



Wenn nichts bleibt, wie es war – Krisenbewältigung mit Selbsthypnose

Es ist, als stehe die Welt unvermutet still. Wir reiben uns die Augen, angesichts unserer völlig veränderten Umwelt. Die außergewöhnliche Zeit der Corona – Krise ist ein Zustand der Bedrohung und des allgemeinen Stillstands, der jeden persönlich und jeweils anders trifft. Und dabei sind die Lasten dieser Situation höchst unterschiedlich verteilt. Bislang war eine solch plötzliche, kollektive Grenzsituation und Herausforderung nicht vorstellbar. Die aktuelle Lage hat viel mit dem Verlust von Freiheit, Kontrolle und Sicherheit zu tun und damit, dass der Rahmen des gewohnten Lebens nicht mehr funktioniert. Es ist bei vielen Menschen ein Gefühl von Gefahr vorhanden, aus der es scheinbar kein Entrinnen gibt. Jeder steht nun unvermittelt vor der Situation, dass er in der verordneten Abgeschiedenheit weitgehend auf sich oder seine Familie zurückgeworfen wird. Es gilt, zu Hause zu bleiben, um sich und die Gesundheit anderer zu schützen. Diese Krise greift damit drastisch in das Leben eines jeden Einzelnen ein und stellt neben der Gesundheit, die Existenzgrundlage vieler Menschen in Frage. Sie schränkt die Bewegungsfreiheit ein, schneidet vom sozialen Leben ab und ruft möglicherweise Einsamkeit, Verunsicherung, Verwirrung, Ohnmacht und die unterschiedlichsten Ängste auf den Plan, wie z. B. die Angst vor Gefährdung der Gesundheit, vor einem möglichen Verlust des Arbeitsplatzes, vor einer düsteren Zukunft

und vor staatlicher Willkür. Was passiert dabei in den Köpfen? Je dramatischer sich die Situation darstellt, desto mehr nimmt sie uns gefangen. Vor allem im Hinblick auf Ängste kann zu wenig Distanz dazu führen, dass sich Ängste verselbständigen und ins neurotische kippen. Denn Ängste sind subjektiv und es spielt es keine Rolle, ob sie berechtigt oder unberechtigt sind. Angst macht eng, humorlos, intolerant und engstirnig. Um sie verändern zu können, hilft es, sie aus einer übergeordneten Ebene ganz neutral zu betrachten, sie zu akzeptieren und sie in ihrer Verhältnismäßigkeit zu sehen.

In der Zeit einer solchen Bedrohung und Gefährdung steht jeder Einzelne vor der entscheidenden Frage, wie er, passend für seine persönlichen Umstände, Sicherheit und Orientierung in sich selbst finden kann. Was hilft, diese Herausforderung unbeschadet und mit innerem Gewinn zu überstehen? Wir alle müssen lernen, in raueren Gewässern zu navigieren, gesellschaftlich und persönlich. Wir können nur von Tag zu Tag, von Woche zu Woche denken und dabei neue Wege finden, um mit der veränderten Situation umgehen zu können. Aber auch das schlimmste Ereignis kann einem Menschen in seiner Entwicklung helfen, wenn er es als Aufforderung nimmt, seine inneren Kräfte zu trainieren. Dieses Virus hat die Macht, der Gesellschaft als Ganzes als auch dem

Einzelnen einen Spiegel vorzuhalten. Denn eine Krise kann das jeweils Beste und Schlechteste des Menschen zu Tage fördern. Es kann auch eine Zeit sein, persönlich in die eigene Tiefe zu gehen und sich seinen eigenen Schatten zu stellen. Für diese Herausforderung braucht es Mut.

Andererseits kann diese Zeit des verordneten äußeren und inneren Rückzugs aber auch die unglaubliche Chance beinhalten, das eigene Leben neu zu überdenken und nach eigenen, als richtig erkannten Prinzipien auszurichten. Es kann ein Genuss sein, zu Hause bleiben zu können und dabei das gelassene Gefühl zu entwickeln, nichts mehr zu verpassen oder zu versäumen. Vielleicht geht das so weit, das Leben künftig nicht mehr so stark von äußeren Einflüssen und Eindrücken treiben zu lassen. Denn normalerweise sind wir ständig abgelenkt von Arbeit, sozialen Kontakten, Konsum, Reisen, diverse Unternehmungen, von denen wir uns erhoffen, dass sie uns innerlich erfüllen und glücklich machen. Denn wir halten uns in der Regel selbst nicht aus und versuchen mit unseren Aktivitäten meist eine innere Leere zuzudecken.

