



**TherMedius®-Institut**  
Fachbereich Hypnose / Hypnotherapie

## Trance-Reise:

# Frühlingserwachen

**Suggestionstext zur Förderung der Entspannung sowie zur  
Selbstreflexion, Motivation und Zielfindung**

Herausgeber: Jan-Henrik Günter, TherMedius-Institut  
Text: Gabriele Rengel-Schneider

Eine TherMedius® Trance-Anwendung für den Einsatz im Rahmen von Entspannungsanwendungen und zur Minderung von Stresserscheinungen im Rahmen von Einzel- und Gruppensettings. Auch zur Burn-out-Prävention und zur Behandlung von Burn-out-Folgen im Rahmen eines geeigneten therapeutischen Gesamtkonzeptes anwendbar.



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Haftungsausschluss.....	4
Beachtung von Kontraindikationen.....	5
Hinweise zur Anwendung.....	6
Anwendung als reine Phantasiereise ohne Hypnose.....	6
Anwendung im Rahmen einer Hypnose-Sitzung.....	6
1. „Frühlingserwachen“ als Einzelanwendung zum Selbstzweck.....	6
2. „Frühlingserwachen“ als Bestandteil einer Entspannungssitzung.....	7
3. „Frühlingserwachen“ als Bestandteil einer Hypnose-Sitzung mit einem anderen Themenschwerpunkt.....	7
4. „Frühlingserwachen“ als Gruppenanwendung.....	7
Mögliche Effekte der Trance-Reise „Frühlingserwachen“ .....	8
Häufige Fragen .....	9
Trance-Reise „Frühlingserwachen“ .....	11
Teil 1 – Einleitung .....	11
Teil 2 – die Reise.....	12
Nachgespräch mit dem Klienten.....	16
Deutung der Ergebnisse.....	17
Ihr Feedback ist erwünscht!.....	18

# Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

das TherMedius®-Institut freut sich, Ihnen hiermit eine neue Trance-Anwendung vorstellen zu dürfen, die wir zum kostenlosen Download auf [www.hypnoseausbildung-seminar.de](http://www.hypnoseausbildung-seminar.de) zur Verfügung stellen.

Nach diversen Veröffentlichungen (ebenfalls zum Download auf unserer Website verfügbar), wollten wir unseren Leserinnen und Lesern das genussvolle Frühlingserwachen, auf das wir immer wieder aufs Neue sehnsuchtsvoll warten, in einer Trance-Reise näher bringen.

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 Phantasiereise-Text 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.

Auch diese Trance-Reise kann einmal wieder von Anfängern wie auch Fortgeschrittenen gleichermaßen für eine Vielzahl von Gelegenheiten genutzt werden kann. Egal, ob eine tiefe Entspannung erzielt werden soll, Blockaden gelöst werden sollen oder das Unterbewusstsein des Klienten angeregt werden soll.

Diese Trance-Reise kann somit sowohl als Entspannungsanwendung ausgewählt werden als auch als Anwendungen mit leichter Trance-Intensität (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, geführte Meditation etc.), natürlich auch als Element einer Behandlung mit echter Hypnose.

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 über das Feedback-Formular, das Sie auf der Seite, auf der auch dieser Text zum Download zur Verfügung steht finden.

Herzliche Grüße

Jan-Henrik Günter & das gesamte TherMedius®-Team

## Haftungsausschluss

Das TherMedius® - Institut weist ausdrücklich darauf hin, dass die Trance-Reise „Frühlingserwachen“ eine kostenfrei zur Verfügung gestellter Trance-Reise-Text ist, den jede/r Leser/in/Anwender/in 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 (zum Beispiel 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.

## 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 Phantasie-Reise-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 (zum Beispiel 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.**

# Hinweise zur Anwendung

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

Bei der dem Text „Frühlingserwachen“ 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 den Text „Frühlingserwachen“ in einem Rahmen einsetzen möchten, in dem Sie keine Hypnoseinduktion verwenden möchten (zum Beispiel 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 „Frühlingserwachen“:

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

### **1. „Frühlingserwachen“ als Einzelanwendung zum Selbstzweck**

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

- Hypnoseinduktion (zum Beispiel 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)
- Ausleitung (mit entsprechend Zeit, da der Klient durch die „Frühlingserwachen“ in sehr tiefe Entspannungszustände 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. „Frühlingserwachen“ als Bestandteil einer Entspannungssitzung**

Im Rahmen einer hypnotischen Entspannungssitzung können Sie die Trance-Reise „Frühlingserwachen“ beliebig gegen Ende der Sitzung einbinden zum Beispiel 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 das „Frühlingserwachen“ also zu einem Zeitpunkt beginnen, an dem der Klient schon sehr tief entspannt ist (zum Beispiel 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 von der Trance-Reise „Frühlingserwachen“ legen oder ob Sie sie als Sitzungserweiterung gegen Ende mit dem primären Ziel, mehr Inhalt zu gewinnen verwenden möchten.

