TherMedius-Institut

Therapeutische Fachausbildungen
Fachbereich Hypnose und Hypnosetherapie

Trance-Reise:

Reise ans Meer

Autoren: Thorsten Merz-Mantwill und Jan-Henrik Günter

Eine flexible TherMedius® Trance-Reise mit breitem Wirkungsspektrum, die sowohl als reine Phantasiereise als auch als eigenständige Hypnose-Anwendung oder im Rahmen von Hypnose-Sitzungen zu unterschiedlichsten Themenschwerpunkten eingesetzt werden kann

Inhaltsverzeichnis

Vorwort....3
Hinweise zur Anwendung....4
Anwendung als reine Phantasiereise ohne Hypnose....4
Anwendung im Rahmen einer Hypnose-Sitzung....4
Beachtung von Kontraindikationen....6
Mögliche Effekte der „Reise ans Meer“:....6
Häufige Fragen: 7
Haftungsausschluss....9
Trance-Reise „Reise ans Meer“....10
Teil 1....10
Teil 2....12
Nachgespräch mit dem Klienten....18
Deutung der Ergebnisse....19
Ihr Feedback ist erwünscht!....20

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

das *TherMedius®*-Institut freut sich, Ihnen hier eine neue Trance-Anwendung vorstellen zu dürfen, die wir zum kostenlosen Download auf www.hypnoseausbildung-seminar.de zur Verfügung stellen.

Nach der Veröffentlichung der Trance-Reise „Energie der Berge“ (ebenfalls zum Download auf unserer Website verfügbar), wünschten sich viele Leser, dass die nächste Trance-Reise einmal ans Meer geht!

Wir hoffen, dass auch diese Trance-Reise die Arbeit vieler Hypnotiseure und Hypnosetherapeuten, aber auch von anderen Trance-Anwendern bereichern kann und Ihnen vielleicht neue Einsatzmöglichkeiten für Ihre Arbeitsweisen bietet.

Es war uns auch dieses mal wieder wichtig, nicht einfach nur einen Phantasiereisetext online zu stellen, sondern auch zusätzlich entsprechend auf Anwendungsmöglichkeiten und Hintergründe einzugehen, damit der Leser ihn auch wirklich sinnvoll und mit einem guten Gefühl einsetzen kann.

Die Trance-Reise „Reise ans Meer“ ist eine speziell für Trance-Anwendungen konzipierte Phantasie-Reise, die von Anfängern wie auch Fortgeschrittenen gleichermaßen für eine Vielzahl von Gelegenheiten genutzt werden kann. Diese energiegeladene Trance-Reise erlaubt es, sowohl Klienten eine *tiefe Entspannung* zu ermöglichen als auch dem Unterbewusstsein die Möglichkeit zu geben, vorhandene *Blockaden zu lösen,* die *Selbstwahrnehmung des Klienten zu stärken* und sein Unterbewusstsein anzuregen, ihn *beim Erreichen seiner persönlichen Ziele zu unterstützen*.

„Reise ans Meer“ wurde extra so konzipiert, dass sie sowohl als Entspannungsanwendung als reine Phantasiereise, als auch im Rahmen von Anwendungen mit leichterer Trance-Intensität (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, geführte Meditation etc.) und als Element einer Behandlung mit *echter Hypnose* verwendet werden kann.

Es wurden dabei *hypnotische Sprachmuster nach Milton Erickson*, aber auch eine Vielzahl von rhetorischen Mustern der *klassischen Hypnose* verwendet, die ein Maximum an Wirkungsintensität gewährleisten sollen.

Beachten Sie bitte die Anwendungshinweise auf den folgenden Seiten, um sicherzustellen, dass die Trance-Reise angenehm und problemlos verläuft.

Wenn Ihnen diese Trance-Reise gefällt, freuen wir uns über ein Feedback unter info@thermedius.de .

Herzliche Grüße
Ihr *TherMedius®*-Team

Hinweise zur Anwendung

Zu Beginn möchten wir noch einige Hinweise zur korrekten Anwendung der Trance-Reise „Reise ans Meer“ geben, damit Sie sie sicher und korrekt verwenden können.

Bei der Trance-Reise „Reise ans Meer“ handelt es sich um eine Trance-Reise, die sowohl im Rahmen einer *reinen Entspannungsanwendung* in Form einer herkömmlichen Phantasiereise als auch als *intensive Anwendung in Hypnose* genutzt werden kann.

Anwendung als reine Phantasiereise ohne Hypnose

Wenn Sie (noch) keine Hypnose beherrschen oder die „Reise ans Meer“ in einem Rahmen einsetzen möchten, in dem Sie keine Hypnoseinduktion verwenden möchten (z.B. bei einer Gruppenübung im nicht-hypnotischen Kontext oder bei Klienten, die keine Hypnose wünschen), können Sie vorgehen wie bei einer herkömmlichen Phantasiereise:

Bitten Sie den Klienten, es sich bequem zu machen (er kann dabei bequem sitzen oder liegen) und die Augen zu schließen. Lassen Sie ihm 3-5 Minuten Zeit, um etwas zur Ruhe zu kommen und beginnen Sie dann einfach, ihm den Text gefühlvoll vorzulesen.

Lesen Sie die Reise ruhig, aber mit inhaltsgerechter Betonung.

