

Selbstheilungskräfte aktivieren!

<p>Induktion</p>	<p><i>Ich möchte Sie im Folgenden einladen zu einer Trance, mit der Sie Ihr Immunsystem stärken und aktivieren können. Die wichtigste Regel bei einer Trance oder bei einer Hypnose ist die Ungehorsamkeitsregel: „Machen Sie bloß nicht, was ich Ihnen sage – es sei denn, es tut Ihnen gut!“ Und wenn es Ihnen guttut, dann können sie nun dort, wo Sie gerade sind, eine angenehme Position einnehmen, so, wie es Ihnen guttut ... vielleicht im Sitzen, vielleicht im Liegen ... und sich darauf einstellen, in eine tiefe Trance zu gehen, in eine tiefe, regenerierende, und heilsame Trance ... und mit jedem Einatmen nehmen Sie Sauerstoff auf, der dann in Ihrem Körper verteilt wird ... bis in jede Zelle kommt ... mit jedem Ausatmen ... atmen Sie Kohlendioxid, Verbrauchtes aus ... lassen los ... geben es ab. ... Und sich erlauben, mit jedem Ausatmen ... ein ganz klein wenig tiefer ... in diese heilsame und regenerierende Trance hineinzusinken, ganz auf Ihre Weise. ... Ganz so, wie es Ihnen guttut ...</i></p> <p><i>Und dann möchte ich Sie als erstes bitten, sich beim Atmen vorzustellen, dass Sie wechselnd ein und ausatmen ... also durch das linke Nasenloch einatmen, durch das rechte ausatmen, und dann durch das rechte einatmen, durch das linke ausatmen ... links ein, rechts aus ... rechts ein, links aus ... links ein, rechts aus ... rechts ein, links aus ... links ein, rechts aus ... rechts ein, links aus ... hin und her ... im Wechsel ... schwingend ... auf Ihre Weise ... mit dem einen Nasenloch einatmen, mit dem anderen ausatmen ... mit dem anderen einatmen, mit dem einen ausatmen ... Ganz genau, gut so.</i></p>
<p>Vertiefung</p>	<p><i>Und während Sie sich weiter vorstellen, wechselnd ein- und auszuatmen, werde ich von 1 bis 10 zählen ... und vielleicht können Sie sich erlauben, diese Schritte innerlich nachzuvollziehen, sich erlauben, da innerlich mitzugehen ... und mit jedem Schritt ein wenig mehr in eine tiefe, regenerierende, eine heilsame Trance sich reinbegeben.</i></p> <p><i>1 – den ersten Schritt haben Sie längst schon gemacht</i></p> <p><i>2 – jedes Ding hat zwei Seiten ... und</i></p> <p><i>3 – aller guten Dinge sind drei ... weiter zu</i></p> <p><i>4 – vier Seiten an einem Tisch, vier Ecken und Kanten an einem Bild ... und die</i></p> <p><i>5 – erinnert daran, auch mal fünf gerade sein zu lassen, fünf Finger an einer Hand ... und die</i></p> <p><i>6 – kann man umdrehen und damit spielen</i></p> <p><i>7 – sieben auf einen Streich, sieben Tage hat die Woche ... und die</i></p> <p><i>8 – sind zwei Nullen, die übereinandergestellt wurden, loslassen und damit spielen ... und die</i></p> <p><i>9 – ist eine auf den Kopf gestellte 6 ... jonglieren, spielerisch ... und mit der</i></p> <p><i>10 – sind Sie an einem Punkt angelangt, von dem Sie sich entfernen können</i></p>
<p>Wohlfühlort</p>	<p><i>Und ich möchte sie einladen ... in Ihrer Vorstellung ... eine Vorstellung entstehen zu lassen ... von Ihrem Ort der Gesundheit, des Wohlbefindens, Ihrem Ort der Sicherheit, wo Sie sich ganz sicher und geborgen fühlen ... voller Vitalität und Kraft... Es kann ein Ort sein, wo Sie schon einmal waren, ... oder ein Ort, den es nur in Ihrer Fantasie gibt ... Und ich weiß nicht, was Ihr persönlicher Ort von Gesundheit, Sicherheit und Geborgenheit, Vitalität und Kraft ist ... vielleicht ist</i></p>

