

Berg und Wald -Atemwanderung

Didaktisch aufgeschlüsselt

(Hinweis: es wurden Zitate aus dem Text von Sabine Fruth im Hypnosemanual genutzt)

Namensgebung für die Hypnose, Zielsetzung

Du darfst es dir bequem machen und dich in eine entspannte Position im Sitzen oder im Liegen begeben ... um für die nächsten etwa 20 Minuten ganz bei dir zu sein. Für eine Entspannungsreise ... eine Berg und Wald – Atemwanderung

Einem kleinen Urlaub, für Lebensfreude und Stärkung des Immunsystems damit du in dieser besonderen Zeit gut vorbereitet und gestärkt den neuen Anforderungen begegnen kannst. Vielleicht möchtest du ein wenig die Außengeräusche reduzieren oder das Licht dämpfen ... mit offenen oder geschlossenen Augen, oder Augen, die sich von ganz alleine schließen dürfen, wenn für sie der richtige Zeitpunkt kommt

Definition Hypnose

Dieser besondere Entspannungszustand ... Trance ... öffnet Räume in dir, die nur du kennst. Und darum wirst auch immer du selbst entscheiden, ob dir die angebotenen Bilder und Beschreibungen auf dieser Wanderung entsprechen oder ob du sie passender machen und ein wenig verändern möchtest. Wie im Traum gibt es dabei kein logisch oder unlogisch du darfst alles frei gestalten so, wie es für dich passend erscheint.

Neugierde/Aufgeschlossenheit wecken

Dein bewusstes Denken wird dich dabei immer begleiten und beschützen, damit dein Unbewusstes diese Reise sinnlich genießen kann. Du brauchst dazu nichts zu verstehen und nichts zu tun ... darfst neugierig beobachten ... oder beobachten lassen.

Wie sich auch in einer neuen Situation Vertrautes findet ... und im Vertrauten Raum geöffnet wird für etwas Neues

Ressourcen ansprechen

Denn du hast in deinem Leben schon vieles gemeistert ... Krisen bewältigt
Erfahrungen gesammelt, auf die du bewusst ... und unbewusst zurückgreifen kannst

Induktion

Mit jedem Ausatmen entspannt sich dein Körper mehr und mehr ... und je mehr sich der Körper entspannt, umso wohler kann er sich fühlen ...

Ja ... schön Langsames, ruhiges Ausatmen

Von ganz allein strömt reiner, frischer Atem wieder ein

Von ganz allein

Denn der Atem ist so wichtig, dass unser Körper ihn unbewusst ablaufen lässt

Verankert im ältesten Teil unseres Gehirns

Von ganz alleine atmet es sich

Mach dir für einen Moment deinen Atem bewusst

Atme langsam und gleichmäßig ... ein Und aus

beim ausatmen ein wenig länger Einatmen bis 3, ausatmen bis 4

Mach eine kleine Pause in der Atemfülle Und in der Atemleere

... sehr schön *(Pause)*

... ruhiges, gleichmäßiges, langsames Atmen

Von ganz allein

Und dein Unbewusstes kann gern dieses Zählen übernehmen, während du den inneren Blick beim Einatmen nach oben in den Himmel Beim Ausatmen mit dem Boden verbindest, der dich trägt

Ja einatmen, ausatmensehr schön ... du spürst, wie du ruhiger und ruhiger wirst, Von ganz allein

Freu dich, wenn dein Bauch ein wenig gluckert ... das ist ein gutes Zeichen für Entspannung

Dissoziation bez Assoziation an einen heilsamen Ort

Und während du den Atem nun wieder ganz frei fließen lässt, darf sich vor deinem inneren Auge eine saftige grüne Wiese ausbreiten

Auf der du die Wanderung beginnen kannst.... die dich leichtfüßig auf einen Weg führt, auf einen Berg sanft nach oben

Und du gehst, ja, du schwebst geradezu, mühelos ... immer weiter nach oben

In den Wald

Den Bergwald ... du darfst du dich mit deinen Sinnen dem Bergwald zuwenden

Wie riecht es da? ... wo die Sonne den Waldboden erwärmt hat ...

Vielleicht hörst du ... Insektenschwirren ... Waldgeräusche

Schau dich um, ... blick nach oben

Sonnenstrahlen, durch das frische Frühlingsgrün der Bäume

Visualiation/Utilisation

Ein Ameisenhaufen ... emsiges Treiben der kleinen, gut organisierten Patrouillen ... perfekt spezialisiert wehren sie alle Eindringlinge ab ... was ihre Gesundheit gefährden könnte Und du weißt, dass auch du so eine Gesundheitspatrouille in dir hast, dein Immunsystem, das auch auf wundersame Weise kommuniziert und dich beschützt ... unterstützt, wenn du Abwehr brauchst ... wenn neue, fremde Eindringlinge kommen ... werden diese Helfer da sein für dich ...