Anwendung im Rahmen einer Hypnose-Sitzung

Im Rahmen einer Hypnosesitzung ergeben sich mehrere Anwendungsmöglichkeiten für die „Reise ans Meer“:

- Als Einzelanwendung (wenn das Thema für den Klienten sinnvoll erscheint)
- Als Bestandteil einer Entspannungssitzung
- Als Bestandteil einer Sitzung mit anderem Themenschwerpunkt

1. „Reise ans Meer“ als Einzelanwendung zum Selbstzweck

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die „Reise ans Meer“ zu einem Klienten oder seiner derzeitigen Situation passt und Sie sie ihm als Einzelanwendung geben möchten, dann empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

- Hypnoseinduktion (z.B. Teil 1 der Entspannungs-Induktion aus Modul 1, Konfusionsinduktion, Brain-Twister... Bitte nicht zu lange und zu tief einleiten, damit der Klient nicht schon zu entspannt ist, um die Inhalte noch aufnehmen und verarbeiten zu können)
- Bei Bedarf Blockadenlösung (Modul 1)

- „Reise ans Meer“
- Ausleitung (mit entsprechend Zeit, da der Klient durch die „Reise ans Meer“ in sehr tiefe Entspannungs-Zustände kommen kann und eine zu schnelle Ausleitung sich unangenehm anfühlen könnte – zählen Sie ihn also lieber auf 10 als auf 3 aus der Trance)

2. „Reise ans Meer“ als Bestandteil einer Entspannungssitzung

Im Rahmen einer hypnotischen Entspannungssitzung können Sie die „Reise ans Meer“ beliebig gegen Ende der Sitzung einbinden z. B. auch um der Sitzung mehr Inhalt zu geben oder um sie interessanter zu gestalten (eine Sitzung, die nur aus „Entspanne Dich immer mehr, sink tiefer und tiefer“ besteht wirkt bisweilen etwas langweilig).

Bedenken Sie dabei aber bitte, dass die Aufnahmefähigkeit von Suggestionen und die innere Vorstellungskraft mit wachsender Entspannung sinken können. Wenn Sie die „Reise ans Meer“ also zu einem Zeitpunkt beginnen, an dem der Klient schon sehr tief entspannt ist (z.B. nachdem Sie schon 30 Minuten Entspannungssuggestionen gegeben haben), kann es sein, dass die Anwendung nicht den selben Wirkungsumfang entwickeln kann wie sie ihn als Einzelanwendung erreicht.

Sie können selbst abwägen ob Sie mehr Wert auf die eigentliche Wirkung der „Reise ans Meer“ legen oder ob Sie sie als Sitzungserweiterung gegen Ende mit dem primären Ziel, mehr Inhalt zu gewinnen verwenden möchten.

Alternativ können Sie die „Reise ans Meer“ auch an den Anfang einer Entspannungssitzung stellen, nach einer kürzeren bis mittleren Einleitung (siehe Anwendung als Einzelanwendung) die Trance-Reise durchführen und nach ihrem Ende beliebig lange in Entspannungssuggestionen übergehen.

Hypnotiseure, die *hypnoanalytische bzw. interaktive hypnotische Techniken* (z.B. aus Modul 2, 3, oder 4) beherrschen können die „Reise ans Meer“ auch interaktiv gestalten und während der Trance-Reise an geeigneten Stellen (frei wählbar) die Eindrücke des Klienten erfragen, um daraus individuellere Informationen zu gewinnen oder auf individuelle Dynamiken einzugehen. In diesem Rahmen kann es interessant sein, sich an geeigneter Stelle, wenn Sie bemerken, dass das Unterbewusstsein des Klienten einen eigenen Handlungsstrang entwickelt, komplett vom Text zu lösen und den weiteren Verlauf vom Unterbewusstsein des Klienten bestimmen zu lassen.

Arbeiten Sie aber bitte nur dann interaktiv in Hypnose, wenn Sie entsprechend geschult sind und entsprechenden analytischen / interaktiven Vorgehensweisen *sicher beherrschen*.

3. „Reise ans Meer“ als Bestandteil einer Hypnose-Sitzung mit anderem Themenschwerpunkt

Die „Reise ans Meer“ kann als Bestandteil vieler Hypnosesitzungen mit unterschiedlichsten Themenschwerpunkten eingesetzt werden.

Sie können sie bspw. am Ende einer Rauchentwöhnungssitzung, einer Gewichtsreduktionssitzung, einer Sitzung zur Behandlung von Ängsten / Phobien oder wann immer Sie den Eindruck haben, dass sie sich stimmig in das Behandlungsthema einfügt verwenden.

Beachtung von Kontraindikationen

Bitte beachten Sie falls Sie diese Trance-Reise im Rahmen einer Hypnose-Sitzung anwenden möchten die *Kontraindikationen für Hypnose-Anwendungen*, die sie in Ihrer Hypnose-Ausbildung erlernt haben und nutzen Sie diese Trance-Reise als Hypnose-Anwendung nur dann, wenn Sie als Hypnotiseur / Hypnosetherapeut entsprechend geschult wurden.

Falls Sie über keine entsprechende Ausbildung in Hypnose / Hypnosetherapie verfügen und nicht wissen, welche Hypnose-Induktionen hierfür geeignet sind, wenden Sie diese Trance-Reise bitte nur als reinen Phantasiereise-Text an, indem sie ihm dem Klienten / Probanden so wie er ist ohne weitere Einleitungen vorlesen.

Wenn Sie feststellen, dass der Klient sich im Rahmen der Trance-Reise unwohl fühlt oder in ihm unerwartet Gedanken bzw. Erkenntnisse (z.B. traumatische Erinnerungen) aufsteigen, die über den eigentlichen Rahmen der Trance-Reise hinausgehen und einer separaten Behandlung bedürfen, beenden Sie die Trance-Reise bitte umgehend und wählen Sie mögliche alternative Vorgehensweisen, mit deren Hilfe Sie das eigentliche Ziel der Anwendung erreichen können. Sollten Sie keine Alternativen finden, besprechen Sie die Situation bitte mit Ihrem Ausbilder bzw. leiten Sie den Klienten an einen für seine Problemstellung spezialisierten Therapeuten weiter.

