

„Während dessen du weiterhin angenehm entspannst und dich tiefer sinken lässt, werden alle Geräusche unwichtig und meine guten Worte gehen tief in dein Unterbewusstsein, entlang an deinem Bewusstsein. Wobei du dich weiter in diese Gleichgültigkeit gehen lässt, so wie ich weiterhin zu dir spreche.

Dies ist eine Reise in dein tiefes Inneres deines Selbst. Und während ich von 5 bis 1 zähle, folgst du einfach diesem Weg zu diesem inneren Raum von dir, da wo alles gespeichert ist. 5 gehst immer weiter, 4 lässt dich einfach dorthin führen, es ein Teil von dir weiß genau wo dieser Ort sich befindet, 2 immer weiter und 1.

Jetzt sind wir dort angekommen.

Ein kleiner Raum, ganz ähnlich eines Abstellraums etwas unaufgeräumt aber irgendwie auch bekannt.

Auf eine für dich passende Weise, weißt du genau, dass es sich hierbei um dein eigenes Unterbewusstsein handelt, den Kern deines wahren „Ich's“, das Zentrum deiner Persönlichkeit.

Jetzt bemerkst du auch, dass überall an diesen Wänden... rundherum... Dinge hängen oder auf dem Boden herumstehen. Sie haben verschiedene Farben und Formen, einige sind dunkler, andere heller. Wenn du dich ihnen näherst, spürst du, dass alle dunkel erscheinende Dinge, die negativen Gedanken und schlechten emotionalen Energien, Gefühle und unangemessene Gewohnheiten aus deiner Vergangenheit darstellen. Es ist genau das, was sie repräsentieren, Dinge wie Ärger, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Hass, Sorgen, Ablehnungen, Ungeduld, Traurigkeit und Gewohnheiten! Einfach alle negativen, deprimierenden, blockierenden und unangemessenen Gedanken, Energien und Gefühle aus deiner Vergangenheit sind dort in diesem Abstellraum in deinem Unterbewusstsein durch diese Objekte repräsentiert.

Wenn ich dich gleich dazu auffordere, kannst du diese Objekte und Dinge aufräumen, eines nach dem anderen aufheben oder von der Wand reißen und sie dann in die Mitte des Zimmers zu bringen. Dort befindet sich eine, wie aus dem Nichts erschienene Mülltonne. Diese Tonne ist auf rätselhafte Weise mit einem Schwarzen Loch im Weltall verbunden. Du weißt, dass alles was in ein schwarzes Loch gesogen wird, verschwindet und nie mehr wieder kommen kann.

Du kannst also alle diese Dinge in die Tonne werfen und zusehen, wie sie dort einfach verschwinden, in einem Zuge.

Es mag sein, dass du verschieden kleinere Objekte zusammenpacken oder andere auch einzeln dorthin bringen musst, um sie dann in diese Tonne zu werden. Somit entsteht aus dem Chaos allmählich eine wohlfühlende Ordnung in dir und außer dir. Du darfst dich von Allem was sich über die Zeit dort angesammelt hat, jetzt endlich und ein für alle Mal verabschieden und du spürst dies wie eine wohltuende Reinigung und Leichtigkeit deines inneren Selbst.

Ich zähle jetzt bis und bei 3 wirst du mit dieser Aufräumaktion beginnen. Ich werde währenddessen warten, bis du fertig bist. Wenn du dich von allem getrennt und gelöst hast, lässt du es mich wissen, indem du diesen Finger (Finger leicht antippen) einmal hochkommen lässt.

Jetzt geht es los. 1...2...3“

**Warte bis dein Proband den Finger hochkommen lässt. Solltest du wahrnehmen, dass dein Klient sich mit irgendetwas schwer tut, dann frage ihn einfach. Manchmal, sind schwere Sachen dabei oder der Klient möchte sich noch nicht ganz von etwas trennen. Dann kannst du ihn fragen was er dazu braucht oder ob er es in einer späteren Zeitpunkt tun kann. Du kannst auch danach fragen, was es ist.**

„Schau dir jetzt deinen inneren Raum an, Scheint er nicht etwa vielleicht größer oder eventuell heller? Nun wirst du sogar wahrnehmen können, dass dort noch andere Objekt oder Dinge stehen, liegen oder hängen, die du vergessen hast. Alle diese positiven Dinge. Die welche Wegweiser für dich darstellen, dies guten Energien versprühen, Lösungen zu Problemen darstellen, Hilfreiche Fähigkeiten... Nimm wahr wie sie nun quasi in diesem Raum wachsen können, jetzt wo du Platz für sie geschaffen hast. Sie füllen dein ganzes inneres Selbst von dir. Sieh und spüre wie es sich anfühlt, diese Reinheit, diese Leichtigkeit, diese Gesundheit..

Atme das alles jetzt tief ein, diese Kraft, diese Selbstsicherheit, die Liebe, den Frieden, die Geborgenheit und die Freiheit dieses wunderbaren Raumes!  
Wie ein angenehmer Strom fließt es nun durch deinen ganzen Körper hindurch und strahlt sogar über ihn hinaus, über das was du bist. Jede Zelle, jedes Organ jede Faser, jeder Muskel ist jetzt Teil dessen geworden.  
Und so wird es auch bleiben, von nun an zu jeder Sekunde, Minute, Stunde Tag und Nacht. Dies wunderbaren Gefühle bleiben in deinem Inneren so fest verwurzelt, genau so fest und sicher wie jetzt auch nachdem du aus diesem Zustand kommst, auch wenn du nicht mehr hier bei mir bist. Es ist und bleibt genauso, wie es für dich passend und angemessen ist“

## **Kurze Pause**

„Diese ganze Szene wird nun bald schon verschwunden sein. So wie die Szene kleiner wird und verschwindet, wachsen die angenehmen Gefühle und Erkenntnisse aus diesem Raum in dir.

Gut so, lass es nun einfach so passieren. Du bleibst darüber hinaus weiterhin total entspannt und innerlich ruhig.“