	<p><i>es irgendwo am Meer oder auf der See, ... auf einem Berg ... bei einem Spaziergang oder einer Wanderung in einem Wald, vielleicht im Frühling, ... oder ein ganz anderer Ort. ... Es kann so gut tun, da mal den Blick schweifen zu lassen ... zu schauen, was man so wahrnehmen kann an diesem Ort der Gesundheit, Sicherheit, Vitalität und Kraft ... Die Farben und Formen dort, ... sich umschauen ... und genießen.</i></p> <p><i>Auch mal zu spüren, was an diesem Ort so zu fühlen ist, ... vielleicht eine ganz angenehme Wärme, ... wie wenn warm die Sonne auf einen scheint, ... angenehme Gefühle auf der Haut ... oder auch im Körper, in den Muskeln und Gelenken ...</i></p> <p><i>Sich erlauben, auch mal zu lauschen, zu hören, ... was an diesem Ort für Geräusche zu hören sind ... vielleicht das Geräusch von Wasser ... oder Wind ... oder eine wohltuende Stille ... eine Ruhe, die man gleichsam mit jedem Atemzug tief in sich aufnehmen kann ...</i></p> <p><i>Und häufig hat so ein Ort auch einen ganz charakteristischen Geruch oder Geschmack ... und auch dem mal nachzuspüren ... es tut so gut ... sich an diesem Ort der Gesundheit, des Wohlbefindens, der Geborgenheit, der Vitalität und Kraft innerlich aufzuhalten ... alles wahrzunehmen, was dort wahrzunehmen ist ...</i></p> <p><i>Und vielleicht gibt es dort eine Stelle an diesem Ort, die gleichsam dazu einlädt, sich dort mal niederzulassen ... niederzulassen ... um das Wohltuende dieses Ortes noch mehr zu genießen. ... Und während Sie sich dort so niederlassen ... können Sie sich erlauben ... dass der Geist in einen wohltuenden und tief regenerierenden Schlaf fallen kann, ... dabei alles vergessen darf, was vergessen werden darf ... und ein anderer Teil von Ihnen mir zuhört ... mir zuhört, während ich zu Ihrem Immunsystem spreche ...</i></p>
Trancearbeit	<p><i>und Sie einlade ... ein Bild, eine Vorstellung der Erkrankung, der Bedrohung entstehen zu lassen ... eine Vorstellung, wie diese Viren, Bakterien, die von außen kommen, ... was die im Körper machen ... eine Vorstellung davon entstehen lassen. ... Und ich weiß nicht, welche Vorstellung da bei Ihnen entsteht, ... vielleicht ist es eine Vorstellung, ... von Schmutz, der einen wunderschönen prächtigen Raum verdeckt ... oder ob es eine Vorstellung ist von Gürteltieren, die die wunderschöne Natur rücksichtslos zertrampeln ... oder etwas anderes ... oder vielleicht eine Vorstellung von Kraken, die ein herrliches Riff bedrohen, ein farbenprächtiges, richtig tolles Riff ... oder vielleicht eine Vorstellung von bällchenartigen Wesen in einer ganz hässlichen Farbe, die überall hinrollen und diese prächtige Umgebung einfach versiffen ... oder eine ganz andere Vorstellung.</i></p> <p><i>... um dann alle inneren Kräfte und Möglichkeiten zu sammeln, all die gesunden und klugen Kräfte, die Immunabwehr, die inneren Möglichkeiten dorthin zu bringen, wo sie wirken werden ... es sind so unzählbar viele gesunde und kluge Kräfte ... so viele, so unzählbar viele ... und das zu erleben, wie sie gleichsam von überall her kommen ... von einer klugen inneren Kraft geführt ... herkommen an den Ort der Erkrankung ... und wie diese gesunden und klugen Kräfte beginnen, früher oder später, auf diese Eindringlinge einzuwirken, ... sie gleichsam zu bekämpfen ... und dabei alle Möglichkeiten mitzunehmen, die von außen angeboten werden ... Medikamente und Ernährung ... Ruhephasen, die man sich schenkt ... alles das, was von außen kommt, mitzunehmen und einzusetzen ... und zu erleben, wie diese unzählbar vielen, gesunden klugen Kräfte ... diese Eindringlinge bekämpfen ... Und ich weiß nicht, welche Vorstellungen da in</i></p>