Das Gebot, zu anderen auf Abstand zu gehen, den Umgang miteinander zu verändern, sollte aus einer umsichtigen Haltung entstehen. Das bedeutet, umsichtiger und achtsamer mit sich selbst zu sein und bewusster zu werden, was Begegnungen betrifft. Gibt es da auch einen Abstand, der gut tut? Das auf sich selbst zurückgeworfen werden, kann zu einer ganz eigenen Reise werden, zu einer Begegnung mit sich selbst. Da der Halt im außen nicht mehr gegeben ist, ist man möglicherweise gezwungen, aus sich selbst, aus seiner inneren Erfahrung heraus zu schöpfen von Moment zu Moment, von Tag zu Tag, im Grunde neu. Was mache ich aus dieser Auszeit, aus dieser Zeit der verordneten Muse und der tolerierbaren Faulheit, wo man keine Angst haben muss, etwas zu versäumen? Sie beinhaltet die Möglichkeit, einen inneren Beobachter zu kultivieren und mit Abstand auf das eigene Leben zu blicken. Lebe ich gemäß meiner inneren Wahrheit? Diese Frage lässt möglicherweise einen neuen Lebenssinn suchen und finden, der zu einer neuen Quelle von Glücksgefühlen werden kann. So kann diese Zeit, neben allen Ängsten und Befürchtungen, auch als ein großartiges Geschenk begriffen werden, das einmalig in unser aller Leben ist. Sie beinhaltet auch die Möglichkeit Demut vor einem größeren Ganzen zu entwickeln, in dem Wissen, dass

es Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, die nicht leicht so (be)greifbar oder fassbar sind. Manchmal bleibt nichts anderes, als zu lernen, mit der Ungewissheit umzugehen.

Vor allem die damit verbundene unmittelbare Erfahrung, dass unsere Lebenszeit begrenzt und endlich ist, ist überaus kostbar. Wenn ich mir vorstelle, dass dieser Tag auch mein letzter sein könnte, dann werde ich ihn auf keinen Fall verschwenden wollen. Wie würden Sie einen solchen Tag verbringen wollen?

Dieses Bewusstsein der Achtsamkeit hilft, wirklich Da-zu -Sein, da wo jeder jetzt ist, in diesem Moment. Unser gesamtes Leben ist nichts anderes als eine Aneinanderreihung solcher Momente. Wir können nur im Heute leben und nicht in einer imaginierten Zukunft oder in einer Vergangenheit, in der wir uns geistig meist befinden.

Was braucht der Einzelne in dieser Zeit?

In dieser Zeitphase von Informationen, Medien, Meinungen, Ängsten und Befürchtungen ist es wichtig, aus all dem heraustreten zu können und positive innere Eigenschaften in sich zu stärken. Es ist möglich durch Achtsamkeit einen inneren Beobachter zu aktivieren, der uns hilft, herunterzufahren und abzuschalten. Denn in Zeiten wie diesen ist die Versuchung groß, dem Sog von Besorgnis und Angst nachzugeben. Ein Gegenmittel dazu ist die Stärkung der inneren Mitte, die Fähigkeit, in Balance zu bleiben, die Entwicklung von Geduld und den aufkommenden Stress vermindern zu können. Das kann am ehesten durch Achtsamkeit und Gelassenheit gelingen, doch wie kann eine solche Haltung kultiviert werden?

