

Blick ins Buch

Gudrun Heinrichmeyer
Christina-Cornelia Mager

PRAXISBUCH Mentaltraining NLP Hypnose



ALL-TAG in TRANCE

Audio-Dateien zum herunterladen

VORBEREITUNG
TRANCEN
NACHBEREITUNG

Impressum:

Titel: PRAXISBUCH Mentaltraining NLP Hypnose. ALL-TAG in TRANCE

Autoren: Gudrun Heinrichmeyer und Christina Mager

Layout und Illustrationen: Gudrun Heinrichmeyer

Copyright © Gudrun Heinrichmeyer und Christina Cornelia Mager

Urheberrechtlicher Hinweis: Das Werk und alle seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung der Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Microverfilmungen und die Einspeisung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.
Alle Rechte vorbehalten

Erschienen: 2020

Weitere Informationen zu den Autorinnen:

Gudrun Heinrichmeyer

Theo-Funccius-Str. 16

58675 Hemer

Christina-Cornelia Mager

Hermannstr. 11

64589 Stockstadt

Mail:

Gudrun@nlp-impulse.com

Mail:

Christina@nlp-impulse.com

Website: www.nlp-impulse.com

Website zum Buch: www.schafsinnig.de

Inhaltsverzeichnis

Gedanken zu ALL-TAG in Trance	11
Einführung	13
Wissenswertes über Trancen	13
Was passiert, wenn wir eine Trance erleben?	13
Bewusstsein und Unbewusstes	14
Eigenschaften des Unbewussten	14
Sprache des Unbewussten	15
Überwinden von Zeit und Raum	16
Ablauf einer idealen Trance	16
Empfehlungen für eine professionelle Durchführung der Trancen	17
Wegweiser durch die Trancen	19
Neue Wege wagen	21
Trance 1: Entspann dich	23
Vorbemerkungen	23
Entspann dich (Langversion)	23
Vorbereitung	23
Träumen: Entspann dich (Langversion)	25
Nachbereitung	35
Entspann dich (Kurzversion)	37
Vorbereitung	37
Träumen: Entspann dich (Kurzversion)	39
Nachbereitung	43
Trance 2: Goldene Kugeln	45
Vorbemerkungen	45
Goldene Kugeln (Langversion)	45
Vorbereitung	45
Träumen: Goldene Kugeln (Langversion)	47
Nachbereitung	55
Goldene Kugeln (Kurzversion)	57
Vorbereitung	57
Träumen: Goldene Kugeln (Kurzversion)	59

Nachbereitung	63
Trance 3: Haus der Sinne	65
Vorbemerkungen	65
Vorbereitung	65
Träumen: haus der Sinne	69
Nachbereitung	93
Trance 4: Mühelos und federleicht	95
Vorbemerkungen	95
Mühelos und federleicht (Langversion)	95
Vorbereitung	95
Träumen: Mühelos und federleicht (Langversion)	97
Nachbereitung	108
Mühelos und federleicht (Kurzversion)	110
Vorbereitung	110
Träumen: Mühelos und federleicht (Kurzversion)	111
Nachbereitung	116
Trance 5: Gedanken-Wolken	118
Vorbemerkungen	118
Gedanken-Wolken (Langversion)	118
Vorbereitung	118
Träumen: Gedanken-Wolken (Langversion)	120
Nachbereitung	126
Gedanken-Wolken (Kurzversion)	128
Vorbereitung	128
Träumen: Gedanken-Wolken (Kurzversion)	129
Nachbereitung	132
Trance 6: Ziele werden Wirklichkeit	134
Vorbemerkungen	134
Ziele werden Wirklichkeit (Langversion)	134
Vorbereitung	134
Träumen: Ziele werden Wirklichkeit (Langversion)	136
Nachbereitung	144
Ziele werden Wirklichkeit (Kurzversion)	146

