

Ballon- Blockadenlösung

Versions-Nr. 240704



Fachbereich Hypnose/Hypnosetherapie

www.hypnoseausbildung-seminar.de



Ballon-Blockadenlösung

- Der folgende Suggestionstext kann als Blockadenlösung zur Lösung allgemeiner emotionaler und / oder körperlicher Blockaden eingesetzt werden.
- Vorab kann eine Induktion (bspw. Standard-Induktion / Modul 1) durchgeführt werden.
 - Achten Sie bitte darauf, **nicht zu tief einzuleiten**, damit der Klient zu Beginn der Reise nicht schon zu „schläfrig“ ist und die Reise dann gar nicht mehr richtig mitbekommt.
- Anschließend kann auf Wunsch noch eine zu den Themen des Klienten passende Hypnose-Anwendung durchgeführt werden.
- Der Text ist jedoch auch „standalone“, also als Inhalt für eine eigenständige Sitzung geeignet.
- Der Text eignet sich auch sehr gut für Gruppen-Anwendungen.
- **[Regie-Hinweise]** sind in grünen Klammern dargestellt und sollen **nicht laut mitgelesen** werden!

Suggestionstext

[Induktion vorab]

- *Ich möchte heute einmal auf eine Reise mit Dir gehen.*
- *Eine befreiende Reise, bei der Du einmal Ballast loslassen kannst.*
- *Stell Dir dazu bitte einfach einmal vor, was ich Dir gleich beschreibe.*
- *Und lass die Vorstellung in Dir wirken.*
- *Dein Unterbewusstsein kann Deine Vorstellungen dann in eine intensive hypnotische Wirkung verwandeln und es würde mich nicht wundern, wenn Dir diese Reise dabei hilft, Deine ganz persönlichen Ziele besser und leichter zu erreichen.*

[An dieser Stelle kann auf Wunsch noch auf spezifische, aus der Anamnese bekannte Themen des Klienten eingegangen werden, wie bspw. „Du wirst Dein Wunschgewicht noch schneller, noch leichter erreichen...“; „Du wirst das Rauchen mit der selben Leichtigkeit loslassen können wie einen Sandsack, den Du aus einem Ballon fallen lässt...“; Dein „Unterbewusstsein kann heute einmal Ängste, Sorgen inneren Druck loslassen, damit Du leichter und befreiter auf Deine Prüfung lernen kannst etc.]

- *Stell Dir bitte einmal vor, es ist ein wundervoller sonniger Morgen.*
- *Es ist ein besonderer Tag, denn Du machst heute eine wundervolle Ballonfahrt.*

- *Du befindest dich in einem leuchtend bunten Heißluftballon.*
- *Der Heißluftballon hebt gerade sanft vom Boden ab..*
- *Die ersten Sonnenstrahlen des Morgens wärmen dein Gesicht und du spürst eine angenehme Leichtigkeit in dir aufsteigen.*
- *Langsam und gleichmäßig schwebt der Ballon nach oben und du schaust auf die Welt unter dir, die immer kleiner wird.*
- *Das Rauschen des Brenners ist beruhigend, fast wie ein leises Flüstern, das dir sagt, dass alles in Ordnung ist.*

- *In deinem Ballonkorb befindet sich ein Sandsack, den du in die Hand nimmst.*
- *Dieser Sandsack steht für eine deiner Blockaden, etwas, das dich belastet und dir im Alltag*

im Weg steht.