Alternativ können Sie die Trance-Reise „Frühlingserwachen“ 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 (zum Beispiel aus Modul 2, 3 oder 4) beherrschen, können „Frühlingserwachen“ 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. „Frühlingserwachen“ als Bestandteil einer Hypnose-Sitzung mit einem anderen Themenschwerpunkt**

„Frühlingserwachen“ kann als Bestandteil vieler Hypnosesitzungen mit unterschiedlichsten Themenschwerpunkten eingesetzt werden. Sie können sie bspw. am Ende einer Raucherentwöhnungssitzung, 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.

## **4. „Frühlingserwachen“ als Gruppenanwendung**

Der Suggestionstext kann auch für Gruppenanwendungen mit oder ohne Hypnose genutzt werden. Beachten Sie hierzu bitte die Ihnen bekannten Vorgehensweisen für Gruppenhypnose, geführte Meditation oder Gruppen-Phantasiereisen. Achten Sie darauf, dass alle Teilnehmer der Gruppe sich wohlfühlen und stellen Sie im Anschluss an die Reise sicher, dass alle Teilnehmer wieder vollkommen wach und ggf. verkehrstauglich sind.

## Mögliche Effekte der Trance-Reise „Frühlingserwachen“

Die Trance-Reise „Frühlingserwachen“ soll dem Klienten dabei helfen, einmal aus der geschäftigen Welt der Alltags auszubrechen, zu sich selbst zu finden und vielleicht sogar die Möglichkeit eines Neubeginns für sich zu entdecken.

Sie soll einerseits Entspannung und Erholung, andererseits aber auch Klarheit und die Möglichkeit zur Selbstreinigung des Unterbewusstseins bringen.

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

- Entspannung
- Erholung
- Energie „tanken“
- Loslassen von Blockaden
- Verbessertes Körpergefühl
- Selbstreflexion
- 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](http://www.hypnoseausbildung-seminar.de)) vor.

## **2. Ich beherrsche zwar Hypnose, aber nicht die von TherMedius® gelehrt 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 Induktionen sind alle Bestandteil der TherMedius® Hypnose-Grundausbildung und als Einleitung für diese Trance-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 „Frühlingserwachen“ 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.

# Trance-Reise „Frühlingserwachen“

## **Teil 1 – Einleitung**

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 (zum Beispiel 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...

Auch das ist vollkommen in Ordnung.

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.

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 – die Reise**

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...

Begib' Dich mit Deinen Gedanken an einen wunderbaren Ort in der Natur ... eine grüne Wiese ..

Eine Frühlingswiese ... Vielleicht in einem Park oder an einem Waldrand ...

Hier ist alles so, wie es sein soll, hier gibt es nichts, was Dich stört. Es ist DEIN Ort, der ganz für Dich gemacht ist. Es ist DEIN Phantasie-Ort. Ein Ort, an dem Dein Unterbewusstsein alles optimal so einrichten kann, wie es für Dich richtig und angenehm ist.

Nichts stört Dich hier.

Alles ist – und wird so sein – wie Du es Dir wünschst und wie es für Dich gut ist.

Solltest Du im realen Leben zum Beispiel gegen irgendetwas allergisch sein – so ist die Allergie hier völlig verschwunden.

Hier kannst Du in Deiner Phantasie oder im Unterbewusstsein Dinge erleben, die Du vielleicht im realen Leben nicht so ohne weiteres erleben könntest.

Genieße es einfach!

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

Dein Geist wandert an diesen wundervollen Ort, an dem Du Dich unendlich wohl fühlst, sicher und geborgen.

Dieser Ort hat eine angenehme und wohltuende Wirkung auf Dich und deinen Körper.

Vielleicht kennst Du diese Wiese, weil schon einmal selbst warst oder Du sie ist Dir auf einem Bild in einer Zeitschrift oder einer Filmszene aufgefallen, die Dir gefallen haben...

Du kannst aber auch einfach eine schöne Wiese aus Deinem Inneren entstehen lassen und Dich überraschen lassen, welche Wiese Dein Unterbewusstsein für Dich wählt ...

Betrete nun einfach einmal Deine Wiese.

Du bist nun voll und ganz da ...

Schau' Dir einfach einmal um ...

Du siehst die Blumen, wie sie nach einem harten Winter durch die Erde gebrochen sind.

Vielleicht sind es noch Schneeglöckchen, vielleicht Tulpen, vielleicht aber auch schon der Löwenzahn, vielleicht auch ganz andere Blumen.

Du hörst die Vögel zwitschern, wie sie den Frühling willkommen heißen.

Viele von Ihnen sind aus dem Süden zurückgekehrt und bringen tragen die Energie und Erfahrungen ferner Länder mit sich.

Du spürst die sanfte Wärme der Frühlingssonne auf Deiner Haut, riechst den Duft des Frühlings, des Erwachens.

Lass' diese Eindrücke einfach einmal auf Dich wirken ...

[kurze Pause]

Du merkst nun, dass Du barfuß bist und spürst das frische, saftige Gras unter Deinen Füßen.

Vielleicht spielst Du mit Deinen Zehen einmal darin herum.