Ihnen entstehen, ... wie diese gesunden und klugen Kräfte, die in so unzählbarer großer Zahl vorhanden sind, so unendlich viele ... gut entwickelt über den Lauf der Menschheitsgeschichte ... so viele kluge und heilsame Kräfte ... wie die mit den Eindringlingen kämpfen. ... Vielleicht sind es Putzfrauen und Putzmänner, die diesen wunderschönen Raum, diesen herrlichen Raum beginnen zu säubern ... mit Besen und Lappen, heilkräftigen Substanzen ... Vielleicht sind es Ritter .. in glänzender Rüstung, die mit scharfen Schwertern und Lanzen beginnen, gegen diese Gürteltiere zu kämpfen, sie zu vernichten ... Vielleicht sind es kluge und kräftige Fische, die von überall herkommen, um diese Kraken, diese Quallen zu fressen, zu verschlingen ... Oder vielleicht sind es Fresszellen, deren Lieblingsspeise diese bällchenartige Wesen sind ... und dabei zuzuschauen, wie die Fresszellen diese Bällchen verschlingen, eines nach dem anderen ... oder es entstehen ganz andere Vorstellungen, Bilder in Ihnen ... und Bilder haben einen großen Einfluss auf unseren Körper ... Es kann so gut tun, all diesen gesunden und klugen, wohlfunktionierenden Kräften und Möglichkeiten bei der Reinigung des eigenen Körpers zuzuschauen ... dies gleichsam teilnehmend mitzuerleben ... wieder und wieder kommen sie herbei ... unermüdlich, ausdauernd, treu ... immer wieder neue, neue heilsame Kräfte, ... die die anderen, die schon eine Weile gearbeitet haben und müde werden, ersetzen ... mit immer neuen Möglichkeiten, immer besseren Möglichkeiten diese Eindringlinge zu bekämpfen. ...

Und sie werden nicht müde, sie verrichten ihr heilsames Werk, ... und früher oder später beginnt die heilsame Wirkung sichtbar und erlebbar zu werden ... Es wird deutlich, wie die klugen und hilfreichen Kräfte mehr und mehr die Oberhand gewinnen ... und sich zu erlauben, sich dann irgendwann in der Zukunft wahrzunehmen ... mit besiegter Erkrankung ... stark und kräftig ... voller Stolz auf die eignen inneren Möglichkeiten, die so klug eingreifen ... und dort in der Zukunft eigene Ziele und Möglichkeiten leben ... Dinge die wichtig sind ... und wie gut das tut, eigene Möglichkeiten einzusetzen, auszuschöpfen ... zu leben ...

... und all die angenehmen Empfindungen, die jetzt vielleicht zu spüren sind ... vielleicht eine tiefe Ruhe, ... eine ruhige und gleichmäßige Atmung ... vielleicht eine angenehme Wärme ... all diese angenehmen Empfindungen sind Zeichen für die Reinigung des Körpers. ... Sie zeigen, dass die Vernichtung der besiegten Eindringlinge läuft ... das der Körper sich zu wehren weiß ... dass er jegliche Eindringlinge von außen früher oder später besiegt ... Und all diese angenehmen Empfindungen sind ganz real, die sind wirklich so, wie Sie es jetzt spüren ... wie wenn Ihr Körper da zu Ihnen spräche: „Schau doch her, wie ich mich schützen kann! Du spürst es doch gerade!“

Und je öfters sie diese Trance wiederholen, desto kräftiger und wirkungsvoller werden diese Kräfte.

Und sich dann selbst und den eigenen, klugen, treuen Kräften ... Anerkennung zu schenken für das Geleistete ... Dankbarkeit und Freude ... und dem eigenen Körper, den eignen Abwehrkräften gleichsam ein herzliches Dankeschön zu sagen ... „Danke, dass du so treu all die Jahre für mich gearbeitet hast“ ... „Danke, dass ihr all die Jahre so treu mich beschützt habt!“

Und sich dann zu erlauben, an den Ort Ihrer Gesundheit, des Wohlbefindens, den Ort der Vitalität und Kraft zurückzukehren ... sich dort umzuschauen ... zu erleben – was ist da zu erleben? ... vielleicht auch was anders geworden ... vielleicht ist es heller geworden, leichter oder strahlender

<p>Herausführung bzw. Beendigung</p>	<p><i>... und sich dann langsam von diesem Ort und der Trance beginnen zu verabschieden ... Und während ich nun gleich von 10 bis 1 rückwärts zähle, kommen Sie ganz mit Ihrem Tempo in die Realität dieses Raumes zurück, um sich zunehmend zu dehnen, zu räkeln und zu strecken ... und ganz am Ende dann die Augen zu öffnen, ... um eine Erfahrung reicher ... in diese Realität zurückzukommen.</i></p>
<p>Ausleitung</p>	<p><i>10 – Sie beginnen Ihren Rückweg</i> <i>9 – von einer interessanten Reise</i> <i>8 – auf Ihre Weise zurückkehren</i> <i>7 – Schritt für Schritt</i> <i>6 – immer wacher werden</i> <i>5 – immer klarer,</i> <i>4 – beginnen sich zu bewegen</i> <i>3 – mehr und mehr</i> <i>2 – wie gut dieses Bewegen, dieses Aktivieren doch tut</i> <i>Und 1 – in Ihrem Tempo die Augen wieder öffnen, und frisch, erholt und gestärkt in die Realität dieses Raumes, in die Realität Ihres Lebens zurückkehren.</i></p>