

„Stell dir vor, dass vor dir ein Kalender mit dem heutigen Datum ist. Erlaube dir, den Kalender richtig lebhaft zu erfahren und vorzustellen ... Wenn du dir den Kalender vorstellen kannst, dann hebe den rechten Zeigefinger, damit ich weiß, dass du meiner Suggestion folgst ...

Jetzt konzentriere dich auf das heutige Datum und stelle es dir lebhaft vor ... Die Seiten des Kalenders blättern sich jetzt rückwärts zu einem Monat früher ... Wenn du das Datum auf dem Kalender sehen kannst, dann hebe den rechten Zeigefinger, damit ich weiß, dass du das Datum (einen Monat früher) sehen kannst.“

*(Anmerkung: Fahre fort, in der Zeit zurückzureisen; jeweils einen Monat, drei Monate lang, und dann schneller, den Kalender Jahr für Jahr zurückblättern.)*

„Jetzt blättern sich die Kalenderblätter schneller und schneller um ein Jahr zurück.“

*(Verlange immer Bestätigungen durch ideomotorische Antworttechnik, indem der Zeigefinger gehoben wird.)*

„Von einem Punkt an blättert sich der Kalender noch schneller in Fünfjahresschritten um ...“

*(wenn du zum Beispiel bis zur 1. Klasse zurückgehen willst, zum Alter von etwa sechs Jahren, und dann ein Jahr vor Erreichen des bestimmten Jahres verlangsamt du den Kalender, sodass sich dein Klient auf den Zeitrahmen konzentrieren kann)*

# Kalender-Technik

„... Dann gehst du Monat für Monat zurück, bis du das vorher bestimmte Datum erreicht hast.“

*(Sobald das Datum erreicht ist, ermutige den Klienten, alles zu erleben, was geschieht, und es detailliert zu beschreiben.)*

*Frage:*

Ist es hell oder dunkel?

Bist du drinnen oder draußen?

Alleine oder mit jemandem? Wenn, ja, mit wem?

Wie fühlst du dich in dem Moment?

Was passiert gerade? Berichte mir!

*Schreibe alle Informationen auf. Nachdem du alles mit dem Klienten aufgelöst hast, kannst du den Prozess umkehren, um den Klienten in die Gegenwart zurückzuholen wie folgt:*

„Stell dir den Kalender vor dir noch einmal vor ...

Das Datum ist der \_\_\_\_\_ *(Monat, Tag, Jahr, falls bekannt)* ...

Visualisiere dieses Datum, falls möglich ... Nun stell dir die Seiten des Kalenders vor, wie sie sich nach vorn blättern, zunächst jeweils für einen Monat, drei Monate lang. Nun bewegen sich die Kalenderblätter schneller, jeweils um ein Jahr, dann jeweils um fünf Jahre, bis du ein Jahr vor dem aktuellen Datum erreicht hast ... Dann verlangsamt du den Kalender und gehst monatlich bis zum heutigen Datum ...“

„Lass deinen Zeigefinger hochkommen sobald du da bist...“ *(Warte auf Signal)*

*Bring den Klienten wie gewohnt aus der Hypnose heraus, und gebe ihm Suggestionen für sein Wohlfühl.*