Mögliche Effekte der „Reise ans Meer“:

Die Trance-Reise „Reise ans Meer“ soll dem Klienten dabei helfen, einmal aus der geschäftigen Welt der Alltags auszubrechen und zu sich selbst zu finden. Sie soll einerseits Entspannung und Erholung, andererseits aber auch Klarheit und die Möglichkeit zur Selbstreinigung des Unterbewusstseins bringen.

Die Trance-Reise „Reise ans Meer“ kann eine Vielzahl von Wirkungen haben:

- Entspannung
- Erholung
- Loslassen von Blockaden
- Verbessertes Körpergefühl
- Inspiration / Erkennen persönlicher Ziele
- Motivationssteigerung / konzentrierteres Verfolgen persönlicher Ziele
- Programmierung des Unterbewusstseins, den Klienten bei seinen Zielen zu unterstützen

Sie lässt sich also sehr vielfältig einsetzen und bietet vielen Klienten wertvolle Aspekte für ihre derzeitige Lebenssituation.

Häufige Fragen:

Hier noch einige Antworten auf häufig gestellte Fragen im Zusammenhang mit Trance-Reisen:

1. *Ich beherrsche (noch) keine Hypnose, kann ich diese Trance-Reise trotzdem anwenden?*

   Ja, diese Trance-Reise kann auch als reine Phantasiereise angewandt werden. Sorgen Sie in diesem Fall einfach dafür, dass Ihr Klient / Proband eine entspannte Position einnimmt und lesen Sie die Reise mit ruhiger Stimme und einer den Inhalten angepassten Betonung (ein entsprechendes Beispiel finden Sie als MP3 auf www.hypnoseausbildung-seminar.de) vor.

2. *Ich beherrsche zwar Hypnose, aber nicht die von TherMedius® gelehrten Techniken und Hypnose-Induktionen. Wie kann ich diese Trance-Reise dann im Rahmen von Hypnose einsetzen?*

   TherMedius® hat ein sehr strukturiertes Modell zur Arbeit mit Hypnose. Wenn Sie die Hypnose bei einem anderen Institut erlernt haben, ist es für uns leider nur sehr schwer einschätzbar, wie effizient oder flexibel die Hypnose-Induktionen sind, die Sie einsetzen. Sollten Sie die Entspannungsinduktion, die Fraktionierte Einleitung mit Blickfixation oder die Konfusions-Induktion von TherMedius® nicht beherrschen (diese I nduktionen sind alle Bestandteil der TherMedius® Hypnose-Grundausbildung und als Einleitung für diese T rance-Reise im hypnotischen Rahmen geeignet) und nicht sicher sein ob die von Ihnen beherrschten Einleitungen für solche Zwecke geeignet sind, empfehlen wir Ihnen, sich zuvor mit Ihrem Ausbilder über die richtige Vorgehensweise abzusprechen oder, diese Trance-Reise sicherheitshalber lieber nicht-hypnotisch in Form eines reinen Phantasiereise anzuwenden.

3. *Kann ich diese Trance-Reise auch im Rahmen einer Therapie bei Klienten mit psychischen Problemen anwenden?*

   Ja, aber hierfür benötigen Sie in jedem Fall entsprechende *psychotherapeutische Kompetenzen und Kenntnisse*. Bitte verwenden Sie diese Trance-Reise nicht als Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung oder als psychotherapeutische Anwendung bei Klienten, wenn Sie nicht über entsprechende Hypnose-Kenntnisse verfügen.

4. *Wie leite ich den Klienten nach der Trance wieder aus?*

   Hypnotiseure / Hypnosetherapeuten können eine ganz normale Trance-Ausleitung nutzen, wie sie sie auch bei anderen herkömmlichen Sitzungen anwenden.

   Nicht-Hypnotiseure, die den Text im Rahmen einer Phantasiereise verwenden können den Klienten am Ende einfach sanft wecken und ihn bitten, sich zu strecken und einmal tief durchzuatmen.

   Achten Sie bitte in jedem Fall darauf, dass der Klient nach Beendigung der Trance-Reise wieder vollkommen wach ist. Bitten Sie ihn im Zweifel darum, ein paar Schritte zu gehen, sich zu bewegen oder bieten Sie ihm etwas kaltes / heißes zu trinken an. Entlassen Sie ihn aber nicht aus der Anwendung so lange Sie noch das Gefühl haben, er wäre benommen oder noch nicht in der Lage, Ihre Praxis zu verlassen.

5. *Was ist, wenn im Rahmen dieser Trance-Reise etwas unerwartetes geschieht?*

   Die Trance-Reise „Reise ans Meer“ ist so konzipiert, dass sie für den Empfänger ein angenehmes, stärkendes Erlebnis darstellt.

   Sie wurde bewusst so gestaltet, dass sie auch von Einsteigern als sanfte Phantasiereise genutzt werden kann.

Sollte dennoch einmal der unwahrscheinliche Fall eintreten, dass etwas unangenehmes, für den Klienten unerwartetes geschehen (eine unerwartete Erkenntnis oder eine Erinnerung an ein traumatisches Erlebnis), behandeln Sie den Klienten bitte nur im Rahmen ihrer Befugnisse und therapeutischen Kenntnisse weiter oder verweisen Sie ihn ansonsten bitte umgehend an eine für seine individuelle Problemstellung kompetente Institution.

Haftungsausschluss

Das TherMedius® - Institut weist ausdrücklich darauf hin, dass die Trance-Reise „Reise ans Meer“ eine kostenfrei zur Verfügung gestellter Trance-Reise-Text ist, den jeder Leser / Anwender in eigener Verantwortung einsetzen kann und darf (auch im Rahmen gewerblicher Sitzungen in seiner Praxis).

