

Dave Elman Original Induktion aus dem Buch „Hypnotherapy“

Nehmen Sie einen langen, tiefen Atemzug, füllen Sie Ihre Lungen richtig gut und halten Sie ihn eine Sekunde lang an. Wenn Sie jetzt ausatmen, schließen Sie die Augen und lassen Sie sich entspannen. Werden Sie die Oberflächenspannung in Ihrem Körper los, lassen Sie Ihre Schultern entspannen. Es ist in Ordnung, sich heute zu entspannen.

Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Augenlider. Sie wissen, dass Sie diese Augen wunderbar entspannen können. Sie wissen, dass Sie diese Augen so tief entspannen können, dass, solange Sie diese Entspannung nicht aufheben, diese Augenlider einfach nicht funktionieren... Und wenn Sie wissen, dass Sie das getan haben, halten Sie an dieser Entspannung fest, testen Sie sie aus, stellen Sie sicher, dass sie nicht funktionieren... Und nehmen Sie wahr, wie gut sich das anfühlt. Testen Sie sie stark, das ist in Ordnung. (Pause) Das ist gut. Hören Sie auf zu testen, lassen Sie sich viel mehr entspannen.

Diese Qualität der Entspannung, die Sie in Ihren Augen zulassen, ist die Qualität der Entspannung, von der ich möchte, dass Sie sie in Ihrem gesamten Körper zulassen. Nehmen Sie also dieselbe Qualität, bringen Sie sie bis nach oben zu Ihrem Kopf... Und schicken Sie sie durch Ihren Körper nach unten, vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Lassen Sie jeden Muskel los. Lassen Sie jeden Nerv los. Lassen Sie jede Faser los... Und lassen Sie sich viel, viel tiefer, entspannt treiben. Sie haben es geschafft.

Und jetzt lassen Sie uns diesen Zustand wirklich vertiefen. In einem Moment bitte ich Sie, die Augen zu öffnen und zu schließen. Wenn Sie Ihre Augen schließen, schicken Sie eine Welle der Entspannung durch Ihren Körper, so dass Sie diesem physischen Teil von Ihnen erlauben, sich zu entspannen... Zehnmal tiefer. Wenn Sie es nur wollen und können Sie es haben. Öffnen Sie Ihre Augen... Schließen Sie Ihre Augen... Und in der Tat... Lassen Sie los. Spüren Sie, wie sich Ihr Körper entspannt, viel mehr. Das machen Sie gut.

Originalversion Elman Induktion

Gleich werde ich Sie bitten, die Augen wieder zu öffnen und zu schließen.
Dieses Mal, wenn Sie die Augen schließen, verdoppeln Sie diese körperliche
Entspannung... Lassen Sie sie wirklich doppelt so tief werden. Öffnen Sie Ihre
Augen... Ganz nach unten... Tiefer... Tiefer... Entspannt.

Gleich machen wir es noch einmal... Und achten Sie darauf, wie gut es dieses Mal ankommt, wenn Sie lernen, wie einfach es ist... Verdoppeln Sie es mindestens. In Ordnung, öffnen Sie Ihre Augen... Ganz nach unten ... wirklich loslassen. So ist es gut. So ist es gut.

Gleich hebe ich Ihren rechten Arm an und lasse ihn fallen. Helfen Sie mir nicht, den Arm zu heben... Und wenn er herunterfällt, merken Sie einfach, wie viel mehr, Ihr Körper sich ganz leicht entspannen kann. (Arm fällt) Perfekt. Ganz runter. Toll...

Jetzt ist der Körper entspannt... also lassen Sie uns den Geist entspannen, das ist es, was wir wirklich tun wollen. Wenn Ihr Geist entspannt ist, können Sie wirklich alles erreichen, was Sie sich vorstellen können, natürlich mit gewissen Einschränkungen. In einem Moment werde ich Sie bitten, langsam laut rückwärts zu zählen, beginnend mit der Zahl 100. Sagen Sie nach jeder Zahl einfach die Worte "tiefer entspannt". Verdoppeln Sie nach jeder Zahl Ihre mentale Entspannung, lassen Sie Ihren Geist doppelt so ruhig und still und gelassen werden. Wenn Sie das jetzt tun, werden Sie feststellen, dass Sie schon nach ein paar Zahlen, es dauert nicht lange, Ihren Geist so schön und vollständig entspannt haben, dass Sie tatsächlich alle anderen Zahlen heraus entspannt haben. Lassen Sie es zu... Und Sie können es schnell haben. Fangen Sie langsam an, laut zu zählen, rückwärts, beginnend mit der Zahl 100. Sagen Sie die Worte "tiefer entspannt"... Und entspannen Sie diese Zahlen aus Ihrem Kopf.

- "100 tiefer entspannt"

So ist es gut.

- "99 tiefer entspannt"

Das ist gut.

- "98 tiefer entspannt."

Jetzt können Sie diese Zahlen in die Ferne schweifen lassen, sie sind nicht wichtig.

- "97 tiefer entspannt."

Und wenn Sie bereit sind, lassen Sie sie einfach raus.

- "96 tiefer entspannt."

Jetzt schieben Sie sie raus, sagen Sie ihnen einfach, sie sollen gehen und sie werden gehen. Lass sie einfach gehen... Und lassen Sie sie weg sein.

...Zahlen alle weg?

- "Ja."