Je mehr wir den angenehmen Gefühlen in unserem Leben Bedeutung geben, umso mehr sehnen wir uns nach ihnen und umso mehr leiden wir, bzw. sind wir frustriert. Es ist so erschöpfend und verzweifend, die guten Gefühle fest und die schlechten fernzuhalten. Wie angenehm ist es, gelassen und gleichmütig mit einem inneren Abstand, einfach diesen Wellen der Gefühle zuschauen zu können. Zu erfahren, was innerlich so aufwühlend ist, die Langeweile, der Verdruss, die Leere, die Unsicherheit, die Ängste, dass all diese negativen Gefühle nicht weggedrückt werden müssen, sondern es möglich ist, sie zu akzeptieren und sich in sie hinein zu entspannen. Dadurch können sie

sich verwandeln.

Nun ist es ja so, dass jeder Mensch über enorme Potenziale, Fähigkeiten und innere Ressourcen verfügt. Da diese ihm in der Regel nicht bewusst sind, können sie ihm demnach auch nicht zur Verfügung stehen. Ein probates Mittel, die eigene Gesundheit mental zu unterstützen und die inneren Kräfte und das Urvertrauen zu stärken, ist die Selbsthypnose. Denn gerade in Krisenzeiten bringt die Zentrierung auf die eigenen unbewussten Kraftquellen eine Anregung der Selbstheilungskräfte, Stabilität, Gelassenheit und kreative Impulse, um mit Neuem umgehen zu können.

Was ist Selbsthypnose?

Eine erfolgreiche und wohltuende Selbsthypnose heißt nichts anderes, als einen entspannten Zustand der Trance herbeiführen zu können. Sie ist leicht erlernbar, sie erfordert lediglich, sich Zeit und Ruhe an einem sicheren Ort zu nehmen, an dem es möglich ist, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und dort zu halten. Die folgenden Texte möchten den Leser dabei unterstützen, einen entspannten Trancezustand beim Lesen zu erreichen, um die Gesundheit und das Leben verbessern zu können. Denn in einem Modus der Entspannung, der mit einer Veränderung der Gehirnwellen einhergeht, ist es möglich einen Zugang zu den unbegrenzten Ressourcen ihres eigenen Unbewussten zu finden. Mit Hilfe der Weisheit des Unbewussten lassen sich alle Belange des Lebens verbessern, einschließlich der Gesundheit, es lassen sich Lösungen finden, Fähigkeiten steigern, Schmerzen lindern, Ziele besser erreichen und positive Veränderungen erzielen.

Im Alltag erleben wir häufig, dass wir bei dem Versuch, schwerwiegende Probleme zu lösen und Lösungen zu finden, mit unserem analytischen Denken, mit unserem Verstand nicht weiter kommen und stattdessen in einem Gedankenkarussell festzusitzen scheinen. Probleme lassen sich nicht auf der gleichen Ebene lösen, auf der sie sich zeigen. Es ist nicht einfach aus der Falle des zu viel Grübelns herauszukommen und eine tiefere unbewusste Ebene zu erreichen, dort wo Heilung geschieht, wo Lösungen und die Antwort auf Probleme gefunden werden können.

Bei der Selbsthypnose wird der Fokus mit Hilfe eines entspannten Geisteszustandes auf diese tieferen unbewussten Gehirnareale, z. B. das limbische System, gerichtet, weg vom analytischen Denken und der Außenorientierung, hin zu einem körperbetonten

Fühlen und einer Konzentration auf die innere Welt.

Ein entspannter Trancezustand, der mit einer Veränderung der Gehirnwellen einher geht, zeigt diverse Wirkungen auf den Körper. Das Herz-Kreislaufsystem stabilisiert sich, die Atmung wird tiefer, der Stoffwechsel schaltet auf Ruhe und Entspannung, das Blut verändert seine Zusammensetzung, die Stresshormone Adrenalin und Cortisol sinken, das Immunsystem wird gestärkt und man erfährt einen Kraftzuwachs dadurch, dass sich alle Muskeln entspannen und lösen.

Die vorgestellten Trancegeschichten dienen nicht der Heilung, sondern sie wollen lediglich dazu beitragen, Ängste zu lösen, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und eine gelassene Haltung zu unterstützen. Sie möchten neben körperlichen, auch psychische Spannungen lösen, um einen wirksamen harmonisierenden und schützenden Einfluss zu entfalten. Das geschieht durch eine mentale Auflockerung von Körper, Gedanken und Gefühlen, die unsere Wahrnehmungen und Einstellungen bestimmen und die verändert werden können. Denn starre Einstellungen und Überzeugungen können u. U. die Selbstheilungskräfte eklatant hemmen.