Vorbereitung_____	146
Träumen: Ziele werden Wirklichkeit (Kurzversion)_____	147
Nachbereitung_____	151
Trance 7: Ghost-Masters und das verrückte Huhn_____	153
Vorbemerkungen_____	153
Vorbereitung_____	153
Träumen: Ghostmasters und das verrückte Huhn)_____	155
Nachbereitung_____	161
Trance 8: Ein gutes Leben erben_____	163
Vorbemerkungen_____	163
Vorbereitung_____	163
Träumen: Ghostmasters und das verrückte Huhn)_____	165
Nachbereitung_____	176
Trance 9: Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit_____	178
Vorbemerkungen_____	178
Es ist nie zu spät für eine glückliche Vergangenheit (Langversion)_____	178
Vorbereitung_____	178
Träumen: Es ist nie zu spät für eine glückliche Vergangenheit (Langversion)_____	181
Nachbereitung_____	190
Es ist nie zu spät für eine glückliche Vergangenheit (Kurzversion)_____	193
Vorbereitung_____	193
Träumen: Es ist nie zu spät für eine glückliche Vergangenheit (Kurzversion)_____	195
Nachbereitung_____	200
Trance 10: Nach tief kommt hoch_____	203
Vorbemerkungen_____	203
Nach tief kommt hoch (Langversion)_____	203
Vorbereitung_____	203
Träumen: Nach tief kommt hoch (Langversion)_____	206
Nachbereitung_____	215
Nach tief kommt hoch (Kurzversion)_____	217

Vorbereitung_____	217
Träumen: Nach tief kommt hoch (Kurzversion)_____	219
Nachbereitung_____	224
Trance 11: Heilung aktivieren _____	226
Vorbemerkungen_____	226
Heilung aktivieren (Langversion)_____	226
Vorbereitung_____	226
Träumen: Heilung aktivieren (Langversion)_____	229
Nachbereitung_____	242
Heilung aktivieren (Kurzversion)_____	244
Vorbereitung_____	244
Träumen: Heilung aktivieren (Kurzversion)_____	245
Nachbereitung_____	250
Trance 12: Kluge Entscheidungen treffen _____	252
Vorbemerkungen_____	252
Kluge Entscheidungen treffen (Langversion)_____	252
Vorbereitung_____	252
Träumen: Kluge Entscheidungen treffen (Langversion)_____	254
Nachbereitung_____	262
Kluge Entscheidungen treffen (Kurzversion)_____	264
Vorbereitung_____	264
Träumen: Kluge Entscheidungen treffen (Kurzversion)_____	265
Nachbereitung_____	268
Trance 13: Grundlos glücklich _____	270
Vorbemerkungen_____	270
Grundlos glücklich (Langversion)_____	270
Vorbereitung_____	270
Träumen: Grundlos glücklich (Langversion)_____	272
Nachbereitung_____	280
Grundlos glücklich (Kurzversion)_____	282
Vorbereitung_____	282
Träumen: Grundlos glücklich (Kurzversion)_____	283
Nachbereitung_____	287
Nachwort _____	289

<i>Aufs Neue...</i> _____	291
... welche Trance zieht mich an?_____	291
<i>Literatur und mehr</i> _____	298
<i>Autoren-Profile</i> _____	303
<i>Gudrun Heinrichmeyer</i> _____	303
<i>Christina-Comelia Mager</i> _____	304
<i>Danksagung</i> _____	305
<i>Feedback erwünscht</i> _____	306

Gedanken zu All-TAG in Trance

Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.
(Mahatma Gandhi)

Den größten Teil unseres Tages befinden wir uns in All-Tags-Trance. In der Regel kommen wir gar nicht auf die Idee zu überprüfen, ob das, was wir tun, gut für uns ist oder nicht. Denn in vielerlei Hinsicht agieren wir automatisch, weil wir Routinen entwickelt haben.

Mit dem vorliegenden Buch möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, absichtlich in Trancezustände einzutreten, die sie dafür nutzen können, gewohnte Routinen zu verlassen, zu verändern, Probleme zu lösen und bereits günstige Abläufe zu optimieren.

