

# Fraktionieren

„Wir werden die Entspannung in der du jetzt bist weiter vertiefen.“

„GLEICH... werde ich dich bitten, deine Augen zu öffnen... wir werden das folgendermaßen tun...“ *(Bedenke, dass du deine Hand vor dem Sichtfeld des Klienten durchgehend hoch und runter bewegst.)*

„Ich werde bis drei zählen...Bei drei öffnest du deine Augen, dann werde ich sanft mit den Fingern schnipsen, *(wenn du das Schnippen auslassen möchtest, kannst du auch einen Kugelschreiber als Klick verwenden)* das ist ein Zeichen für dich, deine Augen wieder zu schließen und die Entspannung zu verstärken.“

„1... 2 ... 3 ... öffne *(sanft schnipsen)* und schließe sie. Verdopple die Entspannung.“

„1... 2 ... 3 ... öffne *(sanft schnipsen)* und schließe sie. Noch einmal tiefer entspannt.“

„1... 2 ... 3... öffne *(sanft schnipsen)* und schließe sie. Tiefer und tiefer.“