

Erstelle tiefen Somnambulismus. Sage dann:

„In dieser tiefen Entspannung ist es so leicht, sich so gut zu fühlen. Es ist so leicht sich wohl zu fühlen.

Ich möchte jetzt einmal deine Vorstellungskraft nutzen, denn auch du bist mit einer großen Vorstellungskraft geboren. Ich möchte, dass du dir einen Ort vorstellst. Vielleicht ist es ein Ort den du kennst oder den du dir einfach nur vorstellst. So oder so, es wird der beste Ort sein an dem du sein kannst, an dem du dich sicher, geschützt und wohl fühlst.

Sobald du in deiner inneren Vorstellung an diesem Ort bist, lass es mich wissen, indem du diesen Finger (*Finger leicht antippen*) hochkommen lässt.

Variante 1: „Sobald du da bist, wird dieser Finger (*Finger leicht antippen*) wie automatisch hochkommen, um mir es anzuzeigen.“

Variante 2: „Ich zähle gleich von 3 rückwärts bis zur 1. Bei 1 folgst du deinem Geist an diesen Ort.

(Boinking auf die Stirn)

3 ... lass dich einfach dahin führen

2 ... bald da

1 sei da!“

Dann:

„Erlaube dir nun alles wahrzunehmen, was es wahrzunehmen gibt, ...

zu sehen, was es zu sehen gibt, ...

zu hören, was es zu hören gibt, ...

fühle, was es zu fühlen gibt.

Du kannst von jetzt an, jedes Mal wenn es für dich notwendig ist oder du es möchtest, oder ich dich danach frage, zu diesem Ort zurückkehren.“