

# Arm Senken Induktion

„Ich werde dich bald dazu auffordern, deinen linken Arm vor dir auszustrecken. Du wirst feststellen, dass dein Körper genau weiß in welchem Zeitrahmen er bereit ist in Hypnose zu gehen.

Sehr bald wirst du merken, wie dein Arm auf eine für dich angemessene Art und Weise, ganz langsam anfängt nach Unten zu gehen.

Lass es auch zu, dass das passiert. Umso mehr er nach Unten geht, umso tiefer entspannst du dich. Lass deine Augen während dem einfach geschlossen und spüre wie gut es sich anfühlt.

Sobald dein Arm dein Bein wieder berührt, wirst du in einem angenehm tiefen Zustand der Entspannung angekommen sein.

Gut, schließe deine Augen, strecke deinen arm vor dir aus. Sehr gut.

Lass es jetzt einfach passieren.

*Wart nun bis der Arm des Klienten Unten angekommen ist. Du kannst auch suggerieren, dass der Arm immer schwerer wird und die Entspannung sich immer mehr vertieft.*

„Umso tiefer dein Arm sinkt, umso entspannter wirst du, umso entspannter du wirst umso mehr senkt sich dein Arm.“