

**„Trance-Reise durch den Moment of Excellence-  
Eine geführte mentale Reise durch eine Situation,  
in der einfach alles stimmt“ -  
Ressourcentrance zum Aufbau und Wiedererleben  
eines besseren Zustandes“**



***NLP-Masterarbeit von Katrin Bergmann  
Mahlow 2018***

## **1. Fallbeispiel bzw. Erläuterung der relevanten Symptomatik für die Ressourcetrance zum Aufbau und Wiedererleben eines besseren Zustandes**

Es gibt Momente im Leben da fehlt es einfach an Leichtigkeit und Zuversicht im Leben. Jede Veränderung ist zu viel und zu anstrengend. Kritische Gedanken und auch Ängste melden sich bei jedem neuen Projekt, über das man nachdenkt und die Chancen und Möglichkeiten werden nicht beachtet. Es geht nicht vor und nicht zurück und die Gedanken kreisen! Es fehlt an Flexibilität und man begibt sich immer mehr in eine festgefahrene Situation und den Zustand des „Stuck State“!

Problematisch dabei ist, dass alle wertvollen Ressourcen, die der Mensch in sich trägt, in solchen Situationen nicht voll abgerufen und genutzt werden können. Entscheidend ist also, dass man sich die ressourcenvollen Situationen im Leben, in der einfach alles gestimmt hat und der Mensch im Vollbesitz seiner Kräfte war, wieder bewusst macht und als „Moment of Excellence“ ankert. Für viele Alltagssituationen kann es von großem Nutzen sein, sich diesen ressourcenvollen Zustand gezielt verfügbar zu machen.

Die „Trance-Reise durch den Moment of Excellence“ ist geeignet für alle Lebenssituationen, in denen man sich in einen ressourcenvollen Zustand versetzen möchte. Dieser ressourcenvolle Zustand, der in der folgenden „Trance-Reise“ aufgebaut wird, wird über ein Wort und ein Symbol auditiv oder visuell geankert und kann so vom Coachee jederzeit reproduktiv zugänglich gemacht werden.

Im Rahmen des Modells der Neuro-logischen Ebenen nach Dilts soll mit der „Trance-Reise durch den Moment of Excellence“ insbesondere eine Veränderung auf der 2. und 3. Ebene der „Fähigkeiten“ und des „Verhaltens“ erzielt werden. Durch den tranceähnlichen Zustand können ggf. bereits vorhandene Ressourcen (re)aktiviert werden. Dies kann wiederum - je nach Erfahrung – zu einer neuen Fähigkeit oder Auffrischung bereits bekannter Fähigkeiten führen. Sollte dieses Format nicht zum gewünschten Erfolg führen, kann daraus wiederum eine Erkenntnis abgeleitet werden und beim nächsten Mal eine andere Strategie ausgewählt werden. Je nach dem was in der Intervention passiert und was für Gedanken auftauchen, kann dies auch Auswirkungen auf die eigenen Werte und Überzeugungen haben. Vielleicht erfährt der Coachee in diesem Moment etwas ganz Neues über sich und dies hat wiederum Auswirkungen auf seine Glaubenssätze.

Schließlich ist das Ziel der Trance, dass der Coachee den „Moment of Excellence“ oder den Zustand der Vollkommenheit mit all seinen Sinnen und auf allen neuro-logischen Ebenen erlebt und sich bestenfalls seinen Stärken und Ressourcen wieder bewusst wird. Mit diesem neuen Bewusstsein fällt es leichter, neue Projekte und Lebenssituationen mit Leichtigkeit und mit Zuversicht anzugehen und das „Stuck State“ zu verlassen.

## **2. Konzeption des neuen Formats**

Im nachstehenden Abschnitt werden zunächst die einzelnen Methoden bzw. Elemente des NLP für das neue Format „Trance-Reise durch den Moment of Excellence“ vorgestellt. Anschließend wird die Trance-Reise detailliert beschrieben.

### **2.1 Verwendete Elemente und Methoden**

Zu den verwendeten Elementen und Methoden des NLP zählen die folgenden:

**Anker:** Indem der Coachee am Ende der Trance-Reise eingeladen wird, dem ressourcenvollen Zustand einen Namen oder Symbol zu geben, setzt er einen Anker. Dieser Anker hilft ihm diesen gewünschten Zustand jederzeit wieder auszulösen.

**VAKOG:** Es werden insbesondere Fragen zum bewussten Wahrnehmen mit allen Sinnen gestellt. Das Wort VAKOG steht hier für die einzelnen Anfangsbuchstaben der verschiedenen Repräsentationssysteme: visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch.