Da es für uns als Autoren leider nicht möglich ist, die Kompetenz jedes einzelnen Anwenders bzw. die konkrete Situation eines einzelnen Klienten, bei dem ein Anwender diese Trance-Reise verwendet zu beurteilen, schließen wir jegliche Haftung für eine eventuelle Fehlanwendung oder eine Anwendung außerhalb der Kompetenzen des Anwenders aus.

Sollten Sie unsicher sein ob Sie über die notwendige Kompetenz zur Durchführung einer solchen Anwendung bei einem bestimmten Klienten / Probanden verfügen, experimentieren Sie besser nicht, sondern besuchen Sie lieber eine geeignete Fachausbildung in der sie die entsprechenden Techniken erlernen können (z.B. TherMedius® Modul 1 – diese Grundausbildung genügt schon vollkommen für eine verantwortungsbewusste Anwendung von Trance-Reisen).

Mit Hilfe eines entsprechenden technischen Fundaments können Sie die Möglichkeiten dieser Anwendung auch in vollem Umfang nutzen und im Rahmen einer Hypnose-Anwendung noch deutlich bessere und intensivere Ergebnisse erzielen als mit einer reinen Phantasie-Reise.

Trance-Reise „Reise ans Meer“

Autoren Thorsten Merz-Mantwill & Jan-Henrik Günter
© TherMedius® 2011

Teil 1

Teil 1 enthält einige einleitende Worte, die dem Klienten dabei helfen sollen, sich für die Trance-Reise zu öffnen und ihn auf einen richtigen inneren Umgang mit der Reise vorzubereiten.

Es hat sich bewährt, Klienten vor Trance- oder Phantasiereisen wie auch bei anderen Hypnose- und Tranceanwendungen auf bestimmte Dinge hinzuweisen, um unnötige Störungen bzw. Beeinflussung durch ein zu aktives „Mitdenken“ des Klienten oder durch eine überzogene Erwartungshaltung (z.B. die Erwartung, im Rahmen einer Trance-Reise sofort alles als realistische Bilder wie im Kino wahrzunehmen) zu vermeiden.

Klienten neigen manchmal dazu, sich während Phantasiereisen zu viele unnötige Gedanken zu machen wie „Bin ich denn tief genug in Trance?“, „Müsste ich das nicht alles irgendwie anders sehen?“ oder „Sollte ich jetzt irgendwie mitwirken, damit das alles noch wirksamer wird?“.

Wenn sich ein Klient zu stark in solche Gedanken verstrickt und seine Konzentration weg von der Trance-Reise und hin zu „inneren Diskussionen“ verlagert, kann dies natürlich die Wirkung der Trance-Reise einschränken und die Arbeit des Unterbewusstseins behindern.

Um solche unnötigen Störungen zu vermeiden, wird der Klient in Teil 1 entsprechend aufgeklärt und es werden ihm Verhaltensoptionen vorgeschlagen, die einen reibungslosen Verlauf und eine maximale Wirksamkeit der Anwendung begünstigen.

Wenn ein Klient bereits mit Phantasiereisen vertraut ist, Sie ihn schon entsprechend aufgeklärt haben oder die Erläuterungen in einer bestimmten Situation unangebracht erscheinen, können Sie auch direkt in Teil 2 und damit in die eigentliche Trance-Reise übergehen.

[Beginn des zu lesenden Textes]

Entspanne Dich nun einmal bitte und hör einfach auf meine Worte...

Ich möchte mit Dir nun einmal eine kleine Reise unternehmen. Eine gedankliche Reise. Eine Reise raus aus dem hier und jetzt an einen Ort, an dem Du Dich erholen kannst, an dem Du neue Energie gewinnen kannst und an dem Du vielleicht sogar die ein oder andere neue Erkenntnis gewinnen oder den ein oder anderen Ballast des Alltags ablegen kannst.

Du brauchst dabei nichts spezielles zu tun.
Du kannst innerlich einmal ganz loslassen und einfach die Reise auf Dich und in Dir wirken lassen.

Hör einfach auf meine Worte und versuch dabei, Dir das vorzustellen, was ich gleich beschreiben werde...

Versuch es Dir so deutlich wie möglich vorzustellen, aber streng Dich dabei nicht unnötig an oder setz´ Dich dabei nicht unnötig unter Druck, um eine bestimmte Deutlichkeit zu erreichen – manche Menschen sehen bei solchen Reisen richtig deutliche Bilder, manche haben nur eine gedankliche

Idee, wie die beschriebenen Orte aussehen könnten... Beides ist vollkommen in Ordnung. Manche Menschen empfinden starke Emotionen, andere sind einfach nur entspannt und genießen die Ruhe, die eine solche Reise verströmt...

Das was Du während der Reise wahrnimmst und die Art wie Du es wahrnimmst sagt noch nicht viel darüber aus, welche Wirkungen diese Reise in Deinem Unterbewusstsein zu erreichen vermag. Mach Dir also keine Gedanken darüber, wie Du was empfinden müsstest, sondern vertrau einfach auf Dein Unterbewusstsein und seine Fähigkeit, die ihm angebotenen Möglichkeiten zu nutzen.

Lass einfach Dein Unterbewusstsein entscheiden, wie es Dich diese Reise erleben lassen möchte und welche Eindrücke und Gefühle es Dir dabei senden möchte und versuch nicht, einzugreifen oder irgendetwas zu erzwingen. Alles was Dein Unterbewusstsein geschehen lassen möchte wird ganz von selbst geschehen.

