

## Bei ISE:

Wenn ich deinen Unterarm berühre (*lege deine Hand auf den Unterarm*), spreche ich mit dem/der Kleinen (*Name des Klienten*)

Wenn ich deinen Oberarm berühre (*lege deine Hand auf die Schulter*), spreche ich mit dem/der Großen, Erwachsenen (*Name des Klienten*) von heute. Der/Die schon viel mehr Wissen hat und weiß was aus dem/der Kleinen wird.

(*jetzt den Oberarm berühren*)

Große(r) Erwachsener (*Name*), der/die Kleine leidet furchtbar (*ausführliche Beschreibung der Angst, negativen Situationen*)

Wir hören ihm/ihr noch einmal zu.

(*jetzt Unterarm berühren*)“(Name) sage mir noch einmal was gerade passiert... wie du dich fühlst. Es muss einen Grund geben, warum das so ist. Nimm dir einen Moment Zeit um diesen Grund zu erfahren und sage mir was ist das schlimmste das dir da passieren kann, was ist deine größte Befürchtung?

(*Gebe dich nicht mit dem Erstgesagten zufrieden. Komplette Situation des ISE noch einmal durchlaufen*)

## Beispiel:

Kunde: „Ich habe schlechte Noten im Test bekommen.“

Hypn.: „Was bedeutet das für dich?“

Kunde: „Ich bin nicht gut“

Hypno.: „Und was ist wenn du nicht gut bist?“

Kunde: „Vater ist böse auf mich“

Hypno.: „Und wenn er böse auf dich ist?“

Kunde: „Dann liebt er mich nicht.“

Lass uns doch einmal dafür sorgen, dass es dem/der Kleinen gut geht.

*(jetzt Oberarm berühren)*

Großer (Name des Klienten) der/die kleine(r) (Name des Klienten) hat furchtbare Angst, das (jetzt Angst= ISE beschreiben).

Stell dir vor, jetzt bei ihm/ihr zu sein. Und du weißt, wenn es einem kleinen Kind nicht gut geht, die einfachste Geste, welche man dann tun kann, damit er/sie sich wohl fühlt.

Was ist das? *(Klient: in den Arme nehmen)*

Wenn dieses Mädchen/Junge dein eigenes wäre (oder kleine(r) Schwester/Bruder), dann würdest du sie/ihn in den Arm nehmen, nicht wahr? *(Klient: JA)*

Nimm ihn/sie in den Arm, lege ihn/sie an dein Herz. *(Du kannst die Geste jetzt beim Klienten verstärken indem du seine beiden Arme um ihn legst)*

Wenn sie/er dein(e) eigene(r) Tochter/Sohn wäre, dann würdest du sie/ihn lieben, nichtwahr? *(Klient: JA)*

Sage ihr/ihm dass du ihn/sie liebst. *(laut sagen lassen)*

Sag ihm/ihr: ich werde immer für dich da sein. Du wirst nie alleine sein. Ab heute kümmere ich mich um dich!

*(Jetzt positiv aufzeigen, dass die Situation gut ausgehen wird und daher keine Angst mehr haben muss.)*

Schau sie/ihn dir an und sage mir, was ist so besonders an ihr/ihm. Was ist das was sie/ihn ausmacht? *(Klient die positiven Eigenschaften sagen lassen)*

Sag es ihm/ihr:

Und was besonders schön an dir ist, dass du, da bist.

Bleib immer so wie du bist. Das ist das Beste was du sein kannst, weil du so bist, wie du bist

*(Jetzt Unterarm berühren)*

Du bist jetzt immer noch in dieser Situation, aber der große (Name des Klienten) ist bei dir und du weißt, was er gesagt hat ist die Wahrheit.

Nicht wahr?

Wie fühlst du dich jetzt?

Sicher, geborgen, geliebt, nicht wahr.

Und du brauchst nie wieder Angst zu haben, dass (Angst aus ISE). Das wird niemals passieren.

Du bist sicher, du bist geschützt, du bist geborgen.

Mit dem Wissen, ich bin okay wie ich bin. Nicht nur ich bin okay, nein, ich bin das Beste was ich überhaupt sein kann wenn ich, ich selber bin.

Kleine(r) (Name des Klienten), diese Situation hat dich stark gemacht, weißt du warum? Ursprünglich hast du fälschlicherweise angenommen, dass etwas ganz schlimmes passieren würde. Und dieser Schock steckte in deinem Körper.

**Und der Schock ist nicht mehr da, er ist gelöst! Du kannst ihn nicht mehr finden weil er nicht mehr da ist.**

**Und von nun an ist kein Schock mehr da, kein Schmerz mehr da, keine Angst mehr da.**

**Die Angst die in den anderen Situationen ausgelöst werden will, weil diese Angst geheilt ist.**

**Du bist frei, in dir und äußerlich frei.**

Es wird in deinem Leben immer mal Situationen geben, in denen du dich so gefühlt hast. Aber du wirst daran wachsen!

So wie du in dieser Situation gewachsen bist. In dieser Situation bist du gewachsen und stärker geworden, weil du dich jetzt auf dich selber besinnen kannst. Auf das Wissen und das Gefühl, ich bin okay! Ich bin etwas Besonderes!

Versuche einmal in dieser Situation Angst zu haben!  
Versuche einmal in dieser Situation dich schlecht zu fühlen!  
Versuche einmal in dieser Situation Schmerzen zu haben!

Es geht nicht, stimmt's. (*warte auf Antwort*)

Kleine(r) (*Name des Klienten*): schau jetzt den großen (*Name des Klienten*) an.

Sprich zu ihm und sage, ich habe mich verändert,  
denn ich weiß jetzt: sage ihm was du jetzt weißt!

(*Ich weiß, dass ich sicher bin. Ich weiß, dass ich geschützt bin auch in einer unangenehmen Situation.*)

Sag ihm, ich habe mich verändert, weil ich fühle: sag ihm wie du dich fühlst.

(*Ich fühle mich sicher, geborgen, Zuversichtlich...*)

Sage ihm, weil ich mich verändert habe, darum hast du dich verändert.

(*Klient sagen lassen*)... Denn ICH bin DU und DU bist ICH. ich bin der Teil von dir in dem deine Gefühle leben. (*Klient sagen lassen*)

Weil es dem/der Kleinen jetzt wirklich gut geht, wirst du erleben, dass alle Situationen welche früher das unangenehme Gefühl ausgelöst haben, jetzt das Gefühl von.....Ziele (*Suggestionen*) und da du an diesen Situationen wächst, wird auch das positive Gefühl mit dir wachsen, so dass der Große

(*Oberarm berühren*) ... sich absolut prächtig fühlt (*positive Suggestionen*)

(*Unterarm berühren*)

Ich zähle jetzt bis 3, bei 3 wird diese Situation schwarz-weiß. Mache sie ganz klein.

Schiebe sie ganz weit, nach links unten weg, so dass sie keinen Einfluss mehr auf dein Leben hat. Aber die positiven Gefühle bleiben weiterhin bestehen. 1..2..3

## Jetzt SSEs durchlaufen

Ich zähle bis 3, bei 3 wirst du in der Situation mit (*x Jahren*) sein und feststellen, was sich dort für dich verändert hat. 1...2...3

*Veränderungen wahrnehmen lassen, und weiter bis FSE, dann HEUTE, dann Progression in eine Situation in der Zukunft. Somit wird sichergestellt, dass das Problem nicht mehr existiert.*

*Die positiven Erfahrungen können noch einmal verstärkt werden.*

## Ausleiten der Hypnose