

Blockadenlösung: „Der innere Spezialist – Dein Unterbewusstsein wird aktiv“

Hinweise für den Hypnotiseur / die Hypnotiseurin

Diese Hypnose wurde so gestaltet, dass sie sowohl im **Einzelsetting mit Klientinnen und Klienten** als auch in **Gruppen- oder Seminarformaten** wirksam und stimmig eingesetzt werden kann. Ihr zentrales Ziel ist es, eine symbolisch fundierte Blockadenlösung zu ermöglichen, ohne konkrete Themen vorzugeben – stattdessen wird eine individuelle Projektionsfläche geschaffen, auf der persönliche Anliegen wie Gesundheit, Beziehungen, berufliche oder finanzielle Themen integriert werden können.

Der Fokus liegt auf der **Aktivierung eines inneren Spezialisten** – einer metaphorischen Instanz des Unbewussten, die für Veränderung, Lösung und Neuordnung innerer Prozesse steht. Diese Figur wird im Tranceverlauf zunehmend aktiv, löst Blockaden auf sanfte Weise und zeigt dem Klienten / der Klientin bzw. den Teilnehmenden neue Möglichkeiten auf.

Struktur & Aufbau der Hypnose:

1. **Teil 1 – Die Aktivierung des inneren Spezialisten:**
Induktion, Tranceeinleitung und symbolische Kontaktaufnahme mit dem „inneren Spezialisten“, der als Avatar, Lichtgestalt, Heiler, Forscher oder Energieform erscheinen kann – je nach innerer Repräsentation des Klienten.
2. **Teil 2 – Die Arbeit beginnt:**
Der Spezialist scannt das innere System, spürt Blockaden auf und beginnt, sie zu verändern. Dabei können gezielt persönliche Themen übergeben werden – bewusst oder unbewusst.
3. **Teil 3 – Integration & Öffnung:**
Die Teilnehmer:innen bzw. Klient:innen nehmen die entstandenen Veränderungen bewusst wahr und erleben ein Gefühl von Weite, Leichtigkeit, innerer Ordnung und Energie. Eine positive Ausrichtung für den weiteren Weg wird integriert.

Anwendungshinweise:

- **Zielgruppe:** Die Hypnose ist universell einsetzbar – sowohl bei Klientinnen und Klienten im Einzelkontakt als auch im Rahmen von Seminaren, Gruppenprozessen, Teamtrainings oder Coaching-Veranstaltungen.
- **Trance-Tiefe:** Eine leichte bis mittlere Trance ist ausreichend. Besonders im Gruppensetting genügt oft eine sanfte Tranceführung mit Raum für innere Bilder. Im Einzelsetting kann optional vertieft werden, sofern stimmig.
- **Setting-Empfehlungen:**
 - *Einzelhypnose:* Klient:in kann liegend oder bequem sitzend geführt werden.

Anpassungen in der Wortwahl (Du-Ansprache bleibt erhalten) sind nicht zwingend notwendig.

- **Gruppe:** Aufrechte Sitzhaltung reicht aus. Für empfindlichere Teilnehmende kann ein kurzer Hinweis eingebaut werden, dass der Spezialist nichts „sichtbar“ machen muss, sondern auch unbewusst wirken kann.
- **Dauer & Modularität:** Gesamtdauer ca. 25–35 Minuten. Die drei Teile lassen sich bei Bedarf kürzen, unterbrechen oder einzeln verwenden – z. B. als vorbereitende Imaginationsübung im Coaching oder als Ressourcentrance vor einer lösungsorientierten Sitzung.
- **Individuelle Projektion:** Der Text enthält gezielte sprachliche Öffnungen, die es dem Hörer ermöglichen, eigene Themen (gesundheitlich, emotional, mental, existenziell) in den Prozess einzubringen – ohne sie direkt benennen zu müssen.
- **Sprache & Stil:** Der Stil ist ruhig, klangvoll, professionell-suggestiv. Bilder und Metaphern sind bewusst offen gehalten, um therapeutisch, spirituell oder pragmatisch gedeutet werden zu können – je nach Kontext und Zielgruppe.
- **Besonderheit im Einzelsetting:** Der innere Spezialist kann bei Folge-Sitzungen erneut angesprochen werden. Er eignet sich hervorragend als wiederkehrende Symbolfigur für innere Zusammenarbeit, z. B. im Rahmen der Parts-Therapie, in ideomotorischen Prozessen oder als Ressourcenanker.
- **Nachbesprechung:**
 - *Im Einzelsetting:* Eine verbale Nachbesprechung kann genutzt werden, um Wahrnehmungen zu reflektieren und symbolisch aufgetauchte Inhalte in konkrete Schritte zu übersetzen.
 - *In Gruppen:* Freiwillige Rückmeldungen im Plenum oder Kleingruppen stärken die Gruppendynamik und bieten wertvolle Erkenntnisse – es sollte jedoch kein Druck zur Offenbarung bestehen.