Versuch bitte auch während der Reise so wenig wie möglich darüber nachzudenken, was sich gerade wie anfühlt und was ein einzelner Gedanke vielleicht bedeuten können. Manche Menschen machen sich während solcher Trance-Reisen viele unnötige Gedanken und versperren ihrem Unterbewusstsein damit nur die Möglichkeit, seine Kräfte zu entfalten.

Versuch also einfach, Dich mit Deinen Gedanken ganz auf diese Reise einzulassen und versuch, gedanklich so wenig wie möglich in andere Überlegungen die nichts mit der Reise zu tun haben abzuschweifen, damit Du die Wirkung dieser Reise wirklich so umfassend wie möglich wahrnehmen kannst und Dein Unterbewusstsein alle sich aus der Reise ergebenden Möglichkeiten nutzen kann, um etwas gutes, nützliches für Dich zu bewirken.

Teil 2

Teil 2 ist die eigentliche Trance-Reise und so konzipiert, dass er bei Bedarf auch unabhängig von Teil 1 verwendet werden kann.

Wenn Sie die Einleitenden Worte von Teil 1 nicht verwenden möchten, können Sie auch direkt hier mit der Trance-Reise beginnen.

[Beginn des zu lesenden Textes]

So, ich denke, wir sind nun bereit, die Reise anzutreten...

Ich möchte heute einmal an einen wunderbaren Ort mit Dir reisen...

Ein wunderbarer und energievoller Ort in der Natur... Am Meer...

Ein Ort, an dem alles so ist, wie es sein soll, an dem es keine Dinge gibt, die stören...

Es ist ein ganz speziell für Dich gemachter Ort...

Diese Reise ist eine Reise ganz in der Phantasie, ganz in Deinem Unterbewusstsein. Eine Reise, in der Dein Unterbewusstsein alles optimal so einrichten kann, wie es für Dich gut, angenehm und gesund ist.

Bei dieser Reise ans Meer wird alles so sein wir Du es Dir wünschst...
Alles wird so sein, wie es für Dich gut und angenehm ist...

Selbst wenn Du vielleicht im realen Leben gar nicht so viel Interesse an dem Meer hast, kannst Du in Deinen Gedanken vollkommen gefahrlos an dieser Reise teilnehmen und wer weiß – vielleicht lernt Dein Unterbewusstsein ja auch etwas dabei und falls Du das Meer zuvor vielleicht nicht so sehr mochtest, ist Dir die Vorstellung von ihm nach dieser Reise auch im realen Leben deutlich angenehmer...

Ein wichtiger Aspekt der Trance ist es ja gerade, in Gedanken oder im Unterbewusstsein Dinge erleben zu können, die man im realen Alltag vielleicht nicht so ohne weiteres erleben könnte, damit das Unterbewusstsein in einer sicheren, geschützten Atmosphäre daran lernen kann und damit das Bewusstsein später davon profitiert...

Du kannst Dich also, wenn Du möchtest, ganz entspannt auf diese Reise einlassen und sie einfach genießen...

Entspanne Dich also einfach und genieße die Reise...

Dein Unterbewusstsein wird ganz von selbst dafür sorgen, dass Du Dich dabei jederzeit vollkommen wohl fühlst...

Es wird alles so einrichten, wie es für Dich angenehm und wohltuend ist...

Verlasse nun bitte mit Deinen Gedanken einmal den Raum in dem Du Dich gerade befindest und stell dir vor, wie Du mit Deiner Phantasie auf eine Reise gehst...

Stell Dir vor, Dein Geist wandert nun an einen anderen Ort, während Dein Körper hier vollkommen entspannt zurückbleibt und sich ein wenig erholt...

Wir gehen auf eine Reise an einen wundervollen Ort...

Auf dieser Reise kannst Du Dich vollkommen entspannen und schon allein die erste Vorstellung von dem Ort, an den Du Dich in Deinen Gedanken gleich begeben kannst, hat eine angenehme und wohltuende Wirkung auf Dich und deinen Körper.

Begib Dich in deiner Vorstellung einmal an einen schönen Sandstrand...
Vielleicht ein Strand, an dem Du schon einmal selbst warst oder der Dir auf Bildern in Zeitschriften oder in Filmszenen aufgefallen ist, die Dir gefallen haben...

Du kannst aber auch einfach einen schönen Strand aus Deinem Inneren entstehen lassen und Dich überraschen lassen, welchen Strand Dein Unterbewusstsein für Dich wählt.

Lass diesen Strand in Dir entstehen...

Und stell Dir bitte einmal vor, wie Du dann an diesem Strand stehst...
Stell Dir vor, wie Du voll und ganz dort bist...

Du stehst an diesem Strand...
Unter Deinen Füßen kannst Du den angenehm warmen und weichen Sand spüren...
Du stehst in diesem wunderbaren Sand...
Bewege Deine Füße einmal...
Spür, wie sich der Sand dabei den Konturen Deiner Füße anpasst...

Fühl, wie angenehm es ist, den Sand unter Deinen Füßen zu spüren und fühl Dich einmal ganz in diese Situation ein...

Spür, wie Du bequem und sicher in diesem angenehm weichen Sand stehst und wie wohltuend es sich anfühlt, einfach hier zu stehen...

Wenn Du möchtest, kannst Du auch einmal in den Sand greifen und ihn einfach durch Deine Hände rieseln lassen.

Du kannst dabei die Sandkörner betrachten, wie sie nach unten rieseln. Betrachte sie einmal ganz genau und nimm gleichzeitig wahr, wie es sich anfühlt, wenn Sie durch Deine Hände rieseln.