- *Du atmest tief ein und aus, während du den Sandsack betrachtest.*
- *Mit einem bewussten Entschluss löst du die Schnur und lässt den Sandsack über den Rand des Ballonkorbs fallen. Du beobachtest, wie er immer kleiner wird, bis er schließlich ganz aus deinem Blickfeld verschwindet.*
- *Mit dem Abwurf des Sandsacks spürst du, wie auch die damit verbundene Last von dir abfällt. Dein Herz fühlt sich leichter an, deine Gedanken klarer.*
- *Der Ballon steigt ein Stück höher und du merkst, wie eine Welle der Erleichterung durch deinen Körper strömt.*
- *Jeder Atemzug, den du jetzt machst, fühlt sich tiefer und freier an.*
- *Du nimmst die frische, klare Luft in dich auf und lässt dabei alle Sorgen los.*
- *In diesem Moment weißt du, dass du auf dem richtigen Weg bist, dich von allem zu befreien, was dich zurückhält.*
- *Du schaust in die Ferne und siehst, wie sich der Horizont weitert.*
- *Die Welt unter dir scheint friedlich und ruhig.*
- *Alles, was dich belastet hat, bleibt zurück, und du fühlst dich immer mehr mit der Freiheit und Weite des Himmels verbunden.*
- *Es ist ein Gefühl der völligen Losgelöstheit, das dich mit einem tiefen inneren Frieden erfüllt.*
- *Du bist bereit, die nächste Blockade zu lösen und noch höher zu steigen.*
- *Der Ballon schwebt sanft weiter in die Höhe, getragen von der warmen Brise.*
- *Du fühlst, wie sich die Freiheit, die du eben gewonnen hast, in deinem ganzen Körper ausbreitet.*
- *Dein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig, während du die Schönheit der Landschaft unter dir bewunderst.*
- *Die Welt sieht von hier oben so friedlich aus, und du kannst spüren, wie all die kleinen Sorgen und Probleme des Alltags sich weiter entfernen.*
- *Neben dir im Korb liegt ein weiterer Sandsack.*
- *Du weißt, dass auch dieser Sandsack eine Blockade in dir symbolisiert, etwas, das du schon lange loslassen möchtest.*
- *Du nimmst ihn in die Hand und spürst sein Gewicht, sowohl physisch als auch emotional.*

- *Du schließt die Augen und nimmst einen tiefen Atemzug. Beim Ausatmen lässt du die Anspannung los und machst dich bereit, diesen weiteren Ballast abzuwerfen.*
- *Mit einer ruhigen, entschlossenen Bewegung wirfst du den Sandsack über Bord.*
- *Du beobachtest, wie er in die Tiefe fällt und dabei immer kleiner wird, bis er schließlich ganz verschwindet.*
- *In diesem Moment spürst du, wie auch diese Blockade von dir abfällt.*
- *Dein Körper wird leichter, dein Geist klarer.*
- *Es ist, als ob eine schwere Last von deinen Schultern genommen wird. Du fühlst dich frei und unbeschwert.*
-
- *Der Ballon steigt höher und höher.*
- *Du spürst die frische, klare Luft auf deiner Haut und hörst das sanfte Rauschen des Windes.*
- *Mit jedem Meter, den du gewinnst, fühlst du dich befreiter und lebendiger.*
- *Die Sorgen, die dich einst belastet haben, sind nun weit unter dir, und du merkst, wie sich dein Herz mit Freude und Zuversicht füllt.*
-
- *Du siehst die Welt aus einer neuen Perspektive, weit entfernt von den alltäglichen Problemen und Einschränkungen.*
- *Du bist frei, du bist leicht. Jede Faser deines Wesens wird von diesem Gefühl der Freiheit durchdrungen.*
- *Du weißt, dass du bereit bist, noch höher zu steigen, noch mehr Blockaden loszulassen und dein wahres Potenzial zu entfalten.*
- *Du bist auf einer Reise zu deinem inneren Frieden und deiner vollkommenen Freiheit.*
- *Der Ballon steigt weiter empor, und die Landschaft unter dir wird immer kleiner, während du dich der unendlichen Weite des Himmels nährst.*
- *Die Luft ist klar und frisch, und du spürst eine tiefe Ruhe in dir, während du über den Wolken schwebst.*
- *Die Welt unter dir ist nun ein fernes Bild, eine Erinnerung, die an Bedeutung verliert, während du dich auf das Hier und Jetzt konzentrierst.*
-
- *Im Korb liegt der letzte Sandsack. Dieser Sandsack repräsentiert die tiefste und hartnäckigste Blockade in dir, etwas, das dich schon lange zurückhält.*

