

Dave Elman Induktion – Kürzeste Variante

„Wenn Du bereit bist, dann erlaube deinen sich Augen zu schließen.
Atme tief ein – lass die gesamte äußere Spannung abfallen... genau.“

„Konzentriere dich jetzt bitte auf deine Augenlider...und erlaube den
Muskeln deiner Augenlidern vollkommen LOCKER ... SCHLAFF ...
UND SCHWER zu werden ... wenn du weißt, dass deine Augenlider ganz
locker ... ganz entspannt ... ganz schwer sind ... dann halte diese
Entspannung und erlaube ihnen weiterhin nicht mehr zu funktionieren...“
„Sobald du deine Augenlider überprüfst, werden alle Zahlen verschwunden
sein.“

(beobachte wie der Klient versucht, die Augenlider zu öffnen – sage dann:)

„Alle verschwunden?“ ... *(warte auf die Antwort und sage dann:)*

„Sehr gut, geh jetzt tiefer!“