Lassen Sie sich auf diese Erfahrung einfach mal ein und lesen sie den Text langsam in ihrem eigenen Rhythmus. Es ist dabei wichtig, weniger das analytische Denken einzuschalten als vielmehr beim lesen den eigenen Körper zu spüren und sich auf die Erfahrung der Sinne einzulassen. Denn jede vorgestellte Erfahrung verarbeitet das Gehirn wie eine tatsächliche Erfahrung, was die Wirkungsweise von Hypnose erklärt.

Die innere Sonne

Setz dich ganz bequem hin.....jetzt nimmst du dir Zeit für dich.....viel Zeit.....und lass deinen Atem fließen.....beobachte den ruhigen Wechsel zwischen Ein- und Ausatmung.....lass ihn fließen.....ohne ihn beeinflussen zu wollen.....ruhig und gelassen.....möglicherweise kannst du spüren, wie du ruhiger und ruhiger wirst.....ruhig und gelassen.....dann richte deine Aufmerksamkeit den Stuhl oder Sessel auf dem du sitzt.....und spüre.....wie du gut und sicher gehalten wirst.....wie er gut und sicher auf dem Boden steht.....sicher und

stabil.....frag deinen Körper, ob er bequem sitzt.....und wenn die Haltung passt und du dich gut und sicher gehalten fühlst.....dann nimm es ganz bewusst wahr.....der Körper ist sicher gehalten.....und dann geh wieder zu deinem Atem.....nimm deinen Atemrhythmus wahr.....das Fließen des Atems.....und geh mit jedem Atemzug etwas tiefer.....bis hinunter zu deinem Nabel.....wenn du magst kannst du deine Hand dorthin legen.....und an dieser Stelle liegt gut geschützt im Innern deines Körpers der Plexus solaris.....das Sonnengeflecht.....eine große Schaltstelle deines Unbewussten.....ein ganz wichtiger Teil deines inneren Wissens.....mit dem sich dein Körper reguliert und gesund erhält. Du kannst dir dieses Sonnengeflecht wie eine wirkliche Sonne vorstellen.....und wenn das Bild für dich passt, dann stell dir vor.....du könntest mit jedem Atemzugein bisschen mehr zu dieser inneren Sonne hinatmen.....hinfühlen.....so dass Du spüren kannst.....diese große Kraft.....diese innere Sonne.....sie ist immer da. Sie sorgt für dich.....sie schützt dich.....sie versorgt dich mit Lebenskraft.....sie ist immer da.....auch wenn du sie nicht wahrnimmst.....und sie völlig unbewusst ist.....und vielleicht tut es gut.....sie einfach mal zu spüren.....als große Kraft.....die dir innere Energie schenkt.....oderguteinnere Ruhe....Gelassenheit....Entspannung, die die Selbstheilungs- und Immunkräfte des Körpers stärkt.....zu deinem tiefsten Wohl.....und wenn es für dich passt.....könnte diese innere Sonne im deinem gesamten Körper spürbar werden.....lass dir einige Atemzüge Zeit.....von deinen Zehen über deine Beine.....erfüllt von dieser guten Kraft.....es kann sein, dass du das als Ruhe spürst.....als Entspannung.....als angenehme Wärme.....oder als gute Energie, genauso, wie es jetzt ist.....wie es gut und richtigfür dich ist.....dann lass dieses gute Gefühl nach oben wandern.....über die Hüften.....in deinen Rumpf.....auch hier darf die gute, wohlige Kraft.....deiner inneren Sonne spürbar werden...mit jedem einatmen ein bisschen mehr.....mit jedem ausatmen darf alles nach draußen.....was nicht mehr passt.....und im Moment einfach entsorgt werden darf.....verweile auch hier ein paar tiefe ruhige Atemzüge.....bis du die Kraft deiner inneren Sonne.....auf wohltuende und angenehme Weise für dich spürst.... dann geh weiter zu deinem Herzen.....nimm wahr.....wie deine innere