- *Du nimmst ihn in die Hand und spürst sein Gewicht, spürst die Last, die er symbolisiert.*
- *Du weißt, dass es Zeit ist, auch diesen letzten Ballast loszulassen, um endgültig frei zu sein.*
- *Mit einem bewussten Atemzug und einem klaren Entschluss wirfst du den Sandsack über Bord. Du beobachtest, wie er nach unten fällt, immer kleiner wird und schließlich in der Ferne verschwindet.*
- *In diesem Moment fühlst du, wie eine Welle der Befreiung durch deinen Körper strömt.*
- *Die letzte Blockade ist gelöst, und du bist frei von all den Lasten, die dich zurückgehalten haben.*
- *Der Ballon steigt höher als je zuvor, und du spürst eine grenzenlose Leichtigkeit in dir.*
- *Dein Herz ist frei, dein Geist klar. Jede Zelle deines Körpers vibriert vor Freude und Energie.*
- *Du blickst in die Weite des Himmels und fühlst dich eins mit der unendlichen Freiheit, die dich umgibt.*
- *Du bist vollkommen losgelöst, schwebst leicht und unbeschwert.*
- *In dieser Höhe gibt es keine Grenzen mehr, nur endlose Möglichkeiten.*
- *Du weißt, dass du bereit bist, alles zu erreichen, was du dir erträumst.*
- *Jede Herausforderung, die vor dir liegt, erscheint dir nun bewältigbar, jedes Ziel erreichbar.*
- *Du spürst eine tiefe Dankbarkeit und ein strahlendes Glück in dir.*
- *Die Reise hat dich zu einem Ort der inneren Freiheit und des Friedens geführt. Du bist frei von allen Blockaden, frei, dein Leben in vollen Zügen zu genießen und deine Träume zu verwirklichen.*
- *Der Ballon schwebt weiter, getragen von der sanften Brise, und du genießt jeden Moment dieser unendlichen Freiheit.*
- *Du bist frei, du bist leicht, du bist vollkommen.*
- *Der Ballon schwebt nun sanft in der Höhe, getragen von der stillen, warmen Brise.*
- *Du genießt diesen Moment der völligen Freiheit und des Friedens, fühlst dich leicht und befreit von allen Lasten.*
- *Doch allmählich beginnt der Ballon seinen langsamen und sicheren Abstieg, getragen von derselben sanften Brise, die ihn so hoch hinauf getragen hat.*
- *Während der Ballon langsam sinkt, behältst du dieses Gefühl der Leichtigkeit und Freiheit in deinem Herzen.*

- *Du weißt, dass du diese Reise zu einem Ort des inneren Friedens und der Befreiung gemacht hast und dass du dieses Gefühl mit in deinen Alltag nehmen kannst.*
- *Der Boden nähert sich langsam, und du siehst die vertraute Landschaft unter dir wieder auftauchen.*
- *Die Felder, die Bäume, die kleinen Häuser – alles sieht so friedlich aus.*
- *Der Ballon schwebt immer tiefer, und du spürst die Vorfreude, diese neue Leichtigkeit und Freiheit in dein tägliches Leben zu integrieren.*
- *Schließlich setzt der Ballon sanft auf dem Boden auf.*
- *Du spürst den festen Boden unter deinen Füßen und atmest die frische, klare Luft ein.*
- *Der Ballon steht still, und du kletterst aus dem Korb, spürst den festen Boden unter deinen Füßen und die Wärme der Sonne auf deiner Haut.*
- *Du nimmst dir einen Moment, um die Reise zu reflektieren, die du gemacht hast.*
- *Die Lasten, die du abgeworfen hast, die Freiheit, die du gewonnen hast – all das bleibt bei dir, auch jetzt, da du wieder festen Boden unter den Füßen hast.*
- *Du weißt, dass du dieses Gefühl der Leichtigkeit und des inneren Friedens mit in deinen Alltag nehmen kannst.*
- *Jeder Schritt, den du jetzt machst, ist leichter, jede Herausforderung scheint bewältigbarer.*
- *Du bist frei von den Blockaden, die dich einst zurückgehalten haben.*
- *Du trägst dieses Gefühl der Befreiung und des inneren Friedens in dir und weißt, dass du es jederzeit abrufen kannst, wenn du es brauchst.*
- *Mit einem tiefen Atemzug und einem Lächeln auf den Lippen gehst du deinen Weg weiter.*
- *Du bist bereit, die Welt mit neuer Leichtigkeit und Freude zu erleben.*
- *Die Reise im Ballon hat dir gezeigt, wie du dich von Lasten befreien und in deinem Alltag frei und unbeschwert sein kannst.*
- *Dieses Gefühl bleibt bei dir, und du trägst es mit in jede neue Erfahrung, in jeden neuen Tag. Du bist frei, du bist leicht, du bist vollkommen.*

[AUSLEITUNG – oder weiter in eine Folge-Anwendung]