

Entspannung auf der Wiese

von Jan-Henrik Günter

Dieser Text kann als Phantasiereise oder als Entspannungsanwendung in Hypnose verwendet werden. Eine Anleitung für die korrekte Anwendung und weitere Informationen finden Sie auf www.hypnoseausbildung-seminar.de

Entspanne Dich nun und stell Dir vor, Du könntest durch die Kraft Deiner Gedanken diesen Raum verlassen. Du kannst mit Deiner Phantasie überall hin reisen. An wunderbare Orte. In herrliche Landschaften...

Und wenn Du Dir nur vorstellst, du wärest da, dann hat das schon eine angenehm wohltuende Wirkung auf Deinen Körper und Dein Inneres. Denn Dein Unterbewusstsein unterscheidet nur ganz gering ob etwas real oder in der Vorstellung passiert. Ein gutes Gefühl in Deiner Vorstellung ist auch immer ein gutes Gefühl in Dir. Und wenn Du es in Dir wirken lässt dann wird es wahr. Dann kannst Du von hier in diesem Raum aus die wunderbarsten Energien der Natur aufnehmen und Dich entspannen und regenerieren als wärest Du tatsächlich dort, wo Du Dir gerade vorstellst zu sein.

Folge also einfach mit Deinen Gedanken meinen Worten auf diese Reise und fühl, wie gut Dir das tut. Ganz egal, wie Du das, was ich Dir gleich beschreibe wahrnimmst, ob in farbigen Bildern oder einfach nur in Form eines Gefühls, einer einfachen Vorstellung – Dein Unterbewusstsein wird die Inhalte schon allein durch das Zuhören aufnehmen und in Deinem Inneren wirken lassen. Und je tiefer Du Dich in diese Vorstellungen sinken lässt, desto tiefer werden sie in Dir wirken können, um Dir neue Energien zu schenken.

Stell Dir nun vor, Du verlässt diesen Raum und ich führe Dich auf eine herrliche Frühlingswiese. Ganz weit weg vom Alltag, an einem Ort, an dem Du einmal ganz für Dich sein kannst und an dem Dich niemand stört.

Stell Dir diese Wiese einfach so vor, wie sie Dir persönlich gefällt. So, wie sie Dir gerade in den Sinn kommt, wenn Du Dir eine richtig schöne Frühlingswiese vorstellst. In einem satten Grün. Vielleicht mit bunten Blumen und Schmetterlingen. Vielleicht sind da auch ein paar Bäume oder ein kleiner Bach, der entlang der Wiese fließt. Vögel zwitschern fröhlich ihr Lied und es duftet herrlich nach Frühling. Diese Wiese ist nur für Dich und Du brauchst keine Sorge zu haben, dass hier irgendwelche Pollen sind, die Du nicht verträgst oder das Dich irgendetwas anderes stören könnte. Alles ist genau so, wie es für Dich gut ist.

Die Sonne scheint sanft und Du fühlst ihre angenehme Wärme auf Deiner Haut. Vielleicht spürst Du auch einen sanften Frühlingwind, der ganz leicht über Deinen Körper streicht. Stell Dir vor, wie sich das Gras unter Deinen Füßen anfühlt, wenn Du gemütlich über die Wiese schlenderst, um Dich nach einem Platz umzusehen, an dem Du Dich einmal gemütlich hinsetzen oder – legen kannst, um diese herrliche natürliche Atmosphäre zu genießen.

Sch Dir einen Platz aus. Vielleicht unter einem Baum, vielleicht mitten auf der Wiese. Wenn Du möchtest kannst Du auch eine Decke auslegen, Dich auf ein Bänkchen setzen, von dem aus Du die ganze Landschaft überlicken und den Anblick genießen kannst oder eine Hängematte zwischen zwei Bäume hängen, in die Du Dich legen kannst. Alles ist so,

Copyright by Jan-Henrik Günter (2008).

