

## Dave Elman Induktion – Kurze 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...“

„Überprüfe deine Augenlider indem du deine Augenbrauen leicht nach oben  
ziehst... *(beobachte wie der Klient versucht, die Augenlider zu öffnen – sage  
dann:)*

gut, hör auf zu testen ... und ... sende die gleiche Qualität dieser  
Entspannung von deinem Kopf bis deine Zehenspitzen... HERVORRAGEND!“

„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.“

## Dave Elman Induktion – Kurze Variante

„GLEICH... werde ich deine Hand hier am Handgelenk (*mit dem Finger das Handgelenk leicht antippen*) leicht anheben. Hilfe mir nicht dabei, denn so kannst du deine Entspannung ganz genießen.“

„Wenn ich das für dich tue, erlaube deiner Hand einfach locker und schwer liegen zu bleiben, so dass er absolut schlaff ist, so wie eine Stoffpuppe. Sobald ich sie loslasse, werden alle Zahlen verschwunden sein...“  
(*Loslassen und frage dann:*)

"Sind sie alle verschwunden?"