**Trance:** Die Trance wird bewusst genutzt, um es dem Coachee zu ermöglichen, leichter auf sein Unterbewusstsein zuzugreifen. Dadurch können ganz neue Erkenntnisse auftauchen und kreative Problemlösungen gelingen leichter.

**Submodalitäten:** Es wird bewusst mit verschiedenen Submodalitäten gearbeitet. Dazu zählen z. B. die Wahrnehmung von Geräuschen in der Nähe oder in der Ferne oder die Lage des Körpers z. B. bewegt oder still.

**Assoziation/Dissoziation:** Eine Person ist assoziiert, wenn sie eine Situation als Akteur mit den dazugehörigen subjektiven Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen bewusst erlebt. Das Gegenteil davon ist die Dissoziation, in der diese Person mit Abstand und „von außen“ auf eine bestimmte Situation guckt. Im Rahmen der Trance-Reise wird der Coachee bewusst in einen assoziativen Zustand geführt, um den ressourcenvollen Zustand zu spüren.

**Milton-Modell:** Im Prozess wird vor allem eine allgemeine und vage Sprache benutzt, um tranceähnliche Zustände hervorrufen zu können. Die unpräzise und vage Sprache eröffnet dem Coachee neue Räume und lässt ihn neue Wirklichkeiten entdecken und neue Perspektiven gewinnen.

**Trance-Stimme:** Um erfolgreich mit dem Milton Modell zu arbeiten, hilft es, mit einer „Trancestimme“, die dunkel, tief, weich und mit fließenden Übergängen versehen ist, zu sprechen.

**Meta-Modell:** Obwohl vorrangig das Milton-Modell in der Trance-Reise eingesetzt wird, werden auch Fragen aus dem Meta-Modell eingesetzt, um die Vorstellungskraft des Coachees anzuregen und den ressourcenvollen Zustand zu intensivieren.

**Ressourcen:** Erfahrungen, Fähigkeiten und Zustände, über die jeder verfügt und die unterstützend für diese Person wirken.

**Atmung:** Wie beim Yoga wird die Atmung bewusst genutzt, um in eine gleichmäßige Bewegung zu kommen und konzentriert bei der Tätigkeit zu sein.

## **2.2 Formatbeschreibung „Trance-Reise durch den Moment of Excellence“**

Das vorliegende Format ist als Trance für Einzelpersonen oder kleine Gruppen konzipiert, in der jeder Teilnehmer sich zu Beginn drei schöne Situationen vergegenwärtigt und spontan die eine davon aussucht, in denen er sich am allerbesten, am allerstärksten und am allerklarsten gefühlt hat. Diese „vollkommene Situation“ nimmt der Teilnehmer bewusst mit in seine Trance – mit dem Wissen, dass während oder nach der mentalen Reise Antworten oder Lösungen aus dem Inneren auftauchen können.

Räumliche und materielle Voraussetzungen sind ein ruhiger und gut geheizter Raum mit Matten, Stühlen, Decken und Kissen für alle Teilnehmer sowie die Möglichkeit Musik abzuspielen.

## **Ablauf-Übersicht:**

1. Einführung: Das Format beginnt mit einer kurzen Einführung zum Format und der Einladung, sich offen und neugierig auf die Reise nach innen zu begeben – mit einem persönlichen „Moment of Excellence“, den jeder Teilnehmer für sich selber sucht und formuliert (an dieser Stelle die erste Anregung dazu).
2. Vorbereitung: Nach der Einführung werden alle Teilnehmer eingeladen ihr Schatzkistenbuch und einen Stift neben sich zu legen und eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen auf den Stühlen bzw. Matten einzunehmen – für diese mentale Reise ist eine liegende Position am günstigsten. Musik wird vom Coach eingeschaltet.
3. Trance-Induktion: Es folgt die Trance-Induktion mit Musik / Atmung / Bodyscan (circa 10 Minuten) mit direktem Übergang in die „Trance-Reise zum Moment of Excellence“.
4. Trance-Reise durch den „Moment of Excellence“/Utilisation: Die Trance-Reise beginnt auf der Neuro-Logischen Ebene „Umwelt“ und führt aufsteigend durch alle Neuro-logischen Ebenen bis hin zur höchsten Neuro-Logischen Ebene „Spiritualität“.
5. Trance-Ausleitung/Reorientierung: Trance-Ausleitung, langsam bewegen, Wiederankommen im Raum, Hinsetzen z. B. im Kreis, noch ein paar Minuten gemeinsam sitzen, Wiederankommen in der Gruppe - wer mag, darf teilen...und/oder seine Gedanken/ Future Pace im Schatzkistenbuch aufschreiben...

