möglich, die über die Hypnose hinaus wirksam sind. Der Klient wird zudem durch diesen Feedback-Moment in seine Kraft geholt. Er erlaubt sich selbst, die Wandlung auszuführen. Somit werden eventuell noch vorhandene Blockaden im mentalen Bereich umgangen oder ausgeschaltet.

Bestätige immer, wenn du ein Nicken siehst. Dem Klienten wird von außen gespiegelt, dass er gesehen wird, dass seine Signale ankommen und ihm wird gleichzeitig Mut gemacht.

“Während all dies geschieht” oder “während du all dies einfach geschehen lässt” oder “es darf einfach geschehen” sind starke Formulierungen, um das bewusste Denken zu entlasten und das Unbewusste anzuregen.

Immer wenn wir in der Hypnose unser Ziel erreicht haben (und in dieser Stunde ist das Ziel die Angst auszuschalten und einen starken Erfolgsmoment spürbar zu machen) können wir so viel Zeit geben wie nötig. Wenn sich der Klient also bei der letzten Suggestion (“während du...”) noch tiefer entspannt hat, dann gebe ihm hier auch mehr Zeit.

Weil wir nun in der Tiefe der Trance angekommen sind, können wir einen weiteren starken Ressourcenteil des Klienten ansprechen, das tun wir mit der Formulierung: “Tief in dir wusstest du

vollkommen in dich selbst zu vertrauen. In die Zeit der Vorbereitung, die Zeit der Prüfung, zu wissen, dass du geführt bist bis zu diesem Zeitpunkt, an dem die Prüfung bestanden ist. <u>Und nun, ganz langsam, kannst du diese Bilder in deinem Inneren zur Ruhe kommen lassen, in dem Wissen, dass sie jederzeit für dich da sind, wenn du sie brauchst.</u> Du kehrst <u>zurück zum See, und von dort aus in den Wald.</u> <i>Beschreibe eventuell den See, dann den Wald mit ein paar Worten, zum Beispiel:</i> Die warmen Sonnenstrahlen tanzen auf dem Wasser um dich herum. Du lässt dich auf dem Wasser zurück zum Ufer treiben. Siehst die wunderschönen Buchen, Birken und Tannen... und es kann auch der Waldduft wieder in deine Nase steigen. Du gehst zurück durch den Wald, wohlwissend, dass du all das Gute mit dir nehmen kannst. <u>Gebe Zeit.</u>	schon immer...” Dadurch entsteht eine machtvolle Wirkung: Der Klient nimmt dieses Wissen nicht nur als Momentaufnahme wahr, sondern als eine universelle Wahrheit, die ihn auch über die Hypnose hinaus begleitet. Sieh dir den Klienten gut an und gebe genug Zeit für diese innere Integration. Durch unseren am Anfang der Hypnose aufgebauten Ruheort können wir den Klienten sanft und Schritt für Schritt (See, Wald, Wolke) in die Gegenwart zurückholen. Am Ende der Trance ist es hoch individuell, wie viel Zeit Klienten brauchen. Vertiefe dein Wissen über physiologische Anzeichen des Rappports, indem du hier deinen Klienten gut beobachtest. Braucht er Zeit, gebe sie ihm hier. Das bedeutet nichts anderes, als dass sein Unbewusstes noch arbeitet. Falls du unsicher bist, kannst du auch noch mal fragen: “Wenn du noch Zeit brauchst an diesem Ort, kannst du einmal mit dem Kopf nicken.”
Reorientierung	Wähle eine passende Reorientierung aus deinem Repertoire oder nutze die hier folgende:
Und vielleicht hast du noch nicht daran gedacht, <u>dass du immer noch auf dieser leuchtenden Wolke voller Lebensenergie liegst</u>, und während du das tust, sich etwas in dir erinnert, an das angenehme Wolkenbett, kann sich ein	Ein weiterer Übergang auf der Reise zurück. “Die Arbeit ist getan” ist eine starke Suggestion, die ich gerne zum Ende der Stunde hin verwende, sie spricht im

tiefer Atemzug ausbreiten der Erleichterung: die Arbeit ist getan. <u>Dein Unbewusstes ist informiert und wird dich in den kommenden Tagen immer wieder an das Erfolgsbild erinnern.</u> Und meine Stimme führt dich zurück ins Hier und Jetzt, nimmt dich an der Hand, so dass du jetzt zurückkehrst, beginnst deine Zehen zu bewegen, deine Finger, deine Handgelenke, und schließlich den ganzen Körper zu recken und zu strecken. Was du mitbringen möchtest, bringst du mit, was du dort lassen magst, lässt du dort. Du wählst aus, welche Gefühle dich ins Hier und Jetzt begleiten. Bewege deine Zehen, Füße, Fußgelenke, deine Finger, Handgelenke und Hände. <i>Gebe hier genug Zeit.</i> Du hörst meine Stimme klar und deutlich und während du deinen Körper kräftiger bewegst, wie morgens beim Aufwachen, kannst du dich an den Gedanken gewöhnen gleich deine Augen zu öffnen. Jetzt, Augen auf, zurück ins Hier und Jetzt. Klar und kraftvoll. Willkommen zurück!	Sinne der Mehrebenenkommunikation sowohl das bewusste als auch das unbewusste Denken an. Dies ist eine post-hypnotische Suggestion. Während du über deine eigene Stimme sprichst, lasse deine Stimme auch klarer und kraftvoller werden. Unterstütze deinen Klienten dabei aus der Trance herauszufinden, indem du ihm mit deiner eigenen Stimme hilfst, die ebenfalls in den Alltagstonus zurückgeht. Das muss nicht plötzlich sein, sondern kann einen schönen Übergang finden, ist aber doch das allerwichtigste Element einer gekonnten Re-Orientierung. Siehe den letzten Kommentar.
--	--

Neugierig, wie es weiter geht?

Anregungen zum Nachgespräch, die Skripte der beiden Folgestunden, und vieles, vieles mehr gibt es in meinem [“Grundlagen der Hypnose” Kurs](#).