

Coachunterlage

Trancetext: Kontakt mit dem Motto-Ziel (Fantasiereise)

**In der Mitte der Trance sind zwei Pausen. Wenn man die Trance mit Musik abspielt, ist das kein Problem. Wenn man sie ohne Musik abspielt, ist es sinnvoll, den Coachee vorher zu sagen, dass zwei Pausen kommen werden und er/sie nicht irritiert sein soll, dass es ruhig ist.**

Und jetzt ... kannst Du ... es Dir ... wenn Du willst .. so bequem machen, ... wie es für Dich angenehm ist. ... Lehn Dich zurück ... und genieße es,... allmählich und sanft... die Gewissheit... in Dir aufsteigen zu spüren, ... dass jetzt die Zeit gekommen ist, ... um es Dir gutgehen zu lassen. ... Wenn Du magst, ... kannst Du damit beginnen, ... Dich genau soviel zu entspannen, ... wie es richtig für Dich ist. ... Vielleicht ... wirst Du im Lauf dieser Trance ... den Wunsch haben, ... die Augen zu schliessen, dann kannst Du dies tun. ... Vielleicht... möchtest Du die Augen ... lieber offenlassen, ... das ist genausogut. ... Alles, ... was zählt, ... ist... dass es Dir gut geht... und dass Du langsam und allmählich ... immer mehr damit beginnst, Dich zu entspannen ... und Dich wohler und wohler zu fühlen. ... Wohlbefinden und Wohlbehagen ... ist das einzig Wesentliche ... jetzt... in diesem Moment,.. während Du meine Stimme hörst... und die Musik ... Dich möglicherweise dabei unterstützt,... Deine Aufmerksamkeit... immer mehr nach Innen zu lenken,... die Aussenwelt verblassen zu lassen.... Weiter und weiter verschwinden ... die Elemente der Aussenwelt... ziehen davon ... wie weisse Wolken ... an einem blauen Sommerhimmel... fortgetragen vom Wind ... alle Belastungen und Sorgen ... alle Geräusche ... alles, was Dir zur Entspannung nicht nützlich ist... einfach ausblenden und davonschweben lassen ... dem Sommerwind übergeben,... der es mitnimmt in seine blauen Weiten ... damit es Dir besser und besser geht... damit Du Dich wohler und wohler ... fühlen kannst,... wenn Du Lust darauf hast,... Dir selbst etwas Gutes zu tun.

Manchen Menschen hilft es,... sich noch tiefer ... zu entspannen,... wenn sie damit beginnen, ... auf ihren Atem zu achten ... Wie er strömt... ein und aus ... ein und aus ... ein ... und aus ..., ein ... und aus ... ganz von selbst, ... ein natürlicher Vorgang ... ganz ohne Dein Zutun ... strömt Dein Atem ... ein ... und aus ... versorgt Dich ... ein ... und aus ... mit allem ... ein ... und aus ... was Du brauchst ... ein ... und aus ... natürliche Rhythmen ... regeln ... Dein Leben ... genauso wie auch Deine Entspannung ... ganz von selbst... tiefer und tiefer ... werden kann, ...wenn Du diesen Vorgang ... einfach Deinem Atem überlässt. Und manchen Menschen ... hilft es ... sich noch ... tiefer ... zu entspannen, ... wenn sie sich vorstellen ... dass sie Gewicht abgeben ... an den Stuhl... oder den Boden ... der sie trägt ... einfach Gewicht abgeben ... die Muskeln lösen ... locker und gelöst die Muskeln ... im Körper ... je- der Muskel... jede Zelle ... ganz gelöst... ganz entspannt... und wenn es Dir gefällt... kannst Du so- gar noch mehr ... Gewicht abgeben ... und Deinen Körper .... schwerer und schwerer ... werden lassen .... warm ... und schwer ... und ruhig ... und sicher ... der Boden trägt Dich ... ruhig und vertraut... Dein Atem strömt... gleichmassig und tief... und die Aussenwelt versinkt und versinkt ... während Du immer besser ... in Kontakt kommst ... mit Deinem inneren Zentrum .... dem Punkt der Ruhe ... mitten in Dir drin ... jetzt".

**((Diesen ersten Satz nur vorlesen, wenn Musik abgespielt wird))**

Wenn Du die Musik ... hilfreich findest... gleite auf ihr davon ... wenn die Musik Dich stört... blende sie einfach aus ... wenn Du meine Stimme ... gut gebrauchen kannst... genieße die Begleitung ...

wenn Du in Deiner Trance ... eigene Wege gehen willst... lass meine Stimme unwichtig werden ... und folge ... Deinen eigenen Intuitionen ... die Dein weises Unbewusstes ... Dir schickt... um Dir zu helfen ... Deinen Weg zu finden ... und Dein Motto-Ziel zu erreichen ... Dein Motto-Ziel ... das näher ist als Du vielleicht glaubst... denn es wartet auf Dich ... in Deiner Zukunft.... die Du mit der Kraft Deiner Phantasie ... in die Gegenwart holen kannst.

