



Trance: Der innere sichere Ort

Vollständiges Vorleseskript für therapeutische Fachpersonen

Leseschlüssel: ... = kurze Pause / Tempo verlangsamen. Formulierungen responsiv an die Reaktionen der Person anpassen.

Sicherheitshinweis für Fachkräfte: Trancen sind nur im Rahmen der eigenen fachlichen Qualifikation, nach individueller Einschätzung und mit informierter Zustimmung durchzuführen. Besondere Vorsicht gilt bei akuten psychischen Krisen, Psychosen, Suizidalität, ausgeprägter Dissoziation und komplexen Traumafolgen. Vereinbaren Sie vorab ein Stoppsignal, ermöglichen Sie jederzeit den Abbruch und sorgen Sie anschließend für eine vollständige Reorientierung und Stabilisierung.

Induktion

Orientierung nach innen und behutsame Vertiefung

Ich möchte Sie einladen ... sich nun auf eine innere Reise zu begeben ... dafür können Sie gerne in eine Haltung finden, in der Sie in Ruhe ankommen ... Und ich weiß nicht, ob diese im Sitzen oder im Liegen sein mag ... ganz wie es für Sie am angenehmsten ist ... und während ein Teil vielleicht noch an den Erlebnissen und Gefühlen des Tages hängt ... kann ein anderer Teil die Sitzfläche des Stuhls oder der Liegeunterlage fühlen ...

neugierig darauf sein, wie diese den Körper stützt ... Ihm Halt gibt ... Und während das äußere Ohr vielleicht noch die Umgebungsgeräusche wahrnimmt ... Kann das innere Ohr sich für die Geräusche des Unbewussten öffnen ... Und während sich das äußere Auge langsam schließen kann ... kann ein inneres Auge sich öffnen und möglicherweise neue Wege zu erblicken ...

Und mit jeder Einatmung merken Sie vielleicht wie Sie Schritt für Schritt den Alltag loslassen können ... Und mit jedem Ausatmen fühlen Sie sich ein bisschen bereiter die Reise anzutreten ... Jede Einatmung kann Ihnen mehr Ausrüstung für Ihren Weg mitgeben ... Und mit jeder Ausatmung wächst die Zuversicht dort ankommen zu können, wo Sie hinmöchten ...

Mit dem Wissen, dass sich das Unterbewusste nur den Teil der Trance herausnehmen wird, der ihm auch wirklich dienlich ist ... können Sie sich nun ... mit kleinen großen Schritten ... Mit einer schnellen Langsamkeit ... Oder einer langsamen Schnelligkeit ... auf den Weg machen ... Und schon bald merken Sie, dass der Weg langsam bergab geht ... und Ihr Unterbewusstes weiß ganz für sich ...

ob es diese Senkung im Weg nutzen möchte um noch tiefer in Trance zu gehen ... Oder einfach den Weg weiterschreitet ... und mit dieser Gewissheit zähle ich nun bis 10, was Sie nutzen können um auf dem Weg bergab noch tiefer in Trance zu gehen ... Eins ... Bei dem ersten Schritt bergab beginnt der Weg ... Zwei ... der Atem wird Schritt für Schritt ein bisschen tiefer ... Drei ... ist ein umgedrehtes E ... Vier ... kommt vor der Fünf ... Sechs ...

ist eine umgedrehte neun ... Sieben ... Tage hat die Woche ... Acht ... zwei Kreise aufeinander ... Neun ... Dem Ziel immer näher kommend ... 10 ...

Ankommen

Die eigene Art des Ankommens willkommen heißen

Und nun kann es sein, dass Sie sich auf Ihre eigene Art angekommen fühlen ... manche kommen an, indem sie nicht stillstehen ... Ein geschäftiges Ankommen ... Genauso natürlich ist es ganz in der Ruhe anzukommen ... Sich niederzulassen ... ganz entspannt ... und Sie wissen vielleicht noch nicht ... Welche Art des Ankommens sich für Sie am angenehmsten anfühlt ...

Ein willkommenes Ankommen das sich vollkommen willkommen anfühlt und mitbekommt, wie das willkommene Ankommen gerade herankommt, um nun anzukommen ...

Einrichten

Den sicheren Ort sinnlich und individuell gestalten

Und wie Sie jetzt so angekommen sind, können Sie ganz neugierig sein, wann Sie sich bereit fühlen nun Ihrem sicheren Ort zu begegnen ... Einen Ort, der Ihnen die Möglichkeit gibt, noch tiefer das Ankommen willkommen zu heißen ... einen Ort, der ganz für Sie ist ... an dem Sie Sicherheit entstehen lassen können ... ganz so wie es sich für Sie gut anfühlt ... Für manche ist dieser Ort sofort da ... und Sie können ihn erkunden ...

Stück für Stück ... Erfahren wie dieser Ort wohl aussieht ... wie er riecht ... wie er schmeckt ... Andere wiederum können den Raum Schritt für Schritt für Schritt aufbauen ... ihn entstehen

lassen ... Ganz nach den eigenen Wünschen ... Alles in diesem Raum kann durch Sie verändert werden ... Vergrößern ... verkleinern ... in einer verkleinernden Größe ... Einer großen Verkleinerung ... In einer schnellen Langsamkeit ... einer langsamen Schnelligkeit ...

Während dabei das Wohlbehagen weiter anwachsen kann ... Manche können den Ort ganz allein genießen ... Andere wiederum mögen es wenn eine liebe Person ... Ein Tier ... ein Wesen ... den Ort mit noch mehr Wohlbehagen füllen ... Und Sie können ganz gespannt sein ... wann Ihr Ort für Sie noch mehr Sicherheit gewinnt ...

Sicherheit ausbauen

Grenzen, Schutz und innere Ressourcen stärken

Dabei gibt es viele Möglichkeiten die Sicherheit noch größer werden zu lassen ... Manchmal kann es helfen einen Zaun um den eigenen Ort zu bauen ... gefüllt mit Magie oder einer Kraft, die dafür sorgen kann, dass der Ort noch sicherer wird ... einen Wächter der Sicherheit ... Wieder andere sind sich ganz bewusst ... dass an einem inneren sicherer Ort auch dann, wenn im Außen Sicherheit verloren geht, im Inneren Sicherheit vorhanden ist ...

Sie diese wachsen lassen können ... ganz von allein ... Mit der Möglichkeit diese selbst immer größer werden zu lassen ...

Exduktion

Verankern, aktivieren und vollständig zurückkehren

Und vielleicht spüren Sie diese Sicherheit an einer ganz bestimmten Stelle des Körpers ... verankert ... Für Sie immer da und bereit ... um Sie willkommen zu heißen ... wenn Sie den Ort der Sicherheit brauchen ... bewusst oder ganz unbewusst ... Und mit der Gewissheit diesen Ort in sich zu tragen ... während Sie im außen auf diesen zurückgreifen können ... können Sie nun wahrnehmen, wie der Atem wieder immer erfrischender wird ...

Und ich bin gespannt welche Veränderungen Sie für sich wahrnehmen können ... Heute und in Zukunft ... Während Sie einen aktivierenden Atemzug nehmen ... Wird ihr Unbewusstet die hilfreichen Prozesse im Alltag weiter fortsetzen ... Während Sie immer wacher und klarer werden ... Und sich langsam wieder bewegen können ... sich möglicherweise strecken ...

Oder was Ihnen jetzt gerade gut tut um wieder ganz wach und klar im Hier und Jetzt anzukommen.