

## Aus dem Bauch heraus - Bedürfnistrance

### Induktion

Erlauben Sie sich eine angenehme und bequeme Haltung einzunehmen. Machen Sie es sich so bequem wie möglich... und Sie können Ihre Füße wahrnehmen... den Kontakt der Fußsohlen zum Boden... der Boden... ist etwas Festes, was uns trägt..

Und Sie können Ihre Augen gleich schließen, oder erst später... so oder so, es ist in Ordnung so... Sie können auf die eine oder andere Weise in eine angenehme und wohltuende Trance gelangen... die genau stimmige Trance kann sich von ganz alleine einstellen... und irgendwann werden sich die Augen von ganz alleine schließen wollen...

Und Sie können meinen Worten folgen, oder Ihren eigenen Bildern und Gedanken folgen... so oder so, es ist in Ordnung so...

Und während Sie Ihre äußere Haltung so bequem wie möglich eingerichtet haben... gleichzeitig... mehr und mehr.. die innere Haltung...

Mit jedem Atemzug... mehr und mehr... sinken zu können... und vielleicht ein Stück weit innerlich zurückzulehnen... es gibt jetzt nichts zu tun und nicht zu verstehen

Auch wenn Ihr Verstand sich möglicherweise noch fragt „Wie geht das denn? Und wozu?“... auf einer anderen Ebene, die ganz eigene Erfahrung schon mehr als nur begonnen hat...

Mit jedem Atemzug... tiefer und tiefer... zu sinken...

Und wie Sie jetzt schon neugierig sein können... auf die Erfahrungen auf einer anderen Ebene... auf die ganz eigene Art und Weise...

Mit jedem Atemzug... tiefer und tiefer...

## Aus dem Bauch heraus - Bedürfnistrance

Trance

Und dann möchte ich Sie einladen, einen Spaziergang mit mir zu machen... auf einer grünen, weiten Wiese... und wie wir da so entlang gehen, können Sie vielleicht Blumen erkennen, oder Bäume... vielleicht sind da Tier oder Insekten... können Sie etwas hören? Hören Sie mal hin... vielleicht ist da auch nur die Stille...

Und wenn Sie genau schauen... können Sie einen Pfad erkennen?... einen Trampelpfad, oder einen mit Kies, oder etwas ganz anderes?... lassen Sie uns diesen Pfad beschreiten... und spüren, die Beschaffenheit des Untergrundes... wie fühlt es sich unter Ihren Füßen an?...

Und dieser Pfad führt an einen Ort... ich weiß nicht, welcher Ort es sein wird... ein Ort, an dem Sie Ihre emotionalen Bedürfnisse mit Nahrung stillen... ist dieser Ort bei Ihnen zu Hause?... oder bei der Arbeit?... bei Freunden oder Familie?... wo auch immer...

und ich möchte Sie einladen, an dieses Ort zu gehen... sich dort mal umzusehen... wie sieht es hier aus?...

Und dann spüren Sie mal in sich hinein... können Sie es spüren?... können Sie Ihren emotionalen Hunger spüren?... und wonach ist Ihnen jetzt gerade?... was möchten Sie jetzt gerne essen?... etwas Süßes? etwas Salziges?... etwas Weiches?... etwas Knuspriges?... etwas Deftiges?... ist es da? Ist das Nahrungsmittel jetzt verfügbar?

Und spüren Sie nochmal in sich hinein... können Sie da etwas wahrnehmen?... vielleicht einen Druck... oder eine Spannung... einen Drang... eine Lust... Ich will da jetzt reinbeißen!

Und dann nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit... einen Augenblick nur für sich... wo können Sie ihn spüren, den emotionalen Hunger?... mehr unten... oder oben... tief in Ihnen drinnen...

Wie fühlen Sie sich gerade?... Gekümmert... gestresst... müde... leer... aufgeregt... ungeliebt... oder...

Erlauben Sie sich dieses Gefühl... es ist in Ordnung so... Sie sind in Ordnung so... es darf sein...

## Aus dem Bauch heraus - Bedürfnistrance

Und dann betrachten Sie das Nahrungsmittel vor Ihnen... sehen Sie es sich genau an... riechen daran... es hat Ihnen etwas zu sagen... es hat eine Nachricht für Sie... vielleicht noch verpackt, verschlossen, in einem Kuvert...

was will es Ihnen sagen... wirklich sagen... es hat die Antwort... die Antwort auf die Frage... „Wie will ich mich fühlen?“ „Wonach ist mir gerade?“ „Was brauche ich jetzt?“

Und hören Sie mal hin... hören Sie gut hin... vielleicht ist die Antwort kaum hörbar... vielleicht so leise, dass Sie sie noch gar nicht hören können... und es ist in Ordnung so...

Denn da ist etwas in Ihnen... was schon von Geburt an da war... diese innere Weisheit... die Hypnotherapeuten nennen es das Unbewusste... die Intuition... und dieses Unbewusste hat schon längst begriffen... hat schon längst einen eigenen inneren Weg entdeckt... hin zum inneren Erleben... da wo es hilfreich und wohltuend ist...

Und während ein Teil schon längst begonnen hat, diese innere Erfahrung hilfreich umzusetzen... können auch Sie ihr folgen... Ihrem Bedürfnis Raum geben... intuitiv das tun, wonach Ihnen gerade ist...

Und ich weiß nicht, wo Sie jetzt sind... oder was Sie gerade tun...

Es jetzt für einen Moment spürbar werden zu lassen... all das, was jetzt ist... in Ihnen... und dem Raum geben... und sich damit füllen... und sich auch in Zukunft damit zu füllen, was jetzt da ist... mit all dem, was da ist... was Sie brauchen...

Und dem Wissen „jede Hypnose ist Selbsthypnose und all das und noch viel mehr ist in Ihnen... jederzeit wieder hierher zurückkehren zu können... in dieses innere Erleben...

Und diesem Erleben den Raum geben... den Raum den es braucht... um sich entwickeln zu können... und neugierig zu bleiben... auf diese Entwicklung... denn da ist so viel mehr...

Und mit diesem Wissen und dem Vertrauen, dass sich die Dinge immer entwickeln...

## Aus dem Bauch heraus - Bedürfnistrance

Sie auf Ihre eigne Art und Weise und in Ihrem eigenen Tempo wieder hierher zurückkommen können... Sie sich alles nehmen, was Sie brauchen... Sie sich sogar ein bisschen frisch und erholt fühlen dürfen... sich wieder in dieser Zeit und in diesem Raum einfindest...