Sonne.....dein Herz schützend hält.....ganz geborgen.....ganz sicher.....getragen von dieser Lebenskraft.....darf sich die Herzgegend wohl und angenehm anfühlen.....geh weiter zu deinen Lungen.....nimm die Atemzüge ganz bewusst wahr.... zusammen mit dem heben und senken der Bauchdecke.....achte daraufob dein Atem frei fließen kann.....und wenn er irgendwo stockt.....kann er sich mit dem Ausatmen mehr und mehr lösen....so wie es bei dich im Moment passt ...stell dir vor.....mit jedem Atemzug dürfte die Kraft deiner inneren Sonne spürbar werden....so als könnte die Kraft und das Licht der inneren Sonne die Lungen richtig erfüllen und auskleiden.....als könnte die Kraft der inneren Sonne jede einzelne Immunzelle in der Lunge stärken.....nähren.....erfüllenzusammen mit den Schleimhäuten.....mit jedem Atemzug ein bisschen mehr..... Und achte darauf, dass du tief ein- und ausatmest....und jeder Atemzug.....jede einzelne Zelle der Lunge.....die der Immunkraft und der Gesundheit dient.....darf auf eine gute Weise geschützt und genährt werden.....gestärkt von der goldenen Kraft der inneren Sonne.....und dann wandere weiter zu den Schultern....achte darauf, dass sie tief stehen.....nicht hochgezogen sind da wo sie sich am wohlsten fühlen.....und lass Lasten von den Schultern gleiten.....so dass sie sich mit jedem Atemzug mehr und mehr entspannen dürfen.....und dann spür nach.....wie sich mit jedem Atemzug..... die Kraft der inneren Sonne sich in die Arme verteilt.....in die Hände.....und die Hände dürfen ruhig und sicher und ganz entspannt ruhen.....und nun wandere weiter zur Halswirbelsäule.....und richte dich ganz aufrecht und bequem hin....richte dich auf...Wirbel für Wirbel.....bis du genau so sitzt.....wie es für dich und deinen Körper passt und angenehm ist.....und wie du aufrecht sitzt....Nimm das Kinn ein kleines bisschen zur Brust.....so dass die Halswirbelsäule gerade wird.....und wenn du magst....stell dir vor.....es könnte an deinem Scheitel jemand ganz sanft mithelfen.....das du dich nach oben aufrichtest....und du auf angenehme, wohltuende Weise aufrecht und gerade sitzt....und nun achte wieder ganz besonders auf deinen Atem....auf die tiefe Einatmung und das vollständige Ausatmen....

Und während sich mit deiner inneren Sonne..... eine allmählich wohltuende Gelassenheit in deinem Körper ausbreitet.....stellst du dir jetzt vor.....wie dein Körper mit deiner Psyche.....und allem anderen, was du dafür

brauchst..... zusammenarbeitet.....um dich zu erneuern....und die Energie in dir von unnötigen Dingen zu lösen.....und für wichtige Dinge einzusetzen.....und das geschieht völlig unbewusst....während du einfach aufrecht sitzt.....entspannt, wohligh warm....und dabei verändern sich deine Probleme.....im ständigen Fluss der Dinge.....lösen sich weiter auf.....zerfallen.....oder verwandeln sich in ihre eigene Lösung.....denn wie oft schon lag das.....was du gesucht hast.....genau vor dir.....die ganze Zeit....du musstest nur einmal innehalten.....um es zu erkennen.....es zu finden....sinnvoll zu nutzen.....völlig unbewusst.

und wenn du magst....dann stell dir jetzt vor....wie das innere Licht deiner Sonne.....tief innen..... in dir zu fühlen ist.....tiefer in deinen Muskeln.....tiefer in deinen Gelenken.....wenn du deiner inneren Sonne erlaubst.....die richtigen.....die heilenden Strahlen tiefer gehen zu lassen.....dorthin.....wo sie so richtig gut tun.....und helfen.....und wirksam sind....so dass alle Spannungen.....sich auflösen.....oder schmelzen....in der heilsamen Wärme der Natur.....die Gelassenheit spüren.....und die Ruhe.....die sich im ganzen Körper ausbreitet.....umfassend und wohltuend.....wirklich tiefe Gelassenheit.....und intensive Heilung....Gelassenheit.....und du kannst nun deine innere Sonne.....auch einmal in dein Bewusstsein leuchten lassen.....so dass sich die Vorhänge öffnen.....und helles Licht hereinfällt.....damit du die vielen Winkel und Ecken anschauen kannst.....in denen so unendlich viel Kreativität liegt.....so viele deiner Ideen.....so viele Möglichkeiten.....passend für jedes Problem.....oft im Verborgenen.....die du nutzen wirst.....ohne dich bewusst darum zu kümmern.....für dieses und für jenes.....jetzt oder bald.....in heiterer Gelassenheit....