Sind Sie jetzt neugierig? Die 13 Lösungen, Alltag in Trance, bieten Ihnen die Chance, sich der Herausforderung zu stellen, mit Hilfe des Unbewussten tiefe Denkweisen zu entwickeln, die Ihre seelischen Potentiale stärken und unterstützen. Gleichzeitig können Sie darüber nachdenken, welche Entwicklungen Sie bei sich selbst stoppen, verlangsamen, löschen, klären, ausbauen, intensivieren können, um mehr und mehr zu einem zunehmend glücklichen Leben zu gelangen

Haben Sie schon einmal mit offenen Augen gedöst und mit Blick in die Wolken Luftschlösser gebaut?... dann können Sie – so behaupten wir – sich gut entspannen und sich auch leicht selbst in Trance versetzen.

Vielleicht finden Sie Science-Fiction-Filme interessant, in denen machbare Instrumente, Fahrzeuge, Maschinen, andersartigen Wesen, die für eine neue Zukunft vorbereiten, vorkommen? Bewundern Sie dabei die Allmacht, das Allwissen und die Intuition Ihrer Superhelden?

Interessieren sie sich auch für Genforschung und künstliche Intelligenz? Schließlich entsprechen diesen Themen unserer Sehnsucht nach mehr Vollkommenheit.

Lieben Sie dennoch auch alte Geschichten, Bücher und Filme aus ihrer Kindheit wie Alice im Wunderland, und oder sind Sie immer noch Fan von Harry Potter, obwohl Sie in der Zwischenzeit etwas älter geworden sind?

Und wäre es nicht genial, wenn sich ihr Gehirn immer mehr mit dem Weltwissen verbinden würde, der Superintelligenz? Da könnten sie ihre eigene kleine Lebens-Galaxie viel besser beherrschen...wäre das nicht wunderbar?

Die Geschwindigkeit, mit der sich Technik fortentwickelt, ist gigantisch. In vielen Kulturen gab es auch früher schon Geschichten über ein langes Leben und die Möglichkeiten, sich gedanklich an andere Orte und in andere Zeiten zu versetzen, Wissen ohne Bücher weiterzugeben und Informationen weiterzuleiten. Heiler benutzten außergewöhnliche Verfahren, um Menschen gesund zu erhalten und Jäger besaßen erstaunlich viel Intuition beim Aufspüren ihrer Beute.

Wenn wir es auch noch schaffen, uns von diesen technischen Möglichkeiten inspirieren zu lassen und eine tiefe spirituelle Denkweise zu entwickeln, die dafür verantwortlich ist, was geschieht, kann alles zusammen eine wunderbare Welt kreieren mit Warmherzigkeit, Mitgefühl, Liebe, Humor, Bindung und Achtsamkeit gegenüber sich selbst, den Mitmenschen und der Natur.

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“

(Seneca)

Einführung

Wissenswertes über Trancen

Die heilsame Wirkung von Trancen ist seit Jahrtausenden in allen Teilen der Welt bekannt. Trancezustände werden bei **unterschiedlichen** Riten genutzt, um direkten Kontakt mit dem Unbewussten herzustellen.

Was passiert, wenn wir eine Trance erleben?

Die Trancen bieten uns den Rahmen, in dem unser Unbewusstes präzise arbeiten kann.

Die Art der Sprache und der Betonung ermöglicht es uns in einen tiefen Ruhezustand zu gelangen, in dem unser Unbewusstes die besten Ideen und Lösungen entwickeln kann, d.h., dass unser persönliches Unbewusstes die Inhalte, um die es geht, beisteuert.

Handlungen folgen den inneren Bildern. Mentale Vorbereitung kann uns dabei helfen, dass wir mühelos und leicht Pläne und neue Verhaltensweisen entwickeln können. Die Verantwortung dafür, dass unsere Gedanken Wirklichkeit werden, übernehmen wir selbst.

Trance ist eine Bewusstseinsveränderung, in der die Wahrnehmung gelenkt und geschärft wird. Körperliche und neurologische Prozesse können in diesem Zustand optimiert werden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten in Trancezustände einzutreten, z.B. mit Hilfe wiederkehrender Rhythmen mit und ohne Tanz oder Bewegung, durch Erzeugen innerer Bilder in entspanntem Zustand, z.B. durch Anhören verschachtelter Geschichten, Anwenden von Versen und Mantras, Aufsuchen von Kraftorten und Plätzen in der Natur, Rauschzustände, Atemtechniken, Schaffen ungewöhnlicher Umstände, die mit dem bewussten Verstand alleine nicht meisterbar sind, etc.

