

Leichter geht's nicht

Abeitssparende, aber effektvolle Intervention für therapeutische Entwicklung, leicht gemacht durch einfache Ideomotorik

Ziel: Erledigung einer therapeutischen Arbeit auf unbewusster Ebene, Bearbeitung eines Themas

Technik: einfache Ideomotorik mit Handlevitation beidseits. Nach Induktion einer leichten Trance folgen acht knappe Suggestionen, die individuell ausformuliert werden. Die ideomotorische Bewegung ist je nach Bedarf durch Anregungen wie ‚... leicht wie eine Feder ... die Hände ziehen sich geradezu magnetisch an ... die Hände sinken auf den Körper zurück ... das System ruht nach getaner Arbeit ...‘ zu fördern. So kann man z.B. bei der ersten Suggestion Folgendes sagen: „Sobald das Unbewusste bereit ist zur Mitarbeit, wird Ihre Hand ihr Gewicht vergessen und leichter und leichter werden. Sie wird langsam höher und höher steigen. Und je höher die Hand steigt, umso tiefer gleiten Sie in eine produktive Hypnose. Und dieses Höherschweben der Hand signalisiert, dass sich das Unbewusste für eine tiefere Arbeit bereit erklärt und vorbereitet ...‘ An dieser Stelle noch mal das Ziel ansprechen.

Man lasse immer genügend Zeit – einige Minuten - für die innere Arbeit. Gesamtzeitrahmen ca. 20 -25 min.

Interventionsschritte

1. Anzeige der Kooperationsbereitschaft auf unbewusster Ebene
2. Beginn der Arbeitsphase des Unbewussten
3. Inhaltliche Arbeit auf tiefer Ebene
4. Vervollständigung der Arbeit
5. Integrationsphase
6. Vertiefungsphase
7. Evtl. kurze Altersprogression mit Blick in die Zukunft
8. Posthypnotische Suggestion

Suggestionen

1. Ein (Unter-)Arm hebt sich, sobald das Unbewusste zur Mitarbeit bereit ist
2. Der andere Arm beginnt sich auch zu heben, sobald die unbewusste Arbeit beginnt
3. Beide Unterarme stehen eine Zeit lang in der Luft, psychische Arbeit vollzieht sich
4. Die Hände wenden sich einander zu und werden sich nähern und vielleicht auch berühren, sobald sich die therapeutische Arbeit abrundet
5. Beide Hände sinken wieder langsam und legen sich auf den Körper ab, während sich die gewonnene Erfahrung (oder was wichtig war) integriert
6. Die Hände liegen wohltuend warm auf dem Körper, die Trance vertieft sich, vollkommene Ruhe tritt ein, alles Wichtige wird abgespeichert
7. Vielleicht zeigt ein kurzer Traum eine Zukunftsvision auf
8. Egal, wie viel bewusst erinnert wird, unbewusste Arbeit vollzieht sich weiter von alleine, auch während der nächsten Tage und nachts in den Träumen

Tranceausleitung

Dieses Schema ist nur sparsam mit den jeweiligen Wünschen und Zielen der Therapie zu füllen. Unbewusste Arbeit sollte nicht gestört werden und vollzieht sich im Stillen, wird aber getragen von der Energie des Therapeuten.