und nun erlaube dir.....deine innere Sonneum dich herum spürbar werden zu lassen.....wie eine wunderbare schützende Hülle...in der du dich sicher und geborgen fühlen darfst...wunderbar angenommen...und getragen von allen guten Kräften deines Unbewussten...von deiner inneren Weisheit.....von deinen Selbstheilungskräften.....von den Lebensgeistern und von der Lebensfreude....und nimm wahr.....wie die goldene Hülle dich schützt....die dafür sorgt.....das was dir gut tut und zu deinem tiefsten Wohl ist.....zu dir hinein

darf.....Freude und Kraft bringend.....das was nicht gut tut.....darf sicher einfach abgewehrt werden....und draußen bleiben...und so wie um dichund dieses wunderbare Wesen, was du bist....diese schützende Hülle ganz sicher um dich ist.....so darf auch jede einzelne Zelle deines Körpers sich genährt fühlen von der großen Kraft deines Unbewussten....und nun bitte ich dichnoch einmal nachzuspüren...noch einmal wahrzunehmen....dieses goldene Licht.....was du nun bist.....im Innenim Außen.....vielleicht sieht es für dich auch etwas anders aus.....auch das ist genau richtig, so wie es jetzt ist.....es ist alles gut so.....so wie es dir gut tut....und nimm nun wahr.....dass du sicher, geschützt und geborgen bist.....du als ganzes wunderbares Wesen.....und jede einzelne Faser.....jede einzelne Zelle deines Körpers ebenso.....und wenn du magst.....dann nimm dich liebevoll in den Arm....in Wirklichkeit oder in Gedanken....lass deinen Atem weiter ganz ruhig fließen....danke deinem Unbewussten.....dass du diese Kraft.....diese innere Sonne spüren darfst.....dass sie immer da ist....auch wenn sie meistens völlig unbewusst ist....du kannst ganz sicher sein.....du bist immer geschützt....geborgen.... getragen...gehalten und angenommen.....in dieser wunderbaren großen heilenden Kraft....deines Unbewussten.....und dann atme noch einmal tief durch.....nimm dankbar wahr.....wie dein Unbewusstes für dich sorgt.....bedanke dich dafür.....und atme nochmals tief durch.....fange an dich vorsichtig zu dehnen und zu strecken.....um ganz erfrischt wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Die nächste Trancegeschichte richtet den Fokus auf positive Veränderungen und unbewusste Lösungen.

Positive Veränderungen – unbewusste Lösungen

Es kann sehr gut tun, einen Moment den Körper zu spüren.....mach es dir bequem....angenehm und gemütlich....im Liegen oder in einem Sessel.... und nimm ein paar tiefe Atemzüge.....für eine innere Reise. Die Reise beginnt auf einer schönen Sommerwiese, wenn du Sommerwiesen magst.....es kann auch eine Landschaft deiner Träume oder deiner Ferien sein.....oder eine vertraute Wiese, die du liebst.....eine Wiese, auf der du dich ganz besonders wohlfühlst.