Anwendbar sind Trancen als tägliche Meditationstechnik für die Entwicklung der Persönlichkeit sowie zur Lösung spezifischer Probleme in Alltag, Schule, Beruf, Beziehungen, Gesundheit, ...

Das Wichtigste beim Einsatz von Trancen ist der gute Kontakt...

... zu sich selbst

... zur eigenen Intuition

... zum Thema, um das es geht

... zur durchführenden Person, falls es eine solche gibt.

Alle hier verwendeten Fantasiereisen können ein intensives mentales Erleben in entspanntem Zustand hervorrufen. Einen Teil der Trancen können Sie auch mit Bewegungen verbinden.

Die vorliegenden Trancen unterstützen und fördern nützliche mentale Prozesse, sie ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, falls diese notwendig ist.

Usw... usw... usw...

Wegweiser durch die Trancen

Gönnen Sie sich etwa 1 Minute Zeit und kreuzen Sie intuitiv an, inwieweit die einzelnen Aussagen auf Sie zutreffen. Anhand der Tabelle werden Sie schnell herausfinden, welche Trancen im Moment für Sie passend sind.

Aussage	😊			☹️			Trance
	1	2	3	4	5	6	
Ich fühle mich locker und gelöst							Trance 1: Entspann dich
Ich fühle mich frei und im Fluss							Trance 2: Goldene Kugeln
Ich vertraue meiner Wahrnehmung							Trance 3: Haus der Sinne
Ich verhalte mich locker und flexibel							Trance 4: Mühelos und federleicht
Ich nehme Einfluss auf mein Leben							Trance 5: Gedanken-Wolken
Ich glaube, dass ich meine Ziele erreichen werde							Trance 6: Ziele werden Wirklichkeit
Ich mag mich, meine Verhaltensweisen und Gefühle							Trance 7: Ghost-Masters und das verrückte Huhn

Meine Vorfahren haben mir eine positive Sicht auf die Zukunft geschenkt						Trance 8 Ein gutes Leben erben
Meine Vergangenheit hilft mir, mein Leben nach meinen Vorstellungen zu führen						Trance 9: Es ist nie zu spät für eine glückliche Vergangenheit
Ich erwarte, dass ich mich leicht und mühelos verändern kann						Trance 10: Nach tief kommt hoch
Ich bin zuversichtlich, dass ich schon bald wieder vollkommen gesund bin						Trance 11: Heilung aktivieren
Ich bin zufrieden mit meinen Entscheidungen						Trance 12: Kluge Entscheidungen treffen
Ich bin glücklich						Trance 13: Grundlos glücklich

Usw... usw... usw...

Beispieltrance

Trance 5: Gedanken-Wolken

Vorbemerkungen

Die Geschichte gibt es in zwei verschiedenen langen Versionen. Die Langversion (ca. 15 Min.) führt alle Elemente der Trance ein.

Die Kurzversion (ca. 5 Min.) eignet sich auch als Pausen-Meditation für zwischendurch. Um sie als Meditationsübung einsetzen zu können, ist es wichtig, mindestens einmal vorab die Langversion durchzuführen. Dein Unbewusstes weiß dann schon, wie alles spielend leicht und wie von selbst geschieht.

Gedanken-Wolken (Langversion)

Vorbereitung

Wolken befinden sich gewöhnlich oben am Himmel. Wenn wir sie betrachten, richtet sich unser Blick nach oben, eine Augenstellung, die das Visualisieren begünstigt.

Der Blick in die Wolken leitet Menschen oft automatisch in einen Trancezustand, den du hier dazu nutzen kannst, deine Selbstwirksamkeitserwartung zu erhöhen, indem du Einfluss auf deine persönlichen Wolkengestalten nimmst. Dabei lernst du deine mentalen Kräfte kennen und schätzen, die du auf andere Dinge übertragen kannst.