## **Detaillierte Vorstellung des Formats „Trance-Reise durch den Moment of Excellence“:**

**Einführung:** erinnert Euch an drei Lebenssituationen, in denen Ihr besonders stark, klar, kraftvoll gefühlt haben, in denen Ihr vollen Zugang zu euren Stärken und Fähigkeiten hattet und dies spüren konntet. Das mag eine Bergtour sein, eine gut gelöste schwierige Aufgabe, ein erfolgreiches Vorstellungsgespräch, nur als Beispiele. Vergegenwärtigt Euch diese drei schönen Situationen – und sucht euch spontan die eine davon aus, in der Ihr am allerbesten, am allerstärksten, am allerklarsten gefühlt habt.

**Organisation:** Einladung für die Teilnehmer eine bequeme Position im Raum einzunehmen. Musik wird abgespielt.

## **„Trance-Reise durch den Moment of Excellence“:**

### *Trance-Induktion / Atmung / Kurzer Bodyscan:*

Setze Dich oder lege Dich nun hin, mach es Dir so bequem, wie es gerade möglich ist. Prüfe für Dich, ob Du eine noch bequemere Position für Dich finden kannst. Vielleicht möchtest Du gleich Deine Augen schließen – oder auch erst etwas später. Nimm wahr, wie Dein Atem durch Deine Nase oder den leicht geöffneten Mund strömt, spüre die Unterlage, die Dich trägt...Gib Dein ganzes Gewicht so gut es Dir jetzt in diesem Moment möglich ist ab...

Dein Atem fließt ganz leicht. Nimm wahr, wie mit jedem Einatmen Luft und neue Energie durch Deine Nase tief in Deine Lunge fließt...ausatmend...lasse alles gehen, was Du jetzt nicht mehr brauchst. Dein Körper kann weich werden. Vertrau Deinen Körper der Unterlage an und mach es Dir so richtig bequem, lausche einfach meiner Stimme und lass bei jedem Ausatmen ein bisschen mehr los. Sinke tiefer in die Unterlage, die Dich trägt und entspann Dich einfach mehr und mehr.

Lass alle Gedanken vorüberziehen...nichts ist mehr wichtig...Nimm die Gedanken einfach wahr, ohne inneren Kommentar, ohne Beurteilung – und wenn innere Kommentare oder Beurteilungen da sind, ist das in Ordnung, nimm wahr, wie auch das ein Gedanke ist – und lasse ihn weiterziehen. Genieße das Gefühl, nichts tun zu müssen und an keinem anderen Ort sein zu müssen als im Hier und Jetzt. Es gibt nichts zu tun...lasse los...

Erlaube Dir, all das äußere Tagesgeschehen jetzt unwichtig werden zu lassen...und gleichzeitig meiner Stimme ganz bewusst zu folgen.

Du kannst jetzt mühelos entspannen und gleichzeitig innerlich wach und bewusst bleiben. Die einzige Verbindung zu Außen wird meine Stimme (und die Musik) sein – und etwas in Dir wird Dir helfen mit Deiner Aufmerksamkeit ganz bei meiner Stimme zu sein, während Du immer mehr loslässt.

Erlaube Deinem Körper jetzt noch weicher und entspannter zu werden. Spüre, wie Dein Atem ruhiger wird und mit jedem Ausatmen wird Dein Körper weicher und weicher und weicher. Dein Gesicht glättet sich. Entspannt sich. Du darfst Dich jetzt einfach Wohlfühlen. Vertrau Dich mehr und mehr Deiner Unterlage an.

Dein Kopf, Deine Schultern, Dein Rücken, Deine Arme und Hände, Dein ganzer Oberkörper, ist locker und weich.

Dein Atem fließt ruhig und mit jedem Ausatmen verlässt Dich die restliche Anspannung. Jetzt atme Dich tiefer und tiefer in diesen angenehm entspannten Zustand hinein, soweit und so viel, wie es für Dich gerade jetzt richtig ist. Ja, genau so ist es richtig!

