

C.4 Methodenkompetenz CHANGE !**C.4.3 Interventions-Kompetenz – die Kraft des Unbewussten nutzen****C.4.3.4.2 Die Botschaft vom See-Trance**

Nach Ulrike, Eva, Andrea, Miriam, Attila

Trance - Introduction:

Frage: ob alles ok ist, Sitzposition, Licht ok?

„Leg dich bequem hin, entspann dich

Nimm die Umgebung wahr, die Farben, den Raum mit den Fenstern....

Dann schließe deine Augen und achte auf die Geräusche im Raum.

Und vielleicht nimmst du auch Geräusche außerhalb des Raumes wahr

und du entspannst dich mehr und mehr in diesem sicheren Raum - Möglicherweise spürst du auch die Wärme, wie sie durch deinen Körper strömt -

Geh einfach in dieses wohlige Gefühl hinein - Lass dich davon tragen - Spür deinen Körper auf der Matratze liegen oder in deinem Sitz

und spüre deinen Atem fließen



Dann nimm deine Füße wahr - deine Waden - deine Knie und Oberschenkel sind entspannt
Spüre, wie das Becken locker auf der Matratze/dem Stuhl ruht.

Du nimmst einen tiefen Atemzug - Und mit jedem Atemzug entspannst du mehr und mehr

Du gehst mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Wirbelsäule

Und wanderst Wirbel für Wirbel nach oben.

Während du tief und ruhig atmest

Liegen deine Schultern und Arme locker auf der Matratze

Und vielleicht spürst du, wie dein Kopf auf der Matratze entspannt ruht.

Während deine Gesichtsmuskeln weich werden

lässt du deine Gedanken ziehen

Du brauchst nichts zu tun, es passiert alles wie von selbst

Lass dich überraschen, wohin dich deine innere Reise führt.

Vielleicht findest du eine Antwort auf eine Frage, die dich beschäftigt, oder eine Botschaft, die dir weiterhilft.

Stell dir einen Ort in der Natur vor, an dem du dich wohl fühlst.

Vielleicht bist du in den Bergen

auf einer schönen, duftenden Wiese

oder auf einer weiten Ebene

Schau dich um, was es alles zu *sehen* gibt
Hör dich um, was alles zu *hören ist*
Und vielleicht kannst du etwas *riechen* oder *schmecken* oder etwas in deinem Körper *spüren*.

Indem du tiefer in dieses Gefühl der Entspannung gehst,
nimmst du deine Umgebung immer intensiver wahr.
Dabei entdeckst du mehrere Wege und du wählst den Weg aus
von dem du dich am meisten angezogen fühlst.

In deinem Tempo gehst du voller Vertrauen den Weg entlang,
der dich deinem Ziel näher bringt. Möglicherweise ist der Weg steinig oder weich
geschlängelt oder er ist grade. Es ist dein ganz eigener Weg.

Und schließlich kommst du zu einem wunderschönen klaren See.
Schritt für Schritt näherst du dich diesem See und weißt, dass du hier **deine Botschaft erhältst**.

Vielleicht ist der See ruhig und glatt wie ein Spiegel, Vielleicht kräuselt sich die Wasseroberfläche im
Wind. Möglicherweise *hörst* du Vogelgezwitscher oder du nimmst die Stille wahr und *spürst* die Kraft,
die von diesem Ort ausgeht.

Während du deine Umgebung wahrnimmst und dich öffnest
Stellst du dem See die Frage, die dich im Moment am meisten beschäftigt.
Einfach und klar. Nun nimm wahr, **auf welche Weise du eine Antwort erhältst!**

Vielleicht ist die Antwort wie ein Zeichen in der Natur
Vielleicht hüllt sie dich wie eine Wolke ein - vielleicht spiegelt sie sich im See
Oder vielleicht ist es ein Wesen oder eine Stimme, die dir vom See deine Botschaft überbringt.

Du nimmst diese Botschaft in dir auf und spürst, wie sie dich erfüllt und bereichert und du kannst
bemerken, was diese Antwort dir gibt – wie sie dein Leben verändert! In welche Bereiche sie
vordringt – ganz von allein.

Und während du dich vielleicht noch wunderst, was diese Antwort für dich bedeuten kann – die
Botschaft vom See - **bedankst du dich für die Antwort** – und langsam **verabschiedest du dich vom
See**. Du nimmst die Botschaft mit auf deinem weiteren Weg.
Erfüllt und beglückt wanderst du deinen Weg wieder zurück, durch die Wiesen und Wälder – und
vielleicht hat jetzt alles ein besonderes Licht - das Licht deiner neuen Botschaft – und du fragst dich,
was es wohl bedeutet für dich?
– und allmählich bist du wieder am Ausgangspunkt deiner Wanderung angekommen. Und nun kehrst
du - in deinem eigenen Tempo - zurück hierher in diesen Raum ganz erfrischt - in deinen Körper, der
hier entspannt liegt oder sitzt.

Du hörst die Geräusche in diesem Raum - und Du kannst dich wohlig strecken und gähnen und
wieder wach werden und nun kommst du – in deinem eigenen Tempo - ganz ausgeruht und
bereichert im Hier und Jetzt an.
Recke nun die Arme in die Höhe und ziehe sie ruckartig zur Brust – 3 mal. Nun bewege die Füße – die
Beine, setze dich auf. Und nun kannst du deine Augen öffnen und dich – noch ganz bei dir –
vollständig wieder zurückholen!