

1. (Name des Klienten) du bist heute hier, weil es eine Fähigkeit, (Situation oder einen Zustand) gibt den du gerne wiedererleben möchtest.

(nenne das Gewünschte)

2. Wir werden jetzt in eine frühere Situation gehen, dahin, wo du dieses Gefühl am stärksten wahrgenommen 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 taucht eine Situation auf, in der du dich am besten so 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. Das Gefühl verbindet alle Situationen in deinem Leben, in denen du dich so wunderbar gefühlt hast.

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?

Drinnen oder Draußen?

Alleine oder mit jemand zusammen? Wer?

Ich zähle bis 3, bei 3 wird dir eine Zahl erscheinen. Diese Zahl entspricht deinem Alter in dieser Situation.

(Boinking) 1...2...3

Sag mir, wie alt bist du? *(Alter aufschreiben)*

Wie fühlst du dich?

Wo empfindest du das gerade im Körper?

Dein erster Eindruck, erzähle mir was geschieht gerade?

Nun alles wahrnehmen lassen und die Antworten wiederholen, dann positive Gefühle verstärken und verankern.

Wenn Optimal:

Überprüfe ob es sich wirklich um das Beste Ereignis handelt:

Ich zähle nun von 3 bis 1. Bei 1 bist du in einer anderen Situation, wenn es eine gab, in der du dich noch besser gefühlt hast. Ansonsten wirst du wieder da ankommen wo du jetzt gerade bist.

3...2...1 sei da und sage mir, ist es eine neue Situation oder die Gleiche?

Dann:

Gefühl verstärken mit Submodalitäten. Speichern und Verankern.

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

Progression