Abschließender Hinweis:

Diese Hypnose eignet sich ideal, um direkt zu Beginn einer Sitzung oder eines Seminars einen tiefenwirksamen Einstieg zu schaffen, der sowohl entspannend als auch faszinierend erlebt wird. Sie bietet einen sanften Zugang zur Symbolarbeit, aktiviert innere Ressourcen und öffnet gleichzeitig einen Raum für tiefergehende therapeutische oder coachende Prozesse, die im Anschluss folgen.

Suggestionstext Teil 1 – Aktivierung

- *Schließ einmal deine Augen und entspanne dich.*
- *Und während du jetzt ganz in deinem eigenen Tempo zur Ruhe kommst ... wird dir bewusst, dass es dir gut tut, diesen Moment einfach nur für dich zu nutzen ... ganz bei dir zu sein ... nichts leisten zu müssen ... nichts verstehen zu müssen ... sondern einfach nur zu erleben ...*
- *Vielleicht spürst du mit jedem Atemzug ein wenig mehr Ruhe in deinem Körper ... in deinen Gedanken ... und in deinem inneren Raum ...*
- *Und während du weiter eintauchst ... in dieses angenehme Gefühl der inneren Sammlung ... kannst du dir vorstellen ... dass tief in deinem Inneren ein ganz besonderer Teil existiert ...*
- *Ein Teil von dir, der sich auskennt ... der sich auskennt mit dir ... mit deinem innersten Erleben ... deinen Mustern ... deinen Gefühlen ... deiner Geschichte ...*
- *Ein Teil, der nicht urteilt ... sondern versteht ...*
- *Ein innerer Spezialist ... ein Meister seines Fachs ... ein Helfer aus deinem tiefsten Inneren ...*
- *Vielleicht erscheint er dir als Gestalt ... als Energie ... als Symbol ... vielleicht als Lichtwesen, als Forscher, als Techniker ... oder als Avatar, der genau weiß, wie Veränderung entsteht ...*
- *Und vielleicht kannst du ihn jetzt einfach rufen ... oder aktivieren ... vielleicht spürst du ein inneres Signal ... wie eine Verbindung ...*
- *So wie man ein geheimes System aktiviert ... ein Programm, das nur für dich geschrieben wurde ...*
- *Und wenn dieser Spezialist nun vor dir steht ... oder in dir aufgetaucht ist ... dann nimm dir einen Moment Zeit, um ihn zu spüren ... wahrzunehmen ... seine Präsenz zu fühlen ...*
- *Er ist da, um dich zu unterstützen ... ganz ohne Druck ... ganz ohne Zwang ... einfach bereit, für dich tätig zu werden ...*
- *Und falls du möchtest ... kannst du ihm jetzt schon ein erstes Thema übergeben ...*
- *Etwas, das dir wichtig ist ... etwas, bei dem du spürst, dass es dich bremst, begrenzt, vielleicht verunsichert oder innerlich zurückhält ...*
- *Das kann etwas Körperliches sein ... etwas, das du fühlen kannst ...*
- *Oder etwas, das mit deinen Beziehungen zu tun hat ... mit deinen Emotionen ... mit deiner Geschichte ...*
- *Vielleicht betrifft es deine berufliche Situation ... deine Motivation ... deine Kreativität ... deine Zuversicht ...*
- *Oder es hat mit Geld, Erfolg oder deinen inneren Überzeugungen zu tun ...*
- *Was auch immer es ist ... du kannst es ihm jetzt übergeben ... auf deine Weise ...*
- *Vielleicht wie einen Gedanken ... vielleicht wie ein Bild ... vielleicht wie eine Datei,*