Trance-Reise durch den „Moment of Excellence“/Utilisation:

Dehne nun dieses angenehme Gefühl der Entspannung über Deinen Bauch, Dein Becken und Gesäß bis hinunter in Deine Oberschenkel, Knie, Waden und Füße aus. Während Du meine Stimme klar und deutlich hören kannst und Dich bei jedem Ausatmen einfach tiefer in diese Entspannung hineingleiten lässt, gehst Du nun in diese angenehme und sichere Situation Deines Wohlbefindens. Die Situation, in der Du Dich schon einmal so wohl und entspannt gefühlt hast...in der alles da ist für Dich, was Du brauchst, damit es Dir richtig gut gehen kann...

Kann sein, dass Du diese Situation in Deiner Arbeitswelt oder in Deinem privaten Umfeld oder im Urlaub oder an einem besonders schönen Tag erlebt hast...

Vielleicht warst Du erst vor Kurzem in dieser Situation Deines Wohlbefindens...

Oder Du hast schon ganz lange nicht mehr an sie gedacht und freust Dich, sie jetzt wieder zu erleben...

Oder Du hast diese Situation, die Du jetzt geschenkt bekommst, so noch nie erlebt...

Aber Du weißt jetzt intuitiv,

dass alles läuft wie Du es Dir vorstellst, in dieser Situation...

Und nimm Dir die Zeit, die du brauchst, damit das entstehen kann, was entstehen soll...ganz genau...

Ja, nimm Dir einfach die Zeit, dass Du sehen kannst, was es da zu sehen gibt, die Farben, das Licht, die Formen...mehr und mehr...

Und während Du Dich so umsiehst, kannst Du auch beginnen zu hören, was es hier, in der Situation des Wohlbefindens, zu hören gibt...

Vielleicht ist es einfach Stille, die Du ganz bewusst erleben kannst...

Und vielleicht – wenn es etwas zu hören gibt – kannst Du auch darauf achten, was näher und was ferner klingt...

Damit Du gleichzeitig auch spüren kannst, was es da zu fühlen gibt...

Die Temperatur, die Lage Deines Körpers...bewegt oder still?...

Und Du kannst auch spüren, wo im Körper genau Du das fühlen kannst,  
dass dieser Moment ein ganz besonderer ist...

Deine Situation des Wohlbefindens...

Ja, genau so und du darfst genießen, wie Du mehr und mehr vertraut wirst-mit diesem  
Zustand, der Dir ganz neue Möglichkeiten eröffnet...mehr und mehr...

Ist da auch ein Geruch, den Du vielleicht jetzt wahrnehmen kannst...?

Oder ein Geschmack, der jetzt auf Deiner Zunge lebendig wird...?

Einfach erleben...genießen...was diese Situation soooo angenehm für Dich macht...

Und dieses Wohlbefinden, diese besondere Empfindung kann jetzt noch intensiver werden...

Oder wie viel Intensität ist Dir jetzt schon angemessen...?

Und vielleicht kannst Du auch wahrnehmen was Du in der Situation des Wohlbefindens tust?

Welche erfüllende Tätigkeit ist es, die Dir dieses wohlige Gefühl verschafft?

Vielleicht bewegst Du Dich dabei...vielleicht bist Du dabei ganz still...

Während Du gleichzeitig feststellst welche Stärken Du in diesem Moment hast...

Und vielleicht spürst Du den vollen Zugang zu diesen Stärken..., die alles möglich  
machen...genau so...

Genieße Deine innere Energie und lasse sie mit jedem Atemzug ein wenig größer werden.

Erlebe diese vollkommene Situation und nehme wahr was Dir in diesem Moment wirklich  
wichtig ist...mehr und mehr...

Lasse Dich überraschen, welche Gedanken Dein Verstand Dir liefert...Gedanken zum Thema:

Was ist Dir in diesem Moment wirklich wichtig?...genau...

Während Du spürst was Dir wichtig ist, nehme wahr wer Du wirklich bist in diesem  
Moment...was macht Dich aus...

Und erfahre was passiert, wenn Du glaubst so zu sein? Spüre, wie sich Deine Gedanken in  
Deinem Körper auswirken...

Und mit all Deinen Gedanken zu dieser vollkommenen Situation, zu der Situation Deines  
Wohlbefindens frage Dich: Wo gehörst Du in dieser Situation auf der Welt hin? Was  
möchtest Du erreichen?

Lass Dir Zeit und identifiziere den Gedanken...genau so...

Spüre wie sich der Gedanke in Deinem Körper auswirkt...mehr und mehr

Und wenn Deine Situation des Wohlbefindens einen Namen oder ein Symbol hätte...,

ein „Zauberwort“ oder ein „Zaubersymbol“, mit dem Du Dich sofort an sie erinnern kannst...



mit dem Du sie herbeiführen kannst...und Dich wohlfühlen kannst...