Gesunde Menschen sind überzeugt davon, dass sie selbst wirksam sind in der Welt, dass sie ihr Leben selbst beeinflussen können. Die Traumreise zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du diese Selbstwirksamkeit erleben und trainieren kannst. Für die Gestaltung deiner nahen und ferneren Zukunft findest du möglicherweise völlig neue Ideen und Anregungen.

Kreuze intuitiv an, wie sehr die Aussage auf dich zutrifft:

Ich nehme Einfluss auf mein Leben

Trifft gar nicht zu

Trifft voll zu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Notiere spontan und stichwortartig die Antworten auf folgende Fragen:

- Wie fühlst Du Dich, wenn du glaubst, dass du etwas verändern kannst?

- An welchen Stellen Deines Lebens möchtest du etwas bewegen?

- Welche Satz könnte hilfreich sein, damit du dir mehr zutraust?

Träumen: Gedanken-Wolken (Langversion)

Durchführungszeit: 15 Minuten

Link zur Trance als mp3:
<https://www.schafsinnig.de/t/5.1.mp3>



Was möchtest du in deinem Leben mehr in Bewegung bringen? Die folgende Traumreise zeigt dir auf, wie du Selbstwirksamkeit erleben, erproben und trainieren kannst. Dies kann für die Gestaltung deiner näheren und fernerer Zukunft hilfreich sein. Lass dich vom Blick in die Wolken inspirieren.

Vielleicht kennst du das ja, dass Wolken die Fantasie anregen können... und zu unterschiedlichen Gestalten werden... wenn du in den Himmel siehst...

Und vielleicht kannst du diese Fähigkeit... Bilder zu sehen... und auch in der Vorstellung zu verändern... und weiterzuentwickeln... für deine Visionen nutzen... die dein Leben bereichern können...

„Es ist nicht wichtig, was du betrachtetest, sondern was du siehst“, sagte der Schriftsteller und Philosoph Henry David Thoreau...

träume nun... es ist ganz leicht...

Du sitzt oder liegst... und denkst jetzt ganz bequem... dass du dich da... wo du gerade bist... sanft geschaukelt fühlst, wie in einer Hängematte... du schaukelst hin... und her... hin... und her... und von hier und von deinem Platz aus... kannst du bequem nach oben blicken... in den blauen Himmel...

Du betrachtest die vielen Schäfchenwolken... die so herrlich angestrahlt sind... von der Sonne... als wären sie nur für dich erschienen... und wenn du nach links oben schaust... entdeckst du einen Fleck... er befindet sich mittendrin... in dieser fröhlichen Wolkengesellschaft...

Wenn du ihn länger anblinzelst... öffnet sich in seiner Mitte ein Spalt... und es erscheint... wie in einem geöffneten Fenster... eine wichtige und überraschende Nachricht für dich... ein beschriebenes Blatt Papier, ein Poster oder Transparent, das heruntergelassen wird... Darauf siehst du ein Symbol, ein Bild, vielleicht auch einen bedeutungsvollen Satz... der dein Bewusstsein jetzt unmittelbar anspricht... und dein Unbewusstes tief bewegt... nimm dir nun $\frac{1}{2}$ Minute Zeit, gönne dir den schwerelosen Wolkenblick... staune über die Impulse... nimm alles ganz genau wahr... und ziehe deine Schlüsse daraus...

(1/2 Minute Zeit lassen)

Möglicherweise wunderst du dich noch ein bisschen... dass der Fleck gerade jetzt... in diesem Moment zwischen den blaugrauen Wolken und den Schäfchenwolken dahintreibt...

Du weißt... du gönnst dir diese herrliche Pause... mit dem Wolkenblick und lässt dich weiter sanft hin... und her... schaukeln... hin... und her... machst es dir noch bequemer... und lässt dich innerlich ein Stück höher tragen... und wenn du nun wieder nach oben schaust... hast du beinahe selbst das Gefühl, als ob du schwebst...

Wieder blickst du in die Höhe... und schaust zu dem geöffneten Fleck mit seiner bedeutungsvollen Botschaft... er wirkt so, als wolle er dir noch näher kommen... dir noch etwas mehr zeigen von seiner Botschaft... jetzt neigt er sich leicht zu dir und tönt: „Ich zeige dir Möglichkeiten“...

