## Tranceinduktion mit Fokusverschiebung von außen nach innen

Dies ist eine Induktion, die ich nicht separat im Technikteil vorgestellt habe und daher hier zunächst kurz skizzieren möchte.

Beim Arbeiten in Trance geht es zunächst einmal darum, den Fokus von der Außenwelt auf die Innenwelt zu verschieben. Die nach außen gerichteten Sinne sollen, Stück für Stück, ausgeblendet werden, um Raum für das innere Erleben, die Gefühle und die Emotionen zu schaffen. Dabei verschieben wir den Fokus vom Sehen auf das Hören und vom Hören auf das Fühlen. Vom „äußeren“ Fühlen, führt der weitere Ablauf dann über die Körperwahrnehmungen, also das „innere“ Spüren, zu den Emotionen.

Die Stellen, an denen ich 3 Punkte (…) setze, sind Pausen von 1 bis 5 Sekunden, die ich dem Patienten lasse, damit sich seine Vorstellungen entwickeln können..

*„Machen Sie es sich bitte ganz bequem. So bequem wie Sie gerade auf dem Sessel sitzen können. Dabei ist es immer gut, wenn man möglichst symmetrisch sitzt, damit die Sitzposition auch über ein paar Minuten bequem ist. Am besten haben Sie dazu beide Füße nebeneinander auf dem Boden und, wenn Sie mögen, können Sie die Hände auf Ihrem Schoss oder ihren Oberschenkeln ablegen, ganz so, für es für Sie am bequemsten ist.*

*Dann möchte ich Sie bitten, dass Sie sich noch einmal hier im Raum umschauen und den Raum noch einmal so richtig wahrnehmen, bevor Sie gleich Ihre Augen schließen und sich mehr und mehr auf sich selber konzentrieren dürfen…* (Patient schließt die Augen).

*Und nachdem Sie die Augen geschlossen haben, möchte ich Sie einmal bitten zu lauschen, was Sie gerade an Geräuschen hier im Zimmer hören können. Vielleicht hören Sie den Verkehr draußen oder die Vögel die vor dem Fenster zwitschern oder einfach nur meine Stimme, die Sie ganz ruhig und sicher begleiten wird, während Sie sich erlauben dürfen sich zu entspannen,… so wie es für Sie am besten ist….*

*Jetzt möchte ich Sie bitten, einmal zu spüren, wie es sich anfühlt, mit beiden Füssen auf dem Boden zu sein,… wie Sie den Fussboden unter Ihren Fußsohlen spüren können… und was für ein Gefühl der Stabilität es sein kann, wenn die Füße so gut mit dem Boden verbunden sind.*

*Und vielleicht spüren Sie auch die Sitzlehne in Ihrem Rücken, die Ihnen Stabilität und Sicherheit gibt… und es ist gut zu wissen, gut gestützt zu werden und sich einfach einmal anlehnen zu können…*

*Vielleicht mögen Sie auch einmal fühlen, wie Sie mit Ihrem Gesäß auf der Sitzfläche aufsitzen und wie bequem und entspannend das sein kann… so angenehm, da sitzen zu dürfen, die Sicherheit und die Stabilität zu fühlen und sich dabei einfach ein wenig treiben zu lassen,… tiefer und tiefer zu gehen,… in so einen angenehmen Zustand, in dem man einfach sein darf, dieser Zustand, den Sie vielleicht kennen, wenn Sie ein wenig im Sessel dösen und vor sich hin träumen… und Sie sich einfach erlauben dürfen genau den träumerischen Zustand zu finden, der für Sie gerade richtig und angenehm ist.*

*Und vielleicht sehen Sie für sich da auch schon die ersten Bilder…“.*

An dieser Stelle beginnt dann wieder die eigentliche Trancearbeit. Wenn man auf ein bestimmtes Ziel, oder eine bestimmte Situation hinarbeiten möchte, dann sollte man dies bereits intensiv im Vorgespräch angesprochen haben, damit man nach der Induktion nahtlos zur Trancearbeit übergehen kann.

Die obere Induktion könnte dann also z.B. so weiter gehen: *„…schon die ersten Bilder, wie Sie auf diesem wunderschönen grasgrünen Bonanzabike sitzen und bei Ihrer Oma über den Hof fahren… und die Hühner springen gackernd zu Seite und es ist so ein herrlicher Sommertag…“.*

Man kann an dieser Stelle natürlich auch verschiedene andere Techniken anschließen lassen, wie beispielsweise eine Stellvertretertechnik: *„… schon die ersten Bilder von einem Tier, einem Tier, dem es genauso geht, wie es Ihnen gerade geht,… einem Tier, das genau die gleichen Probleme hat wie Sie, nur vielleicht noch viel, viel schlimmer. Und Sie dürfen einmal neugierig sein, was für ein Tier Sie da als erstes vor Ihrem inneren Auge sehen…“*. Stellvertretertechniken werden in meinem Buch **„Aufbaukurs Hypnosetherapie“** ausführlich beschrieben, welches voraussichtlich Anfang 2016 erscheinen wird. Besonders ungeduldige Leser finden ein ausführliches Kapitel zu Stellvertretertechniken auch im Buch **„Der hypnotherapeutische Werkzeugkasten“**.