

(Name des Klienten) du bist heute hier, weil es ein Ereignis gibt, das du gerne wiedererleben möchtest. *(nenne das gewünschte Ereignis oder Datum)*

Wir werden jetzt genau zu diesem Ereignis zurückgehen, wo du dieses Gefühl wahrgenommen *(Gefühl nenne)* hast. Suche nicht bewusst danach, lass dich von deinem Unterbewusstsein führen.

Ich helfe dir dabei indem ich von 5 rückwärts bis zur 1 zähle. Bei 1 wirst du genau in diesem Moment sein, in der du dich so gut gefühlt hast.

(Boinking auf die Stirn)

5... du gehst immer weiter zurück, wie auf den Flügeln der Zeit (Tunnel der Zeit)

4... immer weiter, weiter und weiter

3... du wirst kleiner und jünger, kleiner und jünger. Die Arme werden kleiner, die Beine werden kleiner, immer weiter

2... noch weiter zurück...lass es einfach aus dem Nichts auftauchen...bald da und...

1... *(aufhören mit Boinking)* sei da und sag mir:

Dein erster Eindruck:

Ist es hell oder dunkel, Tag oder Nacht?

Draußen oder Drinnen?

Alleine oder mit jemand zusammen? Wer?

Was passiert gerade?

Wie fühlt es sich an?

Wo empfindest du das gerade im Körper?

Nimm dir die notwendigen Notizen und schreibe sie auf. Du wirst sie später brauchen können. Nun alles wahrnehmen lassen und die Antworten wiederholen, dann positive Gefühle verstärken und verankern.

Dann:

Gefühl verstärken mit Submodalitäten. Speichern und Verankern.

„Wir nehmen dieses Gefühl, fest verankert in dir, jetzt mit in eine Situation, wo du genau diese Fähigkeit benötigst.“

Progression