

■ Moment of Excellence 2 – sich großartig fühlen

Die folgende Intervention geht von dem Gedanken aus, dass es für jede Situation nichts Besseres gibt als sich gut zu fühlen und in einem guten Zustand zu sein.

Diese Anwendung nutzt die Sprache der hypnosystemischen Trance.

1. *Schließe deine Augen ... geh in dein Inneres ... und denk an einen Moment in deinem Leben, in dem du dich so richtig gut gefühlt hast – körperlich und geistig ... so richtig entspannt und voller Kraft.*
2. *Geh ganz und gar in die Erinnerung dieses guten Gefühls. Genau so, als ob es gerade JETZT passiert. Erlebe es noch einmal mit allen Sinnen ... Sieh, was es zu sehen gab. Vielleicht gab es auch etwas zu hören ... und noch mehr wahrzunehmen ... nimm es wahr ... und spüre das gute Gefühl, das mit diesem Erlebnis verbunden ist.*
3. *Spieler mit den Bildern, mach sie heller, bunter, hol sie näher ran ... mach das, was dir gut tut ... was das gute Gefühl verstärkt. Nimm alles, was es verstärkt.*

Denk an deine Atmung, wie sie damals war. Atme jetzt wieder genau so, auf die gleiche Art ... und genieße die guten Gefühle. Mach mehr davon. Verdopple sie, wenn du willst.

4. *Achte auf die großartigen Gefühle in deinem Körper. Nimm wahr, woher sie kommen, in welcher Richtung sie sich bewegen. Lass sie in dir kreisen ...*
5. *Denk jetzt an einen Moment in der Zukunft, in dem du dieses gute Gefühl gebrauchen kannst. Und sei sicher, dass ein Teil in dir, der dir dieses Gefühl so zuverlässig in der Erinnerung gehalten hat ... und es vor den Spiegel deines Bewusstseins gebracht hat ... das auch in der Zukunft kann ... und es tun wird.*