

Zitronenlimonade (Ich-Form)

Ziel: Anerkennen von Stärken und Lebensleistung, Loslassen einer ‚schlechten Angewohnheit‘

Technik: wenig Worte, viel Vertrauen, einfache Ideomotorik

Ich mache drei tiefe Atemzüge und komme in Träumen ...

Ich bin in einem schönen, weiß getünchten Raum am Mittelmeer ... draußen plätschern die Wellen und die Sonne taucht alles in helles Licht ... feiner Wind weht herein ... er umfächelt mich leicht ... sonst ist alles um mich herum unwichtig ...

Alles ist richtig ... und all meine Energie ist auf mich gerichtet ist ... und meine Aufmerksamkeit ist ganz bei mir ...

Auf meine eigene Art und Weise sinke ich mit jedem Ausatmen tiefer und tiefer in Hypnose ... in Kontakt mit mir ... so kann ich bewusst und unbewusst Schritte setzen, die mir in Hypnose leichter fallen ... leichter als sonst ...

Leichter und leichter ... angenehm umweht ... und eine Hand kann sich spontan leichter fühlen ... die rechte oder die linke ...

Ich lasse mir Zeit ... ich schenke mir Zeit ... und diese einmalige Aufmerksamkeit ... und das Empfinden von Loslassen ... und das Erfühlen von selbstständigen Abläufen ...

Und ich weiß, dass der leichte Arm noch leichter wird, je höher er sich hebt ... weil die erste Arbeit schon getan ist ... Bewegung vollzieht sich jetzt wie von alleine ... leicht und frei ... auf dem Fundament, das schon steht ...

Mit dem Gespür für meine innere Stärke ... für meine innere Basis ... wird es leichter und leichter ... leichter ... einfacher ... und ich werde im Kopf freier... und ich bin ganz in mir ... ich empfinde das gerade sehr stark ..

Ich kann lernen ... umlernen ... und neu lernen ... das Gelernte von früher neu einordnen ... und wenn ich jetzt lerne ... umlerne ... neu lerne ... oder einfach neu ordne, kann sich ein Finger von alleine heben ...

Ja, es geschieht ganz von alleine!

Und während sich jetzt innere Arbeit für mein Ziel selbsttätig vollzieht ... segelt meine Hand mit dem Wind, der durch das Fenster hereinweht ... näher und näher zu mir hin ... zu meiner Brust ... näher und näher näher und näher ...

Die Hand segelt ... segelt wie ein Paraglider ... näher und näher zu mir hin ... näher und näher zu meiner Brust ... in aller Zeit der Welt näher und näher zu mir hin ... ein Zeichen unbewusster Arbeit ... ich bin tief konzentriert ... und meine Gedanken sind frei ... ganz frei ... und mein Gemüt ist hell ...

Die Hand findet ihren Weg ... und Ruhe kehrt ein ... und ich empfinde die Ruhe ... genieße die Ruhe ... und alles geht von allein ...

Ich bin ganz bei mir... in mir ... mit mir... deutlich und klar in meiner Stärke und Kompetenz ... und mir ist tief jetzt bewusst, was ich geleistet habe ... und was ich erreicht habe ...

Frei ... und ungebunden ... kann sich alles in der Stille vollziehen ... ich bin in Kontakt mit mir ... und fühle dieses tiefe innere Zusammenspiel ...

Alles, was unwichtig ist und sinnlos, bleibt zurück ...

Alles, was wichtig ist und sinnvoll, bleibt bei mir ...

Immer gibt es Stimmen da und dort ... aber ich habe gute innere Stimmen, die mich treu begleiten bei dem, was zu erledigen ist ... und eine besondere Stimme, die mich immer wieder ermuntert und sagt:
„Reicht das Leben dir Zitronen, mach Limonade draus!“

Text: Agnes Kaiser Rekkas, Hess.-Lichtenau, D, 10.2016
Foto: Desiree Bergmann, Limeni, GR, 09.2016

