

Convincer: **Augen-Katalepsie**

“In einem Moment werde ich bis 3 zählen. Du wirst feststellen, dass sich deine Augen mit jeder Zahl die ich sage, immer fester schließen.

Bei 3 werden sie so fest geschlossen sein, dass du sie nicht mehr öffnen kannst.

Du wirst es versuchen sie bei 3 zu öffnen, aber es wird dir nicht gelingen. Umso mehr du es versuchst, umso fester schließen sie sich.

Eins – lass deine Augen immer schwerer und müder werden, so dass sie sich immer mehr schließen.

Zwei – jetzt ganz fest geschlossen, so müde, so schwer, wie zusammengeklebt. Umso mehr du es versuchst, umso fester schließen sie sich.

Umso fester sie sich schließen, umso tiefer entspannst du. Versuche es, aber es gelingt dir nicht ... Je mehr du es versuchst, umso mehr schließen sich deine Augen.

Drei – versuche sie zu öffnen, aber es gelingt dir nicht, du merkst, dass sie einfach geschlossen bleiben.

Gut so, jetzt kannst du aufhören mit Testen und dich weiter entspannen.”