

Erstellen einer Verknüpfung zum Hier und Jetzt

Bevor du mit der Hypnose beginnst, vereinbare mit deinem Klienten, dass er/sie sich zu jedem Moment des Prozesses deiner Stimme bewusst ist und stelle sicher dass er/sie sofort ins Hier und Jetzt zurückkommst, wann immer Du es verlangst. Erkläre dass dies eine absolute Bedingung für eine Rückführung darstellt und Du auch während des Prozesses das Einhalten dieser Bedingung erfragst. Nachdem Du den Klienten in den Somnambulismus geführt hast, etablier noch einmal ein ideomotorisches Signal per Zeigefinger für das Einhalten der Bedingung.

Jetzt kannst Du eine der unten aufgeführten Methoden zur Rückführung nutzen. Im Vorfeld kannst Du auch deinen Kunden fragen, welche Ihm am angenehmsten erscheint.

Erfrage alle möglichen Details über das Erlebte und schreibe sie auf. Frage nach Aufgaben, Funktion in diesem Leben, Mann oder Frau, Alter, welche Erfahrungen und Ressourcen können von hier mitgenommen werden die für das Leben im Hier und Jetzt wichtig erscheinen.

Nachdem Bericht erstattet und alles aufgenommen wurde, kannst du nun weitere Reisen antreten indem Du den Klienten wieder zum Tunnel zu der nächsten Station führst.

Der Tunnel der Zeit

Nach Erreichen eines tiefen Somnambulismus, erfährt der Klient die Zeitreise mittels eines Tunnels. Dieser kann ausgeschmückt sein mit hellem Licht, Farben oder funkelnden Kristallen oder Du erfragst deinen Klienten wie der Tunnel für ihn aussieht. Im Tunnel selbst kannst Du deinem Klienten entweder überlassen, wie er sich zurück bewegen möchte oder Du gibst es vor, sei es Fliegen, Schweben, mithilfe eines phantasievollen Gefährts oder Schiff...

Sobald er/sie sich im Tunnel befindet, kannst du folgende Worte benutzen:

Umso tiefer und weiter du diesen Tunnel entlang driftest, gehst du immer tiefer und tiefer in die Entspannung und bist dir weiterhin meiner Stimme bewusst. Tiefer und tiefer, weiter und weiter...viel weiter zurück...zu einer anderen Zeit, weiteren Ebene... anderen Lebens, weiteren Orten...eines anderen Körpers, anderen Gesichts...die Wahl deines höheren Selbst (Überbewusstseins)

Du kannst diesen Paragraphen ein weiteres Mal wiederholen wenn Du möchtest.

Dort weiter entfernt kannst Du das Ende des Tunnels erkennen, wo du eintrittst in eine andere Zeit, eine andere Ebene...ein anderes Leben, ein anderer Ort...ein anderer Körper, ein anderes Gesicht...

Fahre fort mit:

Du naherst dich dem Ende des Tunnels...verlast den Tunnel, sobald ich von 1 bis 3 zähle, wirst Du dir immer bewusster wo Du bist.

1...raus aus dem Tunnel jetzt

2...wirst Dir immer bewusster von allem was Du siehst, hörst und fühlst

3...sei dort! Berichte mir...dein erster Eindruck

Hell/Dunkel...Drinnen/Draußen...Alleine/mit Jemandem

Was Siehst Du...tust Du...fühlst Du

Zur Rückführung in das jetzige Leben dann den Tunnel wieder in entgegengesetzter Richtung zurückkommen lassen. Eventuell das Geburtsjahr erwähnen und weitere Jahreszahlen bis zum aktuellen Jahr. Dann wie gewohnt 1..5 aus der Hypnose führen.

Sei Dir stets bewusst, dass so wie bei einer Regression auch hier Abreaktionen gleichermaßen stattfinden können. Diese können natürlich genau wie sonst bekannt auch aufgelöst und neutralisiert werden. Dies kann eine Veränderung im jetzigen Leben durchaus zur Folge haben.