All diese kleinen Sandkörnder... Tausende... Vielleicht Millionen... Sie rieseln sanft durch Deine Hände als wären Sie ein kleiner Fluss aus Sand... Und doch sind es unzählige einzelne Körnchen... Jedes für sich ein eigenes kleines Korn... Und zusammen ergeben sie diese Sanfte, Materie...

Wie flüssig bewegen sie sich durch Deine Hände und sind doch gleichzeitig auch trocken...

Der Sand ist beweglich und doch bleibt jedes Sandkorn so wie es ist, wenn Du es durch Deine Hände rieseln lässt... Es nimmt nur einen neuen Platz zwischen den anderen Sandkörnern ein... Wie ein Mensch, der auch im dichtesten Gewirr des Alltags unter vielen anderen doch immer er selbst bleibt. Einzigartig und echt...

Und während Du den Sand in Deinen Händen spürst, schimmert vor Dir das Wasser...
Kristallklar funkelt es im Sonnenlicht....
Eine wunderbare, unendliche Weite...

Geh mal ein paar Schritte darauf zu...
Bis an die Stelle, an der die letzten Kleinen Wellen am Strand auslaufen und das Wasser das Land berührt...
Geh ruhig ein paar Schritte hinein – so weit, wie es Dir jetzt gerade angenehm ist.
Spür, wie das angenehm warme Wasser des Meeres sanft deine Füße umspült...

Wenn Du möchtest, kannst Du Dich hier an der Stelle jetzt ein bisschen hinsetzen und Deine Füße einmal weiter von dem angenehm temperierten Wasser umspülen lassen...

Verweil´ ruhig ein paar Momente hier und genieße diese entspannte Situation...
Betrachte einfach die Wellen....
Wie sie kommen und gehen...

Wie ein ruhiger Atem...
Sie fließen sanft ans Ufer...
Und wieder hinaus...
Zu Dir her...
Und wieder ein wenig von Dir weg...
Immer hin... und her...
Hin... Und her...

Vielleicht bemerkst Du, wie Du beginnst, im selben ruhigen Takt zu atmen, wie Deine Atmung so ruhig und gleichmäßig wird wie der sanfte Rhythmus der Wellen...

Wie Du immer mehr eins wirst mit dem sanften Rhythmus und der wohltuenden Energie der Natur...

Vielleicht spürst Du schon, wie die gesunde und heilsame Meerluft Deinen Körper zu regenerieren beginnt, wie Dein inneres daran auftankt...

Der Körper...
Aber auch die Seele...

Betrachte dabei einmal den Sand um Dich herum...

Vielleicht sammelt sich in der einen oder anderen Sandkuhle ein bisschen von dem klaren Wasser, bis es dann langsam in dem Sandboden versinkt.

Und in dem gleichen Rhythmus wie die Wellen kommen und gehen...können auch deine Gedanken kommen und gehen....

Ein gleichmäßiger natürlicher Fluss. Kein Gedanke kann dich jetzt stören. Du nimmst wahr, wie ein Gedanke auftaucht...
Du kannst in dann einfach nur betrachten, bis er sich langsam wieder zurückzieht...

Lass Deine Gedanken für eine paar Momente kommen und gehen und genieße diese freien, unbeschwerten Zustand.

Und während du hier sitzt, kannst Du spüren, wie ein leichter, angenehmer Wind vom Meer herüber weht... Wie er ganz sanft deinen Körper und deine Haut streichelt....

Und vielleicht kannst Du den frischen Geruch des Meeres riechen, den der Wind mit sich trägt..

Wenn Du möchtest, kannst Du Dich jetzt hier an dieser Stelle einmal in den Sand legen, während deine Füße weiterhin von dem Wasser umspült werden. Und dein Körper bewegt sich ganz sanft im Rhythmus der heranrollenden Wellen.

Du kannst jedes Kommen und Gehen der Wellen spüren.

Und mit diesem Rhythmus kannst du dich treiben lassen in einen Zustand der Ruhe und Entspannung...

Lass Dich einfach treiben...

Lass einfach los, wenn Du möchtest und genieße....

Entspann Dich....

Lass Dich tiefer und tiefer sinken in diese angenehme Entspannung...
Tiefer und tiefer...

Deine Gedanken können einfach fließen, während Dein Körper und Dein Geist jetzt und hier die Möglichkeit haben einfach zur zur Ruhe zu kommen.

Du brauchst nichts zu tun...

Einfach nur im Rhythmus der Natur entspannen.

Und falls es etwas gibt, was Dich belastet oder beschwert, dann lass es einfach von der Wellen von Dir waschen. Sie waschen Dich rein von all den Sorgen, Blockaden, von Dingen die Dich belasten.

All die Dinge, die Dein Unterbewusstsein loslassen möchte gehen von Dir - hinein ein das große, weite Meer. Dorthin, wo sie dich nicht mehr belasten und beschweren können. Dorthin wo sie sich auflösen können, immer kleiner werden bis sie ganz aufgenommen wurden...

Mit jeder Welle kann ein bisschen mehr von Dir fließen und mit jeder Welle kannst du spüren, wie ein Gefühl der inneren Freiheit sich mehr und mehr in Dir ausbreitet.

Und während Du hier liegst, kannst Du vor Dir auf dem Meer ein Boot erkennen, das da sanft auf den Wellen schaukelt...

Auf dem Boot sitzt ein Mann und entspannt sich ebenfalls ein wenig im angenehmen Sonneschein...

Das Boot treibt ganz gleichmäßig auf der Wasseroberfläche und bewegt sich im sanften Rhythmus des Meeres.

Ganz gleichmäßig schwimmt es auf und ab und treibt scheinbar ohne konkretes Ziel einfach so auf dem Meer.

Und während Du das Boot betrachtest, bist Du weiterhin vollkommen entspannt und kannst dies Erfahrung hier an dem Strand voll und ganz genießen.