Genieße Dieses wunderschöne Gefühl, wie die Grashalme Deine Füße umspielen, sie leicht kitzeln.  
Wenn Du möchtest, kannst Du Dich herunterbeugen oder Dich setzen und auch einmal mit Deinen Händen durch das Gras fahren.  
Spürst Du wie sanft und zugleich kräftig die Grashalme sind?  
Wie biegsam und doch stark?  
Du spürst die unglaubliche positive Energie, die in diesen kleinen Halmen steckt.  
Fühle, wie schön, genussvoll und stärkend dieses Gefühl ist.

Alles ist so frisch und grün. Grün wie die Hoffnung. Ein kraftvolles Grün, dass sich neuem Leben entgegen streckt.  
Es schenkt Dir Fröhlichkeit und Mut.

Du riechst den Duft des Frühlings, das Erwachen der Natur, die Freiheit, die sie Dich spüren lässt, die Hoffnung.  
Atme tief ein und aus und nimm' mit jedem Atemzug diese Stärke in Dich auf.  
Mit jedem Atemzug erfüllt sie Dich.  
Du atmest ruhig und gleichmäßig und spürst eine wunderbare Ruhe Deinen ganzen Körper ausfüllen.  
Atme ein ... und aus ... ein ... und aus ... in Deinem ganz eigenen Rhythmus.  
Ein ... und ... aus.  
Fühlt sich das nicht gut an?

Spüre einmal die Sonne, wie sie sanft Deine Haut wärmt.  
Stell' Dir vor, wie Dein Körper diese Wärme durch die Haut aufnimmt, diese sanfte Energie, die in alle Zellen Deines Körpers dringt, in jede Zelle, in Deine Seele.  
Du spürst, dass dieser Ort, diese Zeit die Möglichkeit der Erneuerung in sich trägt, die Kraft des Lebens.

Ein sanfter Wind erhebt sich, bringt die Wiese und die Pflanzen in Bewegung.  
Er streicht sanft über Deine Haut und kündigt von Aufbruch und den Drang an, Dinge neu anzupacken.  
Lass' auch Du Dich einfach von ihm in Bewegung setzen.  
Vielleicht möchtest Du ein wenig über die Wiese streifen, laufen, vielleicht sogar tanzen.  
Vielleicht möchtest Du auch etwas anderes tun.

Tu, was Du willst. So wie es ist, ist es gut.

Vielleicht wächst in Dir der Mut, Neues zu beginnen, vielleicht möchtest Du dieses Erblühen des Frühlings, dieses Neubeginns, auch einfach nur genießen.  
Vielleicht leben in Dir wieder alte Träume auf, die Du mit dieser neuen Energie anpacken oder verändern kannst.  
Vielleicht spürst Du nun die Kraft in Dir, Vergessenes und Liegegebliebenes ganz neu anzugehen.  
Was aus Deiner Vergangenheit möchtest Du noch einmal anpacken?  
Welche Träume möchtest Du Dir noch erfüllen?

Welche Gefühle möchtest Du wieder in Dir wecken?

Vielleicht gibt Dir auch Dein Unterbewusstsein einen Hinweis.

Lass' Dich von diesem sanften Wind tragen.

Spüre in Dir die Energie des Frühlings, die Dir Kraft und Hoffnung gibt ...

Du kannst Dich vom Winter verabschieden und neu in die Zukunft blicken.

Spüre, wie der Wind Dich trägt, Dich leicht macht und alles, was Dich blockiert, hinweg weht ...

Nimm' Dir einfach einen Moment Zeit, diese Gefühle und diese Gedanken in Dir wirken zu lassen.

[Zwei bis fünf Minuten Pause]

Diese Gedanken, diese Gefühle kannst Du nun mit Dir nehmen ...

Sie in Dir bewegen, sie wachsen lassen ...

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 zielstrebig angeht...

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 ...

Dein Unterbewusstsein wird alles so einrichten, wie es für Dich gut und gesund ist...

Nun ist es an der Zeit, mit der frisch getankten Energie und Entspannung langsam wieder hierher zurückzukehren...

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

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und nimm noch einmal diese wunderbare Frühlingsluft in Dich auf ... und kehre dann wieder in diesen Raum – ins Hier und Jetzt – zurück.

Kehre wieder zurück in Deinen Körper und in diesen Raum... entspannt und gestärkt ...

[Ausleitung]

## 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 oder sie 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?
- Haben Sie Energie gewonnen?

### **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 vier 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 in Träumen. Leider ist es kaum möglich, alle eventuellen Erlebnisse und Erfahrungen, die während der Trance-Reise „Frühlingserwachen“ 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 1.000 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 (zum Beispiel 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 Kathym Imaginativen Psychotherapie (KIP) bzw. des Kathymen Bilderlebens können die Techniken des Symboldramas zur Weiterverarbeitung verwenden, Kunst-Therapeuten können den Klienten dazu anleiten, seine Erfahrungen zum Beispiel 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 Bedeutung 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 „Frühlingserwachen“ 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](http://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