die du ihm übergibst ...

- *Du brauchst es nicht benennen ... du brauchst es nicht erklären ... nur übergeben ...*
- *Und dieser innere Spezialist wird es entgegennehmen ... auf seine ganz eigene Weise ...*
- *Vielleicht nickt er ... vielleicht beginnt er schon zu arbeiten ... oder du spürst einfach nur, dass etwas in Gang kommt ...*
- *Und du musst nichts tun ... nur beobachten ... nur zulassen ...*
- *Denn genau dafür ist er da ...*
- *Und während du dich innerlich zurücklehnst ... vielleicht mit einem Gefühl von Neugier oder leiser Erleichterung ... kannst du dich darauf freuen, was dein innerer Spezialist in den nächsten Minuten für dich tun wird ...*
- *Vielleicht spürst du jetzt schon etwas ... ein erstes Signal ... eine erste Entspannung ... ein leises Aufatmen ...*
- *Oder nur die Gewissheit, dass etwas Wichtiges begonnen hat ...*
- *Ganz in deinem Tempo ... ganz auf deine Weise ...*

Teil 2 – Die Arbeit beginnt

- *Und während du diesen Spezialisten nun wirken lässt ... beginnst du vielleicht zu spüren, dass er bereits seine Arbeit aufgenommen hat ...*
- *Vielleicht siehst du ihn vor deinem inneren Auge ... wie er sich umsieht ... prüft ... vielleicht mit Instrumenten, Sensoren, mit Licht ... oder einfach mit einem feinen inneren Gespür ...*
- *Vielleicht erkennst du nicht genau, was er tut ... aber du spürst, dass er weiß, was er tut ...*
- *Er sucht nicht nach Problemen ... sondern nach Blockaden ... nach Engstellen ... nach Bereichen, in denen dein innerer Fluss nicht frei fließen kann ...*
- *Manche dieser Blockaden sind vielleicht alt ... fast vergessen ... tief vergraben ... andere liegen näher an der Oberfläche ... du brauchst sie nicht benennen ...*
- *Dein Spezialist erkennt sie – durch deine Körpersprache, deine Emotionen, deine Gedankenmuster ... durch das, was du vielleicht selbst nicht bewusst siehst ...*
- *Und während er nun eine erste Stelle findet ... vielleicht eine Verspannung im Inneren ... ein dunkles Feld ... einen Stau ... beginnt er, damit zu arbeiten ...*
- *Vielleicht bringt er Licht hinein ... vielleicht löst er etwas auf ... korrigiert, reinigt, stärkt ... je nachdem, was jetzt gerade passt ...*
- *Du kannst einfach zuschauen ... oder mitfühlen ... oder beides ...*
- *Und falls du möchtest, kannst du ihm jetzt noch etwas übergeben ... ein weiteres Thema, einen Gedanken, ein Gefühl ... etwas, das du gerne in Bewegung bringen*

möchtest ...