Und nun nimm, wenn Du magst... Kontakt auf mit Deinem Motto-Ziel. Du brauchst... dazu... nicht... dein ganzes Motto-Ziel auswendig zu können... Vielleicht hast du den ganzen Satz vor Augen... vielleicht einzelne Wörter... vielleicht dein Bild... vielleicht das Gefühl deines Motto-Ziels... alles ist gut und hilft Dir... in Kontakt mit deinem Motto-Ziel zu kommen ... Lass die Freude ... über dein wunderbares Motto-Ziel... in Dir aufsteigen ... und genieße genauso ... die Vorfreude ... auf den Tag ... wenn Du Dein Motto-Ziel erreicht haben wirst.... Denn manchmal... können Dinge ... von denen wir glauben, ... dass sie in der Zukunft liegen ... in die Gegenwart geholt werden ... manchmal... geht dies einfacher ... als Du glaubst. Denn Zukunft ... Vergangenheit... und Gegenwart... sind letztendlich ... nur verschiedene Punkte ... auf ein und demselben Kontinuum ... der Zeit. ... Wenn Du Lust hast... kannst Du ... Dich jetzt... darauf vorbereiten ... Dich auf der Zeitlinie zu bewegen. ... Spielerisch ... und leicht ... so,... wie Dir ums Herz ist... Vielleicht... kannst Du sogar ... auf der Zeitlinie .... tanzen.

Und jetzt... kannst Du ... wenn Du magst... damit beginnen ... ein Bild aufsteigen zu lassen ... vor Deinem inneren Auge ... ein Bild von Dir selbst... im Zustand deines Motto-Ziels. ... Es kann ein Bild an der Wand sein ... eine Szene auf einer Kinoleinwand oder eine Szene auf der Bühne Deines inneren Theaters. ... Du kannst Dich selbst dabei sehen, wie Du Dich benimmst, wenn Du Dein Motto-Ziel erreicht hast... und Du kannst diesen Anblick genießen .... ist er nicht wunderschön? ... Beobachte genau: ... Wie verhältst Du Dich in Deinem Motto-Ziel-Zustand? ... Wie siehst Du aus? ... Wie ist die Körperhaltung? ... Sitzt Du oder stehst Du? Aufrecht und gerade ... oder eher entspannt und locker? ... Bewegst Du Dich? ... Wie sehen die Bewegungen aus? ... Schnell oder eher langsamer, ... bewegst Du Dich viel oder eher wenig? ....Sprichst Du mit Menschen? Wie sprichst Du? ... Laut? . Schnell? ... Leise? ... Langsam? ... Machst Du viele Worte oder sprichst Du wenig? ... Wenn Du in Deinem Bild mit anderen Personen zu tun hast, welche Nähe oder welche Distanz stellst Du her?

— Pause —

Nun verlass Deinen Platz ... als Zuschauer oder als Zuschauerin ... und tu so, ... als ob Du in Dein Bild hineingehen könntest... und übernimm die Rolle, ... die Du in Deinem Bild gespielt hast, selbst.... Sieh mit den Augen des Menschen,... der das Motto-Ziel erreicht hat,... hör die Dinge, die in dieser Situation wichtig sind ... und erlebe noch einmal die Gefühle und Empfindungen, ... die mit deinem Motto-Ziel verbunden sind.... Fühl die Gefühle in diesem guten Zustand. ... Wie sie sich ausbreiten in jeder Faser des Körpers,... bis in jede Zelle,... Wo sitzt das gute Gefühl? ... Im Bauch,... im Unterleib,... in den Schultern... um Dich herum?... Ist der Körper gespannt oder entspannt, ... wie fühlt sich der Nackenbereich an,... wie die Standfestigkeit? ... Gibt es Stellen, die wärmer oder kühler werden? ... Wie ist die Atmung? ... Tiefer oder flacher? ... Verstärkt sich der gute Zustand, wenn Du einen tiefen Atemzug nimmst?

Wie sieht die Welt aus mit den Augen des Menschen, der sein Ziel erreicht hat? ... Trägst Du den Kopf anders, so dass Du die Dinge anders siehst? ... Verändert sich Deine Perspektive? ... Siehst Du eher fokussiert... oder hast Du wie im Weitwinkel alles im Blickfeld? ... Wirken die Farben eher intensiv ... oder eher blass? ... Nimmst Du Konturen ... eher genau wahr oder eher fließend?

Wie hörst Du in diesem guten Zustand, ... welche Geräusche sind im Hintergrund,... welche sind im Vordergrund? ... Wie verteilen sich die Geräusche im Raum,... kannst Du die Geräusche besser lokalisieren? ... Hörst Du eher lauter,... oder hörst Du eher leiser?

— Pause —

Wenn Du nun das gute Gefühl im Zustand Deines Motto-Zieles etwas genossen hast,... so nimm noch einmal einen kräftigen Atemzug,... verlass Dein Bild ... und nimm Deinen guten Zustand mit. ... Begib Dich in diesem guten Zustand ... aus dem Bild zurück in die Zuschauerposition. ... Bedank Dich bei Deinem Bild für den schönen Zustand, ... den es Dir geschenkt hat... und freu Dich über die Kraft Deiner Phantasie,... die dies ermöglicht hat.... Kehre dann langsam ... in Deinem Tempo, ... ganz so wie es richtig ist für dich ... wieder zurück ... in diesen Raum. Höre, ... wie die Musik, die Dich auf Deiner Reise begleitet hat, ... immer leiser wird, ... bis Du sie schliesslich ... nicht mehr hören kannst. Lass Dir Zeit ... bevor Du Deine Augen öffnest, ... Dich umschaust und ... Dich dann so, wie eine Katze, ... die in der warmen Frühlingssonne geschlafen hat,... wohligh streckst. Dehne deinen Körper liebevoll ... balle Deine Hände zu Faust und streck Deine Arme. ... Wenn Du jetzt gähnen musst, macht das gar nichts, sondern dies ist vielmehr ein Zeichen Deiner wohltuenden Entspannung.

Eine Möglichkeit: Öffnet nun kurz das Fenster, lässt frische Luft hereinströmen und genießt sie, bevor jeder, das nächste Handout ausfüllt.

Text: Dr. Maja Storch