

Trance zum Format Stressbewältigung mit Spaß

0. Ihr dürft es euch jetzt ganz bequem machen.
1. Und nachdem ihr es euch hier, in diesem sicheren Raum ganz bequem gemacht habt
und mir zuhört
und den Stuhl spüren könnt, auf dem ihr sitzt
und fühlen könnt, wie und wo euer Körper den Stuhl berührt
und wie eure Beine auf dem Boden stehen
könnt ihr euch vielleicht vorstellen, wie alles, was ihr im Moment nicht braucht, über eure Füße in den Boden abfließt und ihr so frei werdet für das, was gerade jetzt für euch wichtig ist.
2. Ihr spürt die Haltung eures Kopfes
und wie und wo eure Arme und Hände aufliegen
vielleicht fühlen sich eure Hände warm an oder auch kühl
und ihr könnt die Lehne, die euch im Rücken sicher hält, fühlen
und vielleicht, wenn ihr eure Augen noch nicht geschlossen habt, alles darf sein,
beginnt ihr einfach damit, euren Blick auf einen Gegenstand oder einen Punkt hier in diesem Raum zu richten und diesen euren Blick etwas verschwimmen zu lassen und euch zu erinnern an einen Moment, in dem ihr voller Ruhe und Gelassenheit wart.
3. Während ihr mich sprechen hört
könnt ihr euren Atem spüren
von dem ihr sicher sein könnt, dass er immer da sein wird, ohne dass ihr darauf zu achten braucht, genauso, wie ihr sicher sein könnt, dass die Sonne, wenn sie in einen Horizont eintaucht, an einem anderen Horizont wieder hervortaucht.
Vielleicht könnt ihr diesen euren Atem mit der Zeit immer ruhiger werden lassen und euch immer mehr tragen lassen von dessen Rhythmus immer weiter hinein in euer Inneres, so dass ihr immer ruhiger und entspannter werden.
4. Früher oder später werden eure Augen vermutlich müde und schwer werden
und ihr möchtet sie schließen, vielleicht habt ihr sie bereits geschlossen – alles ist gut, so wie es ist.
Manchmal, wenn sich ein Mensch auf einer Reise in sein Inneres befindet, kann es vorkommen, dass es sich so anfühlt, als ob sich hinter den geschlossenen Augen die Lider ein zweites Mal schließen und er tiefer und tiefer nach innen gleitet und er immer mehr entspannt.
Ja, ruhig und entspannt. So ist es gut.
5. Vielleicht hörst du Geräusche in diesem Raum
oder Geräusche, die von außen hereindringen.
Du kannst sie dazu beitragen lassen, die Ruhe in deinem Inneren noch mehr zu unterstreichen so dass sich die Stille in dir ausbreiten kann wie ein lieblicher Klang, dem du dich beglückt hingibst und in dem du versinken kannst wie in einem federweichen Bett in dem du dich ausstrecken kannst und dich entspannen.
Du entspannst deine Stirn, du entspannst deine Augenlider, du entspannst deinen Kiefer und gibst dich diesem angenehmen Wohlgefühl hin.
6. Gedanken kommen und gehen
und genau so, wie bei einer Bahnfahrt die Orte, Felder und Wiesen lautlos vorüber ziehen, kannst du deine Gedanken ziehen lassen.

Möglicherweise hast du bereits damit begonnen, dieses angenehme Gefühl der Ruhe und Entspannung noch mehr zu genießen, so dass sich dein Bewusstsein einfinden kann, wo immer es möchte und du dein Bewusstsein reisen lassen kannst wohin es will. An einen schönen Ort, einen Ort wo alles gut, alles möglich ist, wo, du dich gut fühlst, während dein Unbewusstes für dich sorgt wie eine gute Mutter, ohne dass du etwas davon zu bemerken brauchst und Loslassen und Entspannung immer mehr geschehen können. Loslassen und Entspannung geschehen.

7. Und vielleicht kannst du dein Bewusstsein reisen lassen zurück in eine wunderbare Erinnerung, in eine schöne Situation, in eine Zeit, wo du dich richtig gut gefühlt hast, wo du dich stark und fähig gefühlt hast und alles möglich war. Möglicherweise tauchen ganz langsam oder auch sofort Bilder von einer Situation auf, in der du dich gut, stark, fähig gefühlt hast. Es kann eine Situation sein, die weit weg oder auch nur einige Tage zurück liegt. Eine Zeit, in der du stark, und fähig warst und alles möglich war. Lass dir die Zeit, die du brauchst, um dich zu erinnern und die Bilder entstehen zu lassen. Du kannst dich überraschen lassen, welche Erinnerungen kommen. Erinnerungen an eine Situation, in der du dich wirklich gut gefühlt hast. (Zeit lassen...)

Und wenn Du soweit bist, bitte ich Dich, die Augen langsam zu öffnen und hierher zurückzukommen und die von dir gefundenen Situationen auf die Karte vor dir aufzuschreiben