Wie würdest Du sie nennen oder wie würdest Du sie sehen? Was ist das „Zauberwort“ oder was ist das „Zaubersymbol“..., in dem all das Wohlgefühl, das Angenehme und Wertvolle, das diese Situation mit sich bringt, in Dir wachruft?

Trance-Ausleitung/Reorientierung:

Und wenn Du soweit bist-ganz in Deiner Zeit-so wie es Dir angemessen erscheint..., kannst Du langsam, wieder hierher zurückkehren, mit dem Wissen, dass all das Wohlgefühl ein Teil von Dir ist und in Dir wohnt...Und Du kannst es mit dem „Zauberwort“ oder mit dem „Zaubersymbol“ jederzeit aktivieren.

Ich zähle gleich von 1 bis 3 und wenn ich bei 3 angekommen bin, bist Du vollkommen wach und klar wieder hier im Raum. 1...Du kannst Deine Füße bewegen..., 2...und auch Deine Hände..., 3 beende jetzt die Hypnose, öffne Deine Augen,...sei wieder vollkommen wach und voller Energie...Atme tief ein, ganz bewusst...und recke und strecke Dich, sei hellwach, frisch und munter!

Future Pace:

Ich lade Euch ein die Gedanken und nächsten Schritte im Schatzkistenbuch aufzuschreiben.

### **3. Erläuterung zur Vorgehensweise**

Im nachfolgenden Absatz wird erläutert, welche Grundannahmen nach Joseph O'Connor in den einzelnen Schritten enthalten sind und welche Bedeutung diese im Zusammenhang mit den einzelnen Schritten haben.

#### **a) Enthaltene NLP – Grundannahmen**

##### 1. Schritt) Vorbereitung

**„Menschen treffen stets die zurzeit beste Wahl“:** Im ersten Schritt muss jede Person, die für sich passende Position sitzend oder liegend im Raum auswählen. Dazu wird eine kleine Vorauswahl bspw. Matten, Kissen, Decken und Stühle zur Verfügung gestellt. Gemäß der Grundannahme trifft jede Person dabei die für sie zurzeit bestmögliche Wahl.

##### 2. Schritt) Trance-Reise durch den Moment of Excellence

**„Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.“:** Trance ist ein Zustand, in dem man hochmotiviert ist, vom Unbewussten auf eine innerlich geleitete Weise zu lernen. Unser Bewusstsein kann verstanden werden als eine Art selbstinduzierte Trance, die uns aber in der Regel nicht bewusst ist, vor allem nicht hinsichtlich dessen, was wir dabei an Wahlmöglichkeiten also an Ressourcen ausgelassen und verloren haben. In unserem Unterbewusstsein ist das alles aber noch gespeichert. Und genau von dorther sollen die Ressourcen wieder aktiviert werden. Durch die wohltuende Trance-Reise kommen wir mit den versteckten Ressourcen in Kontakt und lernen sie wieder zu aktivieren.

**„Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.“:** Im Rahmen des Formats wird der „Moment of Excellence“ in den Fokus gestellt. Ziel dabei ist, den Coachee in einen positiven energetischen Zustand zu bringen, der hilft Chancen und Möglichkeiten im Leben zu erkennen und neue Projekte mit Leichtigkeit umzusetzen.

**„Unsere Gefühle regulieren wir selbst“:** Die Trance-Reise unterstützt, dass der Coachee in den „Moment of Excellence“ eintauchen kann und positive Gefühle geweckt werden. Mit Hilfe des gesetzten Ankers zum Abschluss der Trance kann der Coachee sich im Alltag selbst in den ressourcenvollen Zustand versetzen und seine Gefühle selbst regulieren.

**„Das Modellieren von erfolgreichem Handeln führt zu brillanten Leistungen.“:** Der Future Pace bietet jeder Person die Möglichkeit sich zu reflektieren, was diese in der Trance-Reise Neues über sich erfahren und vielleicht dazu gelernt hat. Dies soll als Vorbereitung dazu dienen, erfolgreiches Handeln sowie Erkenntnisse nutzbar zu machen und für die Zukunft zu modellieren.