In diesem Moment siehst du... wie ein anderer Fleck aus eigenem Antrieb eine Schäfchenwolke überholt... und dann über einer dunkleren Wolke vorbeisegelt... Während er dies tut, versprüht er eine Art Licht... sonderbar... die dunklere Wolke hat an Gewicht verloren und schwebt hell und fröhlich hinterher...

Weil du ja sehr neugierig bist... und auch so viele verschiedenartige Wolken am Himmel sind... probierst du deine Möglichkeiten aus...

Innerlich nimmst du deine Hände... und tust so, als könntest du mit ihnen etwas bewegen... und

rückst eine kleine, besonders sympathische Wolke etwas mehr in die Mitte, rückt sie insgesamt ins rechte Licht... jetzt strahlt sie auch noch von innen... „Ich kann!“, spürst du nun... „Ich kann was bewegen!“... und in diesem Moment segelt deine Wolke leicht und fröhlich vorbei... sie ist schneller als alle anderen... und du lächelst...

Dann schaust du wieder zum Fleck... und wartest darauf, dass er reagiert und du beobachtest... wie nun die Wolken weiterziehen...

Eine leicht zurückgebliebene Wolke überholt nun... wie von selbst die anderen... und der Fleck ruft von oben: „Deine Gedanken haben Kraft, du kannst etwas bewegen, das hast du bewiesen! Habe Mut, dich deiner eigenen Kreativität zu bedienen!“...

Denke jetzt an eine Situation in deinem Leben... als du dir noch mehr Kraft... noch mehr Antrieb gewünscht hättest... und lass diese Situation von deiner leuchtenden Wolke umhüllen und emporheben, wenn du das Vorhaben immer noch für wichtig und sinnvoll hältst... lasse es vor deinen Augen schweben... und lass dich überraschen, was sich verändert hat, wenn sich die Wolke wieder auflöst... du weißt ja, innere Bilder streben danach, Wirklichkeit zu werden...

Vielleicht hast du ja noch weitere Wünsche und Träume, die Wirklichkeit werden sollen... Schweben nun in Gedanken in eine besonders schöne

Wolke... und projiziere doch einfach den gewünschten Endzustand in eine Wolke... und fühle dich von ihr aufgehoben und vollständig von ihr umhüllt...

Jetzt entdeckst du noch mehr Einzelheiten, alle angenehmen Einzelheiten... fühle und beobachte, was geschieht... genieße dein wunderbares Ergebnis schon jetzt in vollen Zügen... bevor du dich aus der Zukunftswolke löst und zu deinem Beobachtungsplatz zurückkehrst... und von da aus wieder zuversichtlich nach oben schaust...

Dein Fleck ist dabei, deine Wunschwolke anzuschubsen... und nun, der Fleck ergreift erneut die Initiative... mit einer sanften Bewegung führt er die Wolke in die Mitte...

Und während das geschieht... erweitern sich deine Visionen... die Wolke vergrößert sich und nimmt viel deutlichere Formen an... deine Wunschwolke wirkt beflügelt, inspiriert, gestärkt... ist klarer in der Form und noch größer geworden...

Lasse nun deinen Blick umherschweifen und lasse dich weiter wiegen und schaukeln... mit diesen angenehmen Gefühlen... fühle dich so, als ob du schwebst...

Wenn du nun wieder nach oben schaust... haben die Wolken ganz andere Farben... deine Bilder und Visionen haben Leuchtkraft... deine Wunschwolke ist groß, kraftvoll und stark... gefüllt mit deiner Lieblingsfarbe...

Fühlst du nun, was gerade oben und was in deinem Inneren geschieht?...

Auch wenn dich etwas gebremst hatte, dann konntest du es hinter dir lassen und Zustände zu deinem Wohle verändern... Deine Gedanken haben Kraft, du kannst etwas bewegen, tue es, wann immer du möchtest. Den richtigen Zeitpunkt erkennst du sicher...

Komme nun munter und erfrischt... wie nach einem erholsamen Schlaf... hierher zurück... und fühle dich frei und gestärkt für deine neuen Vorhaben... deine neuen inneren Aufträge... deine Visionen...

