

Dr. Flowers Induktion

„Würdest du dir bitte einen Punkt an der Decke wählen, so als würdest du unter deine Stirn schauen. Lass den Kopf dabei gerade.“

Wenn du einen Punkt gefunden hast, dann merke ihn dir, so dass du ihn nachher wieder findest, wenn ich danach frage.“ *(Warte bis Klient den Punkt gefunden hat)*

„Gut, nun brauchst du ihn nicht mehr zu beachten.

Gleich werde ich dich bitten, diesen Punkt wieder anzusehen und ihn zu beobachten, während dessen ich werde von 1 bis 20 zählen.“

„Bei jeder Zahl, möchte ich, dass du die Augen einmal kurz schließt, und gleich wieder öffnest. Mit jedem Mal wo du dies tust, wirst du feststellen, dass deine Augenlider immer schwerer werden.

So dass es immer schwieriger wird, die Augen offen zu lassen. Die Entspannung wird immer grösser. Wenn das passiert, dann lass es einfach geschehen.“

„Sollest du die Augen nicht mehr öffnen wollen, so ist das vollkommen in Ordnung. Hast du das verstanden?“ *(Warte auf Bestätigung)*

„Sehr gut, dann schaue jetzt auf deinen Punkt an der Decke.“

Zähle nun langsam von 1 bis 20. Ändere dabei nach einigen Zahlen, den Rhythmus. Achte dabei genau auf die Augen des Probanden. Sobald er die Augen nicht mehr öffnen möchte, sage:

„Wunderbar, lass sie einfach geschlossen und spüre wie gut es sich anfühlt.“

An der Stelle kannst du einen Vertiefer anwenden um den Trance-Zustand zu verstärken.