Während deine schöne Landschaft Formen annimmt.....achte einen Moment auf deinen

Atem.....wie er ganz von alleine ein- und ausströmen kann.....ganz locker.... Nimm die kurze Stille zwischen den Atemzügen wahr.....du kannst dir erlauben, mit jedem ausatmen ein bisschen ruhiger zu werden.....dich wohlzufühlen...es dir gut gehen zu lassen auf der schönen Wiese oder der Landschaft deiner Träume. Mit jedem einatmen.....Kraft schöpfen.....mit jedem ausatmen kann sich das gute Gefühl von Geborgenheit und Entspannung in dir ausbreiten.....so, wie es jetzt angenehm und wohltuend für dich ist.....Schau.....wie es sein kann, auf dieser Wiese anzukommen.....den Blick schweifen lassen über die Wiese und die Landschaft um dich herum.....mit dem blauen Himmel über dir.....weit und frei.....die Sonne auf der Haut zu spüren.....die frische Luft einzuatmen.....die Natur um dich herum zu genießen.

Du kannst es dir ganz auf deine eigene Art und Weise gut gehen lassen.....auf deiner Sommerwiese.....Vielleicht magst du dich bewegen.....spazieren gehen.....oder dir ein ruhiges Plätzchen suchen.....zum Ausruhen.....zum Ankommen.....den Boden unter deinen Füßen spüren.....du magst einzelne Gräser.....Blumen.....und Blüten auf deiner Wiese wahrnehmen um dich herum.....dich erfreuen an diesem schönen Sommertag. Mag es einen Weg auf der Wiese geben.....einen schönen Weg.....den du entlang spazieren kannst. Wahrnehmen.....was rechts und links des Weges blüht.....wenn du Schritt für Schritt in deinem eigenen Tempo den Weg entlang gehst.....den Untergrund unter den Füßen spürst.....den Rhythmus der eigenen Schritte genießt. Den Weg durch die schöne Landschaft spazieren....und dann... ..nach einiger Zeit.....an den Rand eines lichten Waldes anzukommen.....so wie du ihn liebstwo die Sonne durchs Blätterdach scheint.....und auf dem Boden ein Spiel von Licht und Schatten zaubert.... Ein schöner, lichter Wald....., durch den der Weg weiterführt....du kannst spüren, wie es im Wald frischer ist.....die angenehme, frische Waldluft zu atmen.....den Duft des Waldes zu genießen.....mal zu schauen.....welche Bäume und Pflanzen.....in diesem Wald wachsen und gedeihen.....oder einfach die Weite und Stille des Waldes zu genießen.....der doch voller lebendiger Geräusche sein kann.....und vielleicht kannst du in der Nähe das Geräusch von Wasser vernehmen.....wenn du dem folgst.....einen kleinen Bach finden.....an

dessen Ufer unter einer Trauerweide.....eine verwunschene Bank steht.....und du lässt dich nieder.....ganz bequem.....du schaust auf die sich kräuselnde Wasseroberfläche.....siehst, wie der Bach träge dahinfließt.....das schöne Geräusch des murmelnden Baches.....vertraut und angenehm.....beruhigend.....fließendes Wasser.....ein Gefühl vollkommener Gelöstheit und Wohlbefindenbeginnt zu fließen.....breitet sich in dir aus.....genau sowie du es jetzt brauchst.....rundum.....das leise Streicheln der warmen Sonne.....gefiltert durch die herab hängenden Äste und Blätter der Trauerweide....und während du hier sitzt.....so ruhig, gelassen und wohligh.....erlaube dir jetzt.....alle Gedanken loszulassen.....und alle schmerzlichen Gefühle.....im Fluss deines Lebens sein.....ein guter Grundsich auf dein eigenes Wissen und Können und auf dein Unbewusstes zu verlassen.....im Vertrauen auf die Weisheit deines Unbewussten.....Alles ist veränderlich.....und ändert sich.....erlaube dir zu fühlen, an welchen Stellen deines Körpers..... vielleicht noch eine Spannung fühlbar ist.....um sie loszulassen.....und es ist wichtig.....das du auch in Ruhe.....gut auf dich aufpasst.....auch wenn das nicht vollständig bewusst geschehen kann.....denn häufiger bist du in Situationen.....in denen du deine Entspannung genießen kannst.....dann fließen deine Gedanken freier.....viele neue Ideen können dabei entstehen.....die sonst durch die Masse der Eindrücke keinen Weg ins Bewusstsein finden.....Probleme lösen sich dabei.....oft unbemerkt.....du wachst auf.....aus dem Schlaf oder einem Tagtraum.....bist gründlich erholt.....und weißt plötzlich von irgendwo her die Lösung für ein Problem.....das dich schon lange beschäftigt hat.....die Lösung wurde auf einer tieferen Ebene in dir erarbeitet.....ohne Beteiligung des Bewusstseins.....und reif zur Umsetzung wurde es dort dann hineingereicht.....und es ist auch in der Entspannung wichtig.....bestimmte Gedanken und Gefühle aus zu sortieren.....bevor sie bewusst werden.....das erledigt dein Unbewusstes normalerweise sehr gut.....es hat viel Übung darin.....denn jedes Ding hat wenigstens zwei Seiten.....und eine Zeit lang können wir manchmal nur die schwierige Seite von einem Ereignis sehen.....die uns belastet....erst später.....In einem fortgeschrittenen Stadium der Verarbeitung.....können wir auch die anderen Seiten sehen.....deshalb ist unsere Fähigkeit.....etwas zu vergessen.....eine wichtige

