

# Tafel – Methode (Selbsthypnose Gruppe)

*Führe wie gewohnt erst die Elman Induktion durch und nutze einige Vertiefer um einen tiefen Somnambulismus herzustellen.*

*Auch wenn du zu einer Gruppe sprichst, tue so als würdest du eine einzelne Person ansprechen. Damit erreichst du, dass sich auch jeder persönlich angesprochen fühlt.*

„Jetzt, wo du so angenehm entspannt und ruhig bist, möchte ich deine große Vorstellungskraft ansprechen. Denn auch du bist mit einer großen Vorstellungskraft geboren. Es gibt sicher einen Ort an dem du gerne bist. Dieser Ort mag ein Ort sein an dem du schon einmal warst oder den du dir einfach nur vorstellst. Vielleicht ist es sogar einfach nur da, wo du jetzt bist. So oder so, es wird der Ort sein, von dem du weißt, dass es der Ort ist, an dem du alles hinter dir gelassen hast, ein Ort der Sicherheit, ein Ort der Ruhe und des Friedens. Ich möchte einmal sehen, wie du dir erlaubst in deinem Geist, an diesen Ort zu gehen. Du wirst auf eine für dich angemessenen Art und Weise, feststellen, wann du da bist. Es mag sein, dass du dann einfach mit dem Kopf nickst oder deine Hand sich hebt. Aber so oder so, ich lasse dir einen Moment Zeit um anzukommen. (*Warte auf Zeichen – oder fahre nach einer Weile einfach fort*) Sehr gut! Nimm dir einen Moment Zeit, um alles wahr zu nehmen, was es wahr zu nehmen gibt, zu sehen, was es zu sehen, zu spüren, was es zu spüren, zu hören, was es zu hören gibt..

Und jetzt möchte ich, dass du dir folgendes vorstellst. Stell dir vor, wie sich vor deinem inneren Geist eine Tafel zeigt. Diese kann jegliche Form haben, wie eine Tafel aus der Schule, ein Whiteboard, der Bildschirm eines Computers oder gar Notebooks.

Sobald du dir dieser Tafel bewusst wirst, wirst du es auf eine für dich angemessenen Art und Weise, feststellen können. Es mag sein, dass du dann einfach mit dem Kopf nickst oder deine Hand sich hebt. Aber so oder so, ich lasse dir einen Moment Zeit um dir dessen bewusst zu werden. (*Warte auf Zeichen – oder fahre nach einer Weile einfach fort*) Wunderbar, du machst das sehr gut. Momentan ist die Tafel leer, es steht noch nichts darauf geschrieben. Bald aber wird etwas Wunderbares passieren. Zuerst folgst du gemäß meinen Anweisungen. Wenn ich es dir sage, wirst du in der Lage sein dies ganz alleine zu tun.

# Tafel – Methode (Selbsthypnose Gruppe)

Ich werde bald von 5-1 zählen. Währenddessen wird ein Teil von dir dich noch weiter gehen lassen, zu deinem tiefsten Punkt der Gleichgültigkeit den du jetzt erreichen kannst. Und genau dann, wird ein Wort auf der Tafel erscheinen. Dieses Wort lautet „Stille“. Du wirst spüren und erkennen wie einfach es ist dem zu folgen, denn dazu brauchst du nichts weiter zu tun als es passieren zu lassen. Jetzt geht es los:

5 ... lass es einfach geschehen

4 ... so leicht

3 ... immer weiter zu dieser Stille

2 ... bald schon da

1 ... gut Und jetzt wo du das Wort „Stille“ vor deinem inneren Auge wahrnimmst, sieh dir das Wort genau an. Es prägt sich ganz stark in dein Unterbewusstsein, den Teil von dir der nichts vergisst. Diese Wort „Stille“ führt dich von jetzt an immer gleich in tiefste Entspannung die du in dem Moment erreichen kannst. In diesen wunderbaren Zustand den du eben verspürst.

Wenn ich bis 3 zähle wird das Wort von der Tafel verschwunden sein und sich in deinem Unterbewusstsein stark verankert haben. Bei 3 bist du immer noch in einem hypnotischen Zustand. 1 ... verankert sich und wird Eins mit diesem Zustand

2 ... das Wort wird langsam verblassen

3 ... völlig in deinem Unterbewusstsein eingepägt

Wenn ich dich gleich dazu auffordere, wirst du das Wort „Stille“ in deinem inneren Geiste aufrufen und wieder an den Ort, wo du eben noch warst zurückkehren. Denn dieses Wort ist dein Wort, dein Ort, dein innerer Friede. Ich zähle bald von 3 hinunter, bei 1 wird dein Wort erscheinen und dich dahin zurückführen. Sobald dies passiert, wirst du es auf eine für dich angemessen Art und Weise, feststellen.

3 ...

2 ...

1 ... Genau so, sehr gut.

# Tafel – Methode (Selbsthypnose Gruppe)

Wenn ich bald bis 3 zähle, verschwindet das Wort wieder und du bist immer noch in einem hypnotischen Zustand.

1 ...

2 ...

3 ...

Du bist jetzt so angenehm entspannt und du weißt dass du jedes Mal, wenn du ab nun in Hypnose gehst, schneller und tiefer in diesen wunderbaren Zustand gehen kannst. Du wirst mit jeder weiteren Hypnose, immer schneller und tiefer in Hypnose gehen. Es fühlt sich phantastisch an...

Ich zähle nun von 1-5. Wenn ich bei 5 angekommen bin, aber nicht vorher, wirst du deine Augen öffnen und Du fühlst dich hellwach, vollkommen präsent, voller Energie und Tatendrang.

1. ... das Wort „Stille“ bringt dich von nun an mit jedem Mal tiefer und schneller in Hypnose

2. ... es fällt dir leicht, weil alles was du dazu brauchst in dir ist

3. ... jede weitere Hypnose lässt dich tiefer und schneller entspannen

4. ... lasse deine Vitalorgane, deine Atmung, Herzfrequenz auf für dich normale Werte wieder ansteigen um gleich wieder voll präsent zu sein...erholt...voller Energie

5. ... öffne deine Augen...absolut präsent...“