Auf dem Boot, welches weiter einfach nur auf dem Wasser umherschwimmt, kannst Du sehen, wie der Kapitän aufsteht, ans Ruder geht und es in die Hand nimmt.

Er nimmt das Ruder in die Hand und beginnt, das Boot, das bis eben noch ziellos vor sich hintrieb zu steuern.

Er nimmt einen Kurs auf...
Er beginnt, ihm eine Richtung zu geben, es auf ein Ziel hinzusteuern...
Nach einer Phase des entspannten Treibens möchte er nun wieder ein Ziel ansteuern.

Und vielleicht inspiriert das in diesem Moment Dein Unterbewusstsein...

Vielleicht geht es Dir in manchen Momenten ja ganz ähnlich...

Man lässt sich treiben in seinem Umfeld, in seiner Umwelt und man hat garnicht das Gefühl selbst die Richtung zu bestimmen...

Aber oftmals hilft es einfach, das Ruder in die Hand zu nehmen und dahin zusteuern, was man erreichen möchte...

Man muss es einfach tun... Und genauso kannst Du jetzt anfangen, Dein Ruder in die Hand zu nehmen und Dein Leben zu steuern, in den Hafen oder an das Ziel, das Du gerne ansteuern möchtest.

Vielleicht berechnet Dein Unterbewusstsein ja gerade jetzt schon den optimalen Kurs, der Dich an Deine Ziele führt...

Lass Dir ein paar Momente Zeit und denk einmal an die Dinge die Du gerne erreichen möchtest...

Stell Dir Deine Ziele vor... Oder schau, was gerade jetzt in Deinem Inneren erscheint...

Vielleicht möchte Dein Unterbewusstsein Dir ja auch ein Ziel vorschlagen...
Vielleicht stellt es ja auch fest, dass Du bereits auf dem perfekten Kurs bist...

Nimm Dir einfach ein paar Momente Zeit, denk an Deine Ziele und betrachte, wie sich das anfühlt und was während dessen noch alles in Deinem Inneren erscheint...

[Anm. d. Verf.: Dem Klienten an dieser Stelle etwas Zeit lassen!]

Und wenn Dein Unterbewusstsein Deine Ziele angenommen und vielleicht auch das ein oder andere neue Ziel aufgezeigt hat...
Wenn es alles so eingerichtet hat, wie es für Dich gut und gesund ist...
Wenn es all die Blockaden losgelassen hat und sie hinaus ins Meer gespült worden sind...
Wenn es den richtigen Kurs berechnet und aufgenommen hat...

Dann ist es an der Zeit, mit der frisch getankten Energie und Freiheit und dem neuen oder noch geraderen Kurs wieder hierher zurückzukehren...

Dann kannst Du wieder hierher zurückkehren in Deinen Körper und in diesen Raum...

Dein Unterbewusstsein wird die Erfahrungen aus dieser Reise speichern und weiterverarbeiten, sodass Sie Dir von Nutzen sind...

Ich kann mir gut vorstellen, dass Du auch deutlich etwas davon spüren oder erkennen wirst...

Vielleicht merkst Du ja noch heute oder in den nächsten ein, zwei Tagen, dass sich etwas zum Guten verändert hat... Vielleicht merkst Du ja, dass Du einen Ballast losgeworden bist oder dass sich eine neue, natürliche Energie in Dir manifestiert hat... Wie Du manche Dinge entspannter oder aber zielstrebiger angehst... Wie Dein Unterbewusstsein Dir vielleicht ermöglicht, ein Ziel zu erreichen, das bisher noch nicht greifbar schien...

Wie auch immer Dein Unterbewusstsein diese neu gewonnene Energie oder Freiheit nutzen möchte – erlaube ihm, sie so zu nutzen, wie es möchte und lass Dich überraschen, was für wunderbare Effekte das haben kann...

Lass nun einfach los und lass Dein Unterbewusstsein alles tun, was es tun möchte...
Lass es diese Gelegenheit nutzen und sei gespannt, was sich daraus ergeben wird...

Wenn Dein Unterbewusstsein mit allem was es erledigen möchte fertig ist und der Zeitpunkt gekommen ist, wieder zu erwachen, dann wirst Du ganz von selbst wieder wach.

Du wirst ganz von selbst wieder erwachen, wenn die Zeit dafür gekommen ist...

(Nun kann man den Klienten / Probanden in diesem Zustand belassen bis sein Unterbewusstsein ihn selbst wieder herausführt oder ihn mit Hilfe einer hypnotischen Ausleitung wieder wecken. Nicht-Hypnotiseure können den Klienten bei Bedarf auch mit Hilfe eines sanften Rüttelns am Arm wieder wecken).

Nachgespräch mit dem Klienten

Falls Sie diese Trance-Reise einem Einzelklienten im Rahmen einer Therapie gegeben haben, kann es im Anschluss interessant sein, zu erörtern, welche Erlebnisse und Erfahrungen er im Rahmen der Reise gemacht hat.

Folgende Fragen und Anregungen bieten sich hierzu an:

- Wie fühlen Sie sich direkt im Anschluss an die Reise?
- Welche körperlichen Wahrnehmungen hatten Sie während der Reise?
- Beschreiben Sie bitte einmal die Bilder oder Vorstellungen, die Sie von der Umgebung hatten etwas genauer. (hier kann der Klient ggf. auch aufgefordert werden, ein paar kleine Skizzen zu zeichnen, um das Umfeld besser beschreiben zu können)
- Welcher Teil der Reise gefiel Ihnen am besten und wieso?
- Welcher Teil der Reise gefiel Ihnen am wenigsten und wieso?
- Würden Sie einen bestimmten Teil der Reise oder die gesamte Reise gerne noch einmal erleben und wenn ja, aus welchem Grund?
- Haben Sie aus der Reise irgendeine Erkenntnis gewonnen?
- Haben Sie das Gefühl, Sie konnten etwas loslassen?