- *Vielleicht etwas Körperliches ... eine alte Geschichte ... eine Beziehung, die dich beschäftigt ...*
- *Vielleicht finanzielle Ängste ... ein Gefühl, nicht genug zu sein ... oder einfach der Wunsch, dich wieder lebendiger zu fühlen ...*
- *Was auch immer es ist ... übergib es ... und sieh zu, wie dein Spezialist beginnt, damit zu arbeiten ... präzise, ruhig, tiefgreifend ...*
- *Du darfst spüren, dass dein System beginnt, sich zu verändern ... dass neue Bewegungen entstehen ... wie Flüsse, die wieder in Gang kommen ... wie Licht, das sich ausbreitet ...*
- *Vielleicht spürst du Wärme ... oder Kühle ... ein inneres Strömen ... ein Pulsieren ...*
- *Vielleicht ein Bild ... einen Gedanken ... oder einfach nur ein leises inneres „Ja“...*
- *Und je mehr du das zulässt ... umso intensiver kann dein Spezialist wirken ...*
- *Ganz in deinem Tempo ... ganz auf deine Weise ...*

Optionale Suggestionen in Schleifenform (Verstärkung / Vertiefung):

1. *Du spürst, wie sich innere Wege öffnen.*
2. *Der Spezialist bringt neue Klarheit in dein System.*
3. *Alte Spannungen beginnen sich zu lösen.*
4. *Dein Körper reagiert mit feinen Signalen der Veränderung.*
5. *Ein Gefühl von innerer Ordnung entsteht.*
6. *Du erlaubst deinem Spezialisten, tief zu wirken.*
7. *Du brauchst nichts zu tun – nur zuzulassen.*
8. *Blockaden zeigen sich und beginnen sich zu wandeln.*
9. *Du fühlst dich freier mit jedem Atemzug.*
10. *Etwas löst sich ... in deinem Tempo ...*
11. *Dein System erkennt, was jetzt bereit ist zu gehen.*
12. *Dein inneres Gleichgewicht wird sanft neu justiert.*
13. *Du spürst, dass etwas Wichtiges geschieht.*
14. *Die Veränderung beginnt jetzt.*
15. *Der Spezialist wirkt still und zuverlässig.*
16. *Du beobachtest, wie sich Energie neu verteilt.*
17. *Alte Begrenzungen beginnen zu schmelzen.*
18. *Du lässt los, was nicht mehr zu dir gehört.*
19. *Dein Inneres sagt Ja zu der Veränderung.*
20. *Du spürst: Etwas wird leichter.*

21. *Du darfst dich sicher fühlen im Wandel.*
22. *Der Spezialist erkennt deine inneren Muster und löst sie.*
23. *Etwas in dir wird freier, klarer, lebendiger.*
24. *Dein System antwortet auf die sanfte Berührung.*
25. *Du spürst inneren Raum, der sich öffnet.*
26. *Veränderung geschieht auch ohne Anstrengung.*
27. *Du vertraust deinem Spezialisten immer mehr.*
28. *Etwas beginnt, sich neu zu ordnen.*
29. *Du lässt dich tragen von dieser inneren Arbeit.*
30. *Du spürst jetzt: Etwas Gutes ist in Bewegung.*

Und während dein innerer Spezialist noch weiterarbeitet ... oder vielleicht bereits einen ersten Prozess vollendet hat ... kannst du wahrnehmen, wie du dich jetzt fühlst ...

Vielleicht ist etwas heller geworden ... freier ... weicher ... oder einfach nur ruhiger ...

Du darfst wissen, dass dein Spezialist auch in den nächsten Minuten ... in den nächsten Stunden ... und während des ganzen Seminars ... immer wieder wirken kann ...

Du hast ihn aktiviert – und er wird da sein, wann immer du ihn brauchst ...

Und in deinem Inneren hat etwas sehr Wertvolles begonnen ...