Diesen und weitere Suggestions-Texte, Hypnose-Texte und Phantasiereisen finden Sie auf www.hypnoseausbildung-seminar.de

wie Du es Dir wünschst.

Setz oder leg Dich nun auf Deinen persönlichen Lieblingsplatz auf Deiner Frühlingswiese und fühl einmal, wie sich diese Vorstellung anfühlt. Fühl, wie Dein Körper sich zu entspannen beginnt und wie Dein Inneres die Natur annimmt.

Hier kannst Du einmal vollkommen loslassen. Nichts ist hier wichtig. Dieser Ort ist nur dazu da, sich einmal zu erholen und frei zu werden von der Unruhe des Alltags. Fühl, wie Deine Gedanken ruhiger werden und alles was Dich sonst manchmal vielleicht schon ein bißchen zu sehr beschäftigt auf einmal viel unbedeutender erscheint.

Hör, wie das Gras sanft im Wind wiegt. Wenn Du möchtest kannst Du auch auf das zwitschern der Vögel hören. Und fühl, wie die Sonne Deinen Körper mit neuer Energie und einer angenehm warmen Entspannung erfüllt. Spür, wie Deine Muskulatur sich entspannt und wie ruhig und gleichmäßig Deine Atmung ist. Wenn Du möchtest, kannst Du Dir auch vorstellen, wie Du an Deinem Lieblingsplatz auf der Wiese sanft eindöst und ein kleines Mittagsschläfchen hältst.

Du atmest dabei die herrlich reine Luft ein und wieder aus. Mit jedem Einatmen nimmt Dein Körper neue natürliche Energie auf und mit jedem Ausatmen lässt ein bißchen mehr los und trägt Dich tiefer in eine sanfte Entspannung.

An diesem Ort bist Du ganz Teil der Natur und kannst einmal fühlen, wie wunderbar es sich anfühlt, so befreit zu sein und einfach Deine eigene Natürlichkeit zu genießen.

Diese Vorstellungen und Gedanken wirken in Deinem Inneren und Dein Körper ist sicherlich schon doppelt so entspannt wie vor Beginn dieser Reise. Fühl einmal in Deinen Körper und fühl, wie diese Entspannungsreise auf Dich wirkt.

Du kannst an Deinem Lieblingsplatz auf der Wiese so lange bleiben, wie Du möchtest und Du kannst dort tun, was Du möchtest. Ein bißchen die Natur betrachten und das schöne Grün des Frühlings genießen, ein bißchen in der Sonne dösen. Stell Dir einfach vor, es wäre eine ganze Stunde oder ein ganzer Tag. Ganz wie Du es Dir wünschst. Ich werde Dich diesen herrlichen Ort nun noch ein paar Momente ganz in Stille genießen lassen...

[An dieser Stelle 2-3 Minuten schweigen]

Es ist nun Zeit, langsam wieder hierher zurückzukehren. Ich werde nun bis drei zählen und bei drei öffne bitte wieder die Augen, Du wirst dann wieder vollkommen wach sein und die Entspannung in Deinem Körper wird Dich noch den ganzen Tag und auch die nächsten Tage begleiten. Du wirst fühlen, wie viel angenehme Ruhe und Ausgeglichenheit Dir diese kleine Reise geschenkt hat.

Eins...

Fühl, wie Du wieder ganz in Deinen Körper hier in diesem Raum zurückkehrst.

Zwei...

Du wirst immer wacher, bist gleich wieder vollkommen fit und erholt.

Drei...

Wach auf!

[wenn der Klient an dieser Stelle noch nicht gleich die Augen öffnet, weil er noch zu entspannt ist, noch einmal von „Eins“ an wiederholen und bei drei Sanft die Schulter berühren]

Copyright by Jan-Henrik Günter (2008).

Diesen und weitere Suggestionen-Texte, Hypnose-Texte und Phantasiereisen finden Sie auf www.hypnoseausbildung-seminar.de