

## Strand - Vertiefer

Stell dir einmal vor, du könntest jetzt an einem ganz anderen Ort sein wie dieser. Denn auch du bist mit einer wunderbaren Vorstellungskraft geboren.

Stell dir jetzt einmal vor, wie du an deinem ganz persönlichen, wunderschönen Sandstrand am Meer bist. Dort wo es angenehm warm ist. Ich spreche hier nicht von einer drückenden Hitze, nein, eine angenehme Wärme. Auf jeden Fall der beste Moment, um an so einem wunder schönen Sandstrand spazieren zu gehen. Und zwar unten am Wasser entlang, da wo es so schöne Fußspuren gibt, wenn man dort entlang läuft. Es ist sicher dieser angenehme, feine Sand, der sich so richtig gut unter den Füßen anfühlt.

Es ist der Ort von dem du weißt, dass es der Ort ist, an dem du alles hinter dir gelassen hat, ein Ort der Gleichgültigkeit, ein Ort an dem dein Bewusstsein einfach ruhen kann, so lange und so viel es will.

Vielleicht spürst du eine leichte und sanfte Brise, die vom Meer herkommt... hörst das Rauschen des Meeres und vielleicht kannst diesen besonderen Ort sogar riechen...

Jetzt schreibe einmal mit deinen Namen mit dem Finger dort in den Sand, an einer schönen Stelle die du dir aussuchst. Schreibe ihn in der Größe wie es dir am besten gefällt...vielleicht etwas verziert, wenn du es möchtest.

Und jedes Mal, wenn währenddessen die Wellen an den Strand kommen, bringen sie Dir Entspannung und Gleichgültigkeit, wenn sie wieder gehen, dann nehmen sie alle oberflächlichen Anspannung, Gedanken und sonstige Dinge die du nicht mehr brauchst mit.

Wenn die Wellen an den Strand kommen, bringen sie Dir Entspannung und Gleichgültigkeit und wenn sie wieder gehen, dann nehmen sie alle oberflächlichen Anspannung, Gedanken und sonstige Dinge mit.

## Strand - Vertiefer

Die Wellen kommen und gehen. Sie kommen und gehen. Mit dem Kommen und Gehen bemerkst du, wie das Wasser langsam immer etwas weiter hoch an den Strand kommt, weil soeben die Flut eingesetzt hat...

bis zu der Stelle an der du eben noch deinen Namen mit dem Finger in den Sand geschrieben hast...

bis es irgendwann darüber hinwegfließt du beim Zurückfließen wieder alles glatt reibt...

➤ **Bei einer Eins zu Eins – Sitzung:**

Du kannst es mir anzeigen indem du diesen Finger (*Finger leicht antippen*) anhebst, sobald alles verschwunden ist.

*(Warte bis Klient Finger anhebt)*

*Hier kann jetzt mit weiter vertieft werden, z.Bsp. mit Ebene A-B-C, dann weiter gearbeitet werden.*

➤ **Bei einer Gruppen – Sitzung oder als Audio:**

Und vielleicht möchtest du dich hier an diesem schönen Strand, an einem schönen Plätzchen hinsetzen oder hinlegen. Die Sonne auf der Haut spüren, diese angenehme Wärme...an diesem wunderbaren Ort der Gleichgültigkeit wo du alle deine lästigen, unnützen Probleme hinter dir gelassen hast...und du sollst wissen dass du dich immer tiefer sinken lässt sowie ich weiterhin mit dir rede...