## Tranceinduktion mit Blickfixation

Die Stellen, an denen ich 3 Punkte (…) setze, sind Pausen von 1 bis 5 Sekunden, die ich dem Patienten lasse, damit sich seine Vorstellungen entwickeln können. Sie können den Text jederzeit ganz nach Ihren eigenen Bedürfnissen ausschmücken.

*„Wenn Sie mögen, dann können Sie sich jetzt einmal ganz bequem hinsetzen. Vielleicht noch einmal die Arme und Beine ein bisschen ausschütteln, den Kopf noch mal ein wenig bewegen, bis Sie für sich die optimale Position gefunden haben. Dabei ist es immer gut, wenn man möglichst symmetrisch sitzt, damit die Sitzposition auch für ein paar Minuten bequem bleibt. Am besten haben Sie dazu beide Füße nebeneinander auf dem Boden und wenn Sie mögen, können Sie die Hände auf Ihrem Schoss oder Ihren Oberschenkeln ablegen, ganz so, für es für Sie am bequemsten ist.*

*Als nächstes möchte ich Sie bitten, dass Sie sich einmal einen Punkt auf dem Fußboden suchen, auf den Sie sich gut fokussieren können. Es ist ganz wichtig, dass Sie ab jetzt nur noch auf diesen einen Punkt schauen… sich ganz und gar auf diesen einen Punkt konzentrieren. Nur noch dieser eine Punkt ist wichtig und Sie versuchen diesen Punkt ganz genau im Fokus zu behalten.*

*Irgendwann werden Sie vielleicht merken, wie sich etwas verändert,… wie die Wahrnehmung irgendwie anders wird und Sie das Gefühl haben, als ob die Farben und die Formen sich verändern. Vielleicht entstehen plötzlich Ränder an den Formen, die grün oder rot sein können oder die vielleicht auch ganz andere Farben haben…*

*Vielleicht haben Sie auch das Gefühl, als ob sich die Formen selber verändern oder die Abstände oder das ganze Muster, während Sie versuchen nur auf diesen einen Punkt zu schauen.*

*Vielleicht beginnen Sie jetzt auch schon zu spüren, dass sich an den Augen etwas verändert, dass die Augen müder und müder werden. Die Lider werden schwerer und schwerer und es wird schwerer und schwerer, die Augen offen zu halten,… müder und müder,… schwerer und schwerer. Bis irgendwann die Oberlider so schwer werden, dass sie ganz von alleine tiefer und tiefer gehen, wie ein Rollladen, der am Abend herunter gelassen wird,… nach einem anstrengenden Tag einfach den Rollladen herunter lassen, die Lider sinken lassen,… tiefer und tiefer,… schwerer und schwerer. Und irgendwann dürfen sich die Oberlider dann ganz bequem auf die Unterlider absenken und die Unterlider dürfen sich ganz bequem an die Oberlider hängen, so dass so etwas wie eine Verbindung entsteht,… eine ganz angenehme Verbindung zwischen den Lidern, die sich so richtig angenehm anfühlt.*

*Und während Ihre äußeren Augen sich ganz langsam, in Ihrem ganz eigenen Tempo schließen,… genau so, wie es für Sie gut und richtig ist, dürfen Sie sich erlauben, Ihre inneren Augen zu öffnen und einmal neugierig zu sein, was für innere Bilder da für Sie erscheinen. Sich von Ihrem Unbewussten einmal leiten zu lassen, zu dem Ort oder der Situation, die gerade jetzt so wichtig und richtig ist…“*

An dieser Stelle beginnt dann die eigentliche Trancearbeit. Das Ziel, wo man in Trance hin möchte, sollte man bereits vor der Induktion mit dem Patienten gut besprochen, oder zumindest mit ein paar säenden Bemerkungen vorbereitet haben, so dass uns das Unbewusste für die Trance auch nützliche Bilder geben kann.