**„Das Unbewusste ist wohlwollend.“:** Innerhalb der Trance-Reise wird gezielt die Wahrnehmung mit allen Sinnen gefördert. Das Ziel ist nicht nur kognitiv mit dem Geist zu verstehen, sondern mit dem ganzen Körper und allen Sinnen wahrzunehmen was ist. Gleichzeitig wird die Person ermutigt, sich nach der Trance alles zu notieren, was auftaucht und sich nicht selbst anzuklagen. Dieser Ermutigung folgt dem Grundsatz, „das Unbewusste ist wohlwollend“ und egal was für Gedanken kommen, diese wertvoll sind und deshalb notiert werden sollen.

#### **b) Weitere Prozessinstruktionen und Entwicklungen**

Das Moment of Excellence ist ein einfaches, aber sehr wirkungsvolles Modell. Gerade problemorientierten Coachees, die den Glauben an die eigene Veränderungskraft verloren haben, hilft es zu erkennen: Hey, stimmt. Ich kann erfolgreich sein; ich habe das Werkzeug dazu in mir drin. Damit sich das ganze System des Coachees erneut an diesen ressourcenvollen Zustand erinnern kann, ist es von Vorteil, dem Coachee den Auftrag mitzugeben, den Anker in den nächsten 21 Tagen täglich abzurufen. Dies schafft zweierlei Nutzen: Der sofortige Nutzen besteht darin, dass sich der Coachee jedes Mal beim Abrufen des Ankers in einen positiven Zustand bringt. Zweitens wird damit mittelfristig die Ressourcen- und Lösungsorientierung im Coachee gefestigt und etabliert.

Um den oben aufgeführten Lernprozess zu unterstützen und unabhängig von der Verfügbarkeit des Coaches zu sein, könnte die Weiterentwicklung des Formates auch dahinführen, dass der erarbeitete Leitfaden zur Trance-Reise auch zum Selbstcoaching verwendet werden kann. Die Idee ist es, den Leitfaden der Trance per Sprachnotiz aufzunehmen und digital verfügbar zu machen. Für die besonders digitalen Fans wäre auch eine Coaching-App „Reise zum Moment of Excellence“ denkbar, die zu verschiedenen Themen und Anliegen eine Anleitung bereithält. Und letztlich könnte der Leitfaden auch auf eine mehrtägige „Reise“ erweitert werden.

### c) Schwierigkeiten und Hindernisse

Besonders schwierig ist es, wenn der Leitfaden für die Trance-Reise in einer Art „Selbst-Coaching“ verwendet wird und es keine qualifizierte Person gibt, die den Prozess von außen betrachten und ggf. „einschreiten“ oder Hilfestellung leisten kann. Weiterhin ist dann die Frage, was die jeweilige Person mit den Ergebnissen macht und ob im Anschluss nicht eine Auswertung mit einem erfahrenen Coach sinnvoll wäre.

Ein weiteres Problem könnte auftreten, wenn es dem Coachee schwer fällt einen ressourcenvollen Zustand zu finden bzw. sich vorzustellen. Hier sollte der Coach bereits vor der Trance deutlich kommunizieren, dass der Coachee die Möglichkeit hat sich eine reale oder fiktive Situation vorzustellen.

Genauso kann es sein, dass es dem Coachee schwer fällt sich auf eine Trance einzulassen. Aufgabe des Coaches ist es neben der Schaffung einer entspannungsfördernden Atmosphäre einen guten Rapport zum Coachee aufzubauen. Je besser der Rapport ist, desto besser ist das Vertrauensverhältnis und desto besser kann sich der Coachee auf den Prozess einlassen.

Außerdem kann es vorkommen, dass der Coachee nicht im Handumdrehen die gewünschten Zustände, die in der Trance erreicht werden sollen, produzieren kann. Hier liegt es am Coach, dem Coachee das Gefühl zu vermitteln, genügend Zeit zu haben. Die Erwartungshaltung des Coaches überträgt sich auf den Coachee. Frei von Erwartungen zu sein und einfach nur zu erlauben, zu ermöglichen, schafft dem Coachee den Raum, damit alles geschehen darf, was geschehen soll z. B. durch Formulierungen wie „Und nimm Dir die Zeit, die Du brauchst, damit das entstehen kann, was entstehen soll...“.

Eventuell tauchen auch kritische oder stressvolle Gedanken in der Trance beim Coachee auf. Daher sollte bereits in der Induktionsphase dem Coachee suggeriert werden, dass die Gedanken, die auftreten einfach wahrgenommen werden, ohne innere Kommentare oder Beurteilungen und wenn innere Kommentare oder Beurteilungen da sind, dass diese auch Gedanken sind, die weiterziehen.