Teil 3 – Integration & Öffnung

- *Und während du in dir nachspürst ... kannst du vielleicht schon wahrnehmen, dass sich etwas verändert hat ...*
- *Vielleicht ist es nur ein leiser Unterschied ... oder ein deutlicher ... vielleicht ein Gefühl von mehr Raum ... von Licht ... von Fluss ...*
- *Oder einfach ein inneres Aufatmen ... wie nach einem tiefen, langen Ausatmen ...*
- *Dein innerer Spezialist hat gute Arbeit geleistet ... und auch wenn du nicht alles bewusst erkennen kannst ... spürst du vielleicht: Etwas ist jetzt möglich, das vorher blockiert war ...*
- *Etwas fließt wieder ... etwas hat sich neu geordnet ...*
- *Und vielleicht möchtest du dir nun vorstellen ... dass du dich in deinem Inneren in einem besonderen Raum befindest ...*
- *Ein Raum, der genau zu deinem neuen Zustand passt ...*
- *Vielleicht lichtdurchflutet ... weit ... klar ...*
- *Oder ruhig ... geschützt ... harmonisch ...*
- *Ein Raum, der dir zeigt, was jetzt in dir aktiviert wurde ...*
- *Was freigesetzt wurde ...*

- *Vielleicht spürst du dort eine neue Energie ... ein neues Selbstbild ... oder ein Gefühl von Zuversicht ... von innerer Kraft ... von Bereitschaft ...*
- *Lass diesen Raum sich ausbreiten ... bis in deinen ganzen Körper ... bis in deine Gedanken ... bis in deine zukünftigen Entscheidungen ...*
- *Du bist nicht mehr am selben Punkt wie zuvor ... etwas hat sich bewegt ... geöffnet ... gelöst ...*
- *Und dieses Seminar darf dich begleiten, weiterführen, vertiefen ... Schritt für Schritt ...*
- *Und wann immer du möchtest ... kannst du diesen Spezialisten wieder rufen ...*
- *Er ist ein Teil von dir – und wird immer auf dich reagieren, wenn du ihn brauchst ...*

Optionale Schleife – Wahrnehmung & Energie (Verankerung, Integration):

1. *Du spürst neue Energie in deinem Inneren.*
2. *Etwas in dir hat sich geöffnet.*
3. *Du trägst das Gefühl innerer Klarheit in dir.*
4. *Die Veränderung ist begonnen und wächst weiter.*
5. *Dein Körper erinnert sich an das neue Gleichgewicht.*
6. *Dein Geist spürt neue Möglichkeiten.*
7. *Etwas Helles hat sich in dir verankert.*
8. *Du fühlst innere Stärke und Weite.*
9. *Ein neues Vertrauen ist in dir erwacht.*
10. *Du trägst dein neues Potenzial in den Tag.*
11. *Dein Spezialist bleibt dir treu verbunden.*
12. *Du gehst gestärkt und inspiriert aus dieser Erfahrung.*
13. *Du bist offen für weitere Veränderungen.*
14. *Du fühlst dich verbunden mit dir selbst.*
15. *Dein System integriert alles auf sanfte Weise.*
16. *Du nimmst das gute Gefühl mit in dein Seminar.*
17. *Du trägst die Veränderung jetzt in deiner Ausstrahlung.*
18. *Deine Wahrnehmung ist klar und lebendig.*
19. *Du fühlst dich getragen von deinem inneren Wissen.*
20. *Die Energie des Moments bleibt bei dir.*

Abschluss und Ausleitung

- *Und während du nun spürst, dass diese Reise für heute an einem guten Punkt*

angekommen ist ... kannst du dir Zeit lassen, mit all dem, was jetzt in dir wirkt ...

- *Vielleicht möchtest du noch einen letzten Blick auf deinen Spezialisten werfen ... ihm danken ... oder ihm einfach das Gefühl geben, dass er willkommen ist ...*
- *Denn er ist da ... auch später noch ... wenn neue Themen auftauchen ... wenn du Unterstützung brauchst ...*
- *Und jetzt ... darfst du wieder zurückkehren ... Schritt für Schritt ... mit jedem Atemzug mehr ins Hier und Jetzt ...*
- *Du kannst dich recken ... strecken ... und dich bereit machen ... für einen Tag voller neuer Möglichkeiten ...*
- *Ein Tag, an dem du weißt: Etwas in dir hat begonnen, sich zu wandeln ...*
- *Und du bist bereit.*