Öffne die Augen... und orientiere dich im Hier und Jetzt und ...

Lebe jeden Tag neu!...

Nachbereitung

Kreuze intuitiv an, wie sehr die Aussage jetzt auf dich zutrifft:

Ich nehme Einfluss auf mein Leben

Trifft gar nicht zu

Trifft voll zu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was hat sich durch die Traumreise verändert?

Notiere deine Erkenntnisse:

Notiere spontan und stichwortartig die Antworten auf folgende Frage:

- Welche Gefühle waren dir besonders angenehm?



Raum für Bilder, Zeichen und Symbole:

Gedanken-Wolken (Kurzversion)

Vorbereitung

Nun kannst du, wenn du magst wieder in die Wolken blicken und deine Selbstwirksamkeit trainieren. Je öfter du dies tust, umso stärker werden deine mentalen Kräfte.

Kreuze intuitiv an, wie sehr die Aussage auf dich zutrifft:

Ich nehme Einfluss auf mein Leben

Trifft gar nicht zu

Trifft voll zu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Notiere spontan und stichwortartig die Antworten auf folgende Fragen:

- An welchen Stellen Deines Lebens möchtest du etwas bewegen?

- Welcher Satz könnte hilfreich sein, damit du dir mehr zutraust?

Träumen: Gedanken-Wolken (Kurzversion)

Durchführungszeit: 6 Minuten

Link zur Trance als mp3:
<https://www.schafsinnig.de/t/5.2.mp3>



Was möchtest du in deinem Leben mehr in Bewegung bringen? Die folgende Traumreise zeigt dir auf, wie du Selbstwirksamkeit erleben, erproben und trainieren kannst. Dies kann für die Gestaltung deiner näheren und fernerer Zukunft hilfreich sein. Lass dich vom Blick in die Wolken inspirieren.

„Es ist nicht wichtig, was du betrachtetest, sondern was du siehst“ sagte der Schriftsteller und Philosoph Henry David Thoreau...

Erinnere dich jetzt daran, wie Wolken deine Fantasie anregen... wenn du nach oben schaust... und du weißt... träumen geht leicht...

Mache es dir bequem... atme tief ein... und aus... ein... und aus...

Schließe sanft deine Augen... blicke in den blauen Himmel... und stelle dir eine fröhliche Wolkengesellschaft vor...

Erlebe deine Möglichkeiten, indem du deine Wünsche in eine Wolke projizierst...

Lass dich von der Wolke aufheben und umhüllen, sodass du in ihrer Mitte bist... und du alle Einzelheiten... alle angenehmen Einzelheiten... deiner perfekten Zukunft erlebst... mit allen Sinnen...

Und während das geschieht... erweitern sich deine Visionen... die Wolke vergrößert sich und nimmt viel deutlichere Formen an... deine Wunschwolke wirkt beflügelt, inspiriert, gestärkt... ist klarer in der Form und noch größer geworden...

Jetzt entdeckst du noch mehr Einzelheiten, alle angenehmen Einzelheiten... fühle und beobachte, was geschieht... genieße dein wunderbares Ergebnis schon jetzt in vollen Zügen...

Nimm dir dafür 1/2 Minute Zeit...

(1/2 Minute Zeit lassen)

Nun ist es Zeit, dich wieder aus der Zukunftswolke zu lösen... und von jetzt ab zuversichtlich nach oben zu schauen...

Dein Fleck ist gerade dabei, deine Wunschwolke anzuschubsen und zu beschleunigen... Du hast die Zeit es dir in Ruhe anzusehen...

(1/2 Minute Zeit lassen)

Deine Gedanken haben Kraft... du kannst so vieles bewegen... das erkennst du an der Realisierung deiner Ziele...

Komme nun munter und erfrischt... wie nach einem erholsamen Schlaf... hierher zurück... und fühle dich frei und gestärkt für deine neuen Vorhaben... deine neuen inneren Aufträge... deine Visionen...

Öffne die Augen... und orientiere dich im Hier und Jetzt und ...

Lebe jeden Tag neu mit dem Blick in die Wolken...