Und sie werden sich genau richtig ... angemessen ... aktivieren ... sie werden die Gesamtstruktur schonen und nur die Eindringlinge bekämpfen ... du wirst sie darin bestärken können, Ruhe zu bewahren und maßvoll und kontrolliert zu bleiben

Mit Leichtigkeit führt dich der Weg immer weiter nach oben

Du fühlst dich vital, stark ganz in deiner Kraft

Ja, Tief atmest du die würzige, gesunde Luft ein

Und deine Lungen füllen sich,

deine Lungen, die auch wie ein Baum sind, wo der Stamm in die Bronchien führt, die sich weiter aufteilen und verästeln ... hin zu den kleinen Blättern, den Lungenbläschen, wo sie den Sauerstoff austauschen.

Abgeben in deine Blutbahn, die deinen ganzen Körper in einem Wegesystem aus Gefäßen versorgt

Alle Organe, alle Muskeln ... mit Sauerstoff anreichert, animiert,

Anima, Luft und Seele zugleich

Vertiefen der Trance

Und während du weiter nach oben gehst ... darfst du noch tiefer in die Entspannung sinken ... erlaube dir, noch mehr loszulassen hinter dir zu lassen.

Die Landschaft verändert sich, die Vegetation wird hochalpin

... sonnenwarme Felsen ... grüne Gebirgsmatten ... Latschenkiefern

Deren ätherische Öle sind Balsam für deine Atemwege,

gut angefeuchtet ... versorgt ... durchblutet... du atmest auf ... frei ... tiiiiief durch ...

Vielleicht möchtest du dich ein wenig ausruhen auf einem der warmen Felsen oder der Wiesenmatten ...

Die sich deinem Körper ganz und gar anpassen, so dass du weich und bequem sitzt oder liegst

Du bist schon so weit gegangen ... hast schon so viel geleistet ... du darfst dich ausruhen ... mit dem Ausatmen den letzten Rest unnötigen Ballast loslassen ... alles was du nicht mehr brauchst ... auf eine Wolke packen und wegziehen lassen

Schön

In dieser klaren, reinen Luft

So erhaben, so weit über allem

Suggestionen und posthypn. Suggestionen

Du hast den Überblick ... sorgst für dich ... ernährst dich gesund und achtest auf guten Schlaf ... Selbstfürsorge ... Und ich weiß nicht, was du siehst, wenn du dich aufrichten und den Blick über die Weite der anderen Berggipfel hinab ins Tal richten würdest, vielleicht, Felder, Straßen, Zivilisation ... deine Mitmenschen, von denen du hier oben im Moment getrennt bist ... und dennoch gut verbunden

kann sein, du erkennst du auch die Chance, für dein Leben ... Weichenstellung ... Wichtiges und Unwichtiges besser zu unterscheiden ... Klarheit oben, auf dem Berg in der Bergruhe ... um gestärkt zurückkehren zu können.

Altersprogression und Vision des Zukunftsbildes

Vielleicht möchtest du dir vorstellen, wie es wohl sein wird, wenn du später auf diese Zeit zurückblicken wirst ... bereichert um eine weitere wichtige Lebenserfahrung ... in Dankbarkeit für die erstaunlichen Leistungen ... du wirst auch Stolz verspüren, dass es dir gelungen ist, so gut auf dich zu achten und rücksichtsvoll zu sein zu den Verletzlichen in unserer Gesellschaft.

Diese Erfahrungen und den Stolz kannst du dein weiteres Leben in dir tragen

So wie das Wissen, dass du für deinen Körper sorgst, und dein Körper für dich

Dass dein Atem dich begleitet,

dich atmet

und du – wenn es die Situation erfordert – auch darauf vertrauen kannst, dass du geatmet wirst

dass du es zulassen darfst, dass für dich gesorgt wird

wie du für dich sorgst, dürfen auch andere dies tun, Menschen, Medikamente und medizinische Geräte

nimm dieses Wissen mit von der Ruhe auf dem Berg

Integrationsphase

Pause

Ausleitung

Nimm sie mit, wenn du dann ganz langsam und in deinem Tempo wieder den Abstieg und den Rückweg beginnst.

Ob du wie ein Adler noch einmal die Flügel ausbreitest, tief Luft holst und dich getragen vom Aufwind ins Tal gleiten lässt

Oder wieder durch den Waldpfad absteigst, auf welchem Weg auch immer und in welcher Zeit auch immer, das bestimmst du.

Lass diese Bilder noch in dir nachwirken, bevor du erholt und gestärkt mit einem tiefen Atemzug hierher zurückkehrst.

von deiner entspannenden Wald-Atemreise (Thema Wiederholen)