Fähigkeit...die uns oft schützen kann.....die es uns erlaubt.....den Blick dorthin zu wenden.....wo Dinge zu sehen sind.....die uns gut tun.....und uns helfen.....zu wachsen und zu gedeihen.....ohne das der zweifelnde bewusste Verstand sich einmischen kann.....weil er vergessen hat.....weil er vergessen hat.....und das ist gut so....für den Moment.....wenn Heilung....von Innen kommt.....und gerade in solchen Momenten wie jetzt.....in dieser angenehmen Ruhe.....ist diese Fähigkeit besonders wichtig....deshalb gebe ich der zuständigen Instanz in dirjetzt den Auftrag.....

.....genau zu überprüfen.....

.....genau zu überprüfen.....und das wird völlig unbewusst geschehen:

was in deinem Leben ist.....gut und richtig.....und muss unbedingt so bleiben.....einfach weil es gut und richtig ist.....

was in deinem Leben gut ist.....aber noch angepasst verändert oder verbessert werden kann.....

was sich in deinem Leben ändern mussdamit du dein Ziel erreichen kannst....

und ich bitte deinen Kreativen Teildie Dinge....für die dein Bewusstes noch nicht bereit ist.....außerhalb deines Bewusstseins zu lassen.....Sie mit der nötigen Sorgfalt auf einer Ebene zu verarbeiten.....die gut für dich ist.....und sie erst dann in dein Bewusstsein kommen zu lassen.....wenn du gut damit umgehen kannst.....und so wirst du dich jetzt.....ein Stück weiter treiben lassen.....in dem Wissen.....es wird gut für dich gesorgt....du kannst mit Zuversicht und Gelassenheit.....deinem Unbewussten vertrauen.....denn es weiß.....was jetzt getan werden muss.....in diesem Punkt ist Verlass auf die Mechanismen in deinem Unbewussten.....denn das Unbewusste mit seinem kreativen Teil.....ist ein wahrer Künstler darin.....und der erhält jetzt die Freiheit und den Auftrag.....seine ganze Kreativität und Technik spielen zu lassen.....und sorgt dafür.....das alles gründlich untersucht und so zusammengefügt wird....da es deinem Wohle dient.....während du die Momente der Ruhe nutzt.....um dich einfach gründlich zu erholen.....wie in einer kreativen Pause.....und wenn du erfrischt und erholt.....im Hier und Jetzt wieder ankommst.....weißt du, dass du jederzeit zu der Bank am kleinen Bach unter der

Trauerweide.....zurückkehren kannst.....um Kraft zu tanken und dich neu zu orientieren.

Gabriele Raimer

Heilpraktikerin

Baden- Baden

Therapeutin

für medizinische und
psychotherapeutische Hypnose



Hausaufgaben machen. Ein Wunsch, den wir Millionen Kindern erfüllen.

Aruna, ein Junge aus Sierra Leone,
musste früher arbeiten. Heute
geht er in die Schule. Wie er seinen
Traum verwirklichen konnte,
erfahren Sie unter: [brot-fuer-die-
welt.de/hausaufgaben](http://brot-fuer-die-welt.de/hausaufgaben)

Mitglied der **actalliance**



Würde für den Menschen.