Nachbereitung

Kreuze intuitiv an, wie sehr die Aussage jetzt auf dich zutrifft:

Ich nehme Einfluss auf mein Leben

Trifft gar nicht zu

Trifft voll zu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was hat sich durch die Traumreise verändert?

Notiere deine Erkenntnisse:

Notiere spontan und stichwortartig die Antworten auf folgende Frage:

- Welche Gefühle waren dir besonders angenehm?



Raum für Bilder, Zeichen und Symbole:

Usw... usw... usw...

Nachwort

Ente gut, alles gut... Quak?
Persönlichkeitsentwicklung endet nie!

Vielleicht lächeln Sie nun, wenn Sie das gelesen haben ...
Jetzt können Sie ja „trancen“ und für glückliche Ausgänge und End(t)en
sorgen...

Zum Beispiel, indem Sie dieses Buch immer wieder aufs Neue für Ihre
Entwicklung nutzen,
um einen guten Draht zu sich selbst und zu anderen zu finden...
zu innerer Balance zu gelangen und Stress zu überwinden ...
statt sich die Nase vom Heulen zu putzen...
Veränderungen als Chance nutzen...

Schöpfen Sie einfach mehr und mehr aus dem Meer der Möglichkeiten,
denn sie wissen ja jetzt, wie es geht:

Sagen Sie sich:

„Ich greif zum Buch
und such!

Ich werde die passende Lösung finden
und mein Problem überwinden...

Resultat: Wohlbefinden!“

Trance bringt
Balance!



Balance

Informationen über die Autoren

Autoren-Profile

Gudrun Heinrichmeyer

Jahrgang 1957

Tätigkeiten



Langjährige Tätigkeit als Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin. Coaching, Beratung und Supervision in eigener Praxis.

Gestaltung und Durchführung von Weiterbildungen und Organisationsentwicklung in Wirtschaft, Verwaltung und Schule.

Maßgeschneiderte Seminare rund um die Themenbereiche Führung, Kommunikation, Konfliktmanagement, Stressbewältigung / Burnout-Prophylaxe, Lernen, etc.

NLP-Ausbildungen und Coaching-Ausbildungen

Ausbilderin für folgende Verbände

- NLP-Lehrtrainerin, DVNLP / nlpaed
- NLP-Lehrtherapeutin / DVNLPt
- NLP-Supervisorin / DVNLPt
- Lerncoach-Trainerin, nlpaed
- ProC-Lehrcoach

Weitere Qualifikationen

- Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie
- Systemische Verfahren
- Hypnotherapeutische Verfahren
- PER-K® / PSYCH-K® advanced
- Matrix Energetix
- Improvisationstheater
- Bildungscontrolling

Christina-Cornelia Mager

Jahrgang 1948

Tätigkeiten

Ehemalige Direktorin an einer kooperierten Gesamtschule.

Praxiserfahrung als Pädagogin in allen Schulformen (von Vorklasse bis FOS).

Mitarbeit in einem Expertenteam zur Prävention des Medikamentenmissbrauchs im Jugendalter, Drogen- und Gewaltprävention. Coachings und Seminare im Rahmen der gesunden Schule. Mitarbeit in der Lehrerfortbildung und Schulleiterbegleitfortbildung. LSR-Förderung, Integration von Behinderten im Regelschulwesen, Konzentrationskurse für Kinder, Kindermentaltrainings, Lerntrainings für Begabte, Deutsch für Seiteneinsteiger, Alphabetisierung.

Pädagogische Leiterin der Kinderuni Darmstadt (Ehrenamt).



Ausbilderin für folgende Verbände

- NLP-Lehrtrainerin, DVNLP / nlpaed
- Lerncoach-Trainerin, nlpaed

Weitere Qualifikationen

- Montessori-Diplom
- TZI
- Mediation
- the work
- Kinder-Hypnotherapie, MEG
- Kinder-Mentaltraining
- Geoparkbegleiterin vor Ort in der Region Groß-Gerau
- Alphabetisierung für Flüchtlinge
- Story Telling
- Improvisationstheater
- Arbeit mit Handpuppen