Bedenken Sie aber bitte:

Eine Trance-Reise entfaltet ihre volle Wirkung wie auch die meisten anderen Trance- und Hypnose-Anwendungen nicht unbedingt direkt im Anschluss an die Sitzung sondern häufig erst im Verlauf der darauf folgenden Tage und in Fällen mit besonders umfassenden zu verarbeitenden Themen manchmal sogar in einem Zeitraum von bis zu 4 Wochen!

Urteilen Sie also nie direkt im Anschluss an eine Trance-Reise, was sie gebracht oder nicht gebracht hat und machen Sie auch den Klienten darauf aufmerksam, dass er zwar hier und jetzt von seinen Erfahrungen berichten kann, aber dennoch aufmerksam beobachten soll, was *in Folge* der Trance-Reise in seinem Leben und in seinen Gefühlen geschieht.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es viele Klienten gibt, die während der Trance-Reise nichts auffälliges wahrnehmen, die im Anschluss vielleicht sogar sagen „Ich glaube, das hat gar nichts in mir bewegt“, deren Unterbewusstsein die Reise aber in den darauf folgenden Tagen (und Nächten – denn nachts ist das Unterbewusstsein besonders aktiv) verarbeitet und die mit einer leichten Verzögerung ganz deutliche Effekte erkennen können.

Kalkulieren Sie also wenn möglich eine weitere Besprechung der Ergebnisse mit etwas Zeit dazwischen (3 - 10 Tage) ein.

Dies gilt selbstverständlich nur bei Klienten, die sich in regelmäßiger Behandlung bei Ihnen befinden. Wenn Sie die Trance-Reise nur zu Entspannungszwecken einsetzen entfällt die Besprechung in der Regel, dennoch ist es empfehlenswert, die „Empfänger“ der Trance-Reise darauf hinzuweisen, dass sie sich an Sie wenden können, wenn Sie interessante Effekte spüren.

Deutung der Ergebnisse

Wie lassen sich die Ergebnisse einer solchen Trance-Reise deuten?

Was kann man mit ihnen Anfangen und wie sollte man mit einem Klienten auf Basis dieser Ergebnisse weiter vorgehen?

Kaum ein Thema wird in der Psychologie und Psychotherapie so häufig diskutiert wie die Deutung von Erlebnissen in Trance oder oder in Träumen.

Leider ist es kaum möglich, alle eventuellen Erlebnisse und Erfahrungen, die während der Trance-Reise „Reise ans Meer“ gemacht werden können zu katalogisieren und einen Deutungskatalog für jede individuelle emotionale Konstellation in der ein Klient sich befinden könnte zu erstellen (dafür würden vermutlich 1000 Seiten nicht genügen).

Vielmehr ist es interessant, zu erfragen, welche Deutungen *der Klient selbst* darin sieht.

Hypnotisch ausgebildete Anwender können die Techniken der *Analytischen Hypnose* (z.B. aus den *TherMedius*® - Modulen 2, 3 oder 4) nutzen, um einzelne Erfahrungen weiter zu erörtern. Tiefenpsychologisch ausgebildete Therapeuten können die Erkenntnisse der Tiefenpsychologie verwenden, Anwender der Katathym Imaginativen Psychotherapie (KIP) bzw. des Katathymen Bilderlebens können die Techniken des *Symboldramas* zur Weiterverarbeitung verwenden, Kunst-Therapeuten können den Klienten dazu anleiten, seine Erfahrungen z.B. in Form von Bildern zu konkretisieren und Musik-Therapeuten können den Klienten bitten, sie in Form von Klängen oder Rhythmen Gestalt werden zu lassen.

Eine Trance-Reise kann also als Fundament für nahezu alle therapeutischen Methoden (auch all derer, die hier nicht genannt wurden) dienen.

Bei allem therapeutischem Fachwissen sollte man jedoch eines nie unterbewerten:
Das unbefangene Gespräch von Mensch zu Mensch, in dem der Klient selbst die **Be**-Deutung seiner Erfahrungen in einer Trance-Reise einschätzen und Schlussfolgerungen daraus ziehen kann.

Arbeiten Sie mit dieser Trance-Reise also im Rahmen dessen, was Ihnen zur Verfügung steht und sein Sie gespannt, welche Ergebnisse und Erkenntnisse Sie Ihnen und Ihren Klienten bietet.

Ihr Feedback ist erwünscht!

Selbstverständlich interessiert es uns, welche Erlebnisse und Ergebnisse Anwender mit der Trance-Reise „Reise ans Meer“ haben.

Wie haben extra zu diesem Zweck ein Feedback-Formular auf der Seite, auf der Sie auch dieses Skript herunterladen können eingerichtet.

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn Sie uns über dieses Formular Ihre Meinung zur vorliegenden Trance-Reise und gern auch Erlebnisse damit aus Ihrer Praxis mitteilen!

Ihre aktive Beteiligung in Form eines Feedbacks kann dabei helfen, vorhandenes zu optimieren, neues zu kreieren und selbstverständlich ist es auch eine Motivation für uns Autoren, neue Trance-Texte zu erstellen, die wir Ihnen dann auf www.hypnoseausbildung-seminar.de kostenlos zum Download zur Verfügung stellen können.

Wir hoffen, dieses Skript hat Ihnen gefallen und noch mehr würden wir uns freuen, wenn es Ihnen einen Nutzen in der Praxis bringt!

Herzliche Grüße
Ihr *TherMedius*® - Team