

# Energiekugel

Du darfst diese Hypnose nur machen, wenn du an einen ruhigen Ort bist, wo du völlig in Sicherheit bist, denn du wirst dich entspannen. Dein Unterbewusstsein wird in den Vordergrund treten und dein Bewusstsein wird ein bisschen an den Hintergrund getreten. Das heißt, zum Beispiel beim Autofahren oder beim Kochen, im Straßenverkehr, wenn du etwas Wichtiges erledigst, darfst du diese Hypnose auf gar keinen Fall machen, sondern suche dir einen ruhigen Ort, wo du Zeit hast, ganz für dich zu sein, loszulassen und dich fallen zu lassen.

Nimm eine bequeme Stellung ein ... und wenn du möchtest ... kannst du die Augen schließen ... Du kannst aber auch irgendwo in den Raum gucken und einen Punkt mit deinen Augen fixieren ... Wichtig ist, dass du nicht umherguckst.

... Komm erst einmal hier im Raum an ... Konzentriere dich einen Moment darauf, wie du auf dem Stuhl sitzt ... oder auf der Liege liegst ... oder im Bett liegst ... wo auch immer.

... Und spüre ... wie dein Körper die Unterlage berührt ... Wahrscheinlich spürst du, dass gar nicht dein gesamter Körper die Unterlage berührt ... sondern nur einzelne Punkte.

... Konzentriere dich einmal auf diese einzelnen Punkte, die Kontakt mit der Unterlage haben und suche sie.

... Und konzentriere dich einen Moment darauf ... welche Geräusche du in deiner Umgebung wahrnehmen kannst ... Vielleicht hörst du Verkehr ... oder Vögel ... Vielleicht deine Nachbarn ... Völlig egal ... Alles Zeichen dafür ... dass du dazu gehörst ... dass du Teil in einem System bist ... und sicher bist.

... nach und nach kannst du diese Geräusche ganz unbewusst immer weiter in den Hintergrund rücken lassen ... Und manchmal ... wenn du ein Geräusch wahrnimmst ... kann es zum Beispiel auch deine Entspannung und dein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit noch verstärken

... Du kannst dir ganz sicher sein ... dass dein Unterbewusstes immer auf dich aufpasst ... So dass dein Bewusstes mehr und mehr ... in den Hintergrund rücken kann ... und ein Bewusstes mehr und mehr loslassen kann.

... Und ich bitte dich ... schick deine Konzentration in deine Füße ... Deine großen Zehen ... und die Muskeln in deinen großen Zehen ... dürfen loslassen, sodass die Zehen einfach nur noch so dranhängen.

... Und die Muskeln in deinen zweiten Zehen dürfen loslassen...so dass die Muskeln einfach nur noch so dranhängen

... und die Muskeln in deinen dritten Zehen ... an beiden Füßen ... dürfen loslassen, sodass auch diese Zehe völlig locker und frei ... einfach nur noch so dranhängen

... Und die Muskeln in deinen vierten Zehen an beiden Füßen dürfen loslassen ... sodass die Muskeln einfach nur noch so dranhängen ... Völlig locker ... Völlig frei ... Genau

... All deine Zehe sind nun völlig locker ... Völlig frei.

... Und ich bitte dich ... schick deine Konzentration in deine Arme ... und in deine Hände ... und in deine Finger ... All die Muskeln in deinen Fingern dürfen loslassen ... Schick deine Konzentration zunächst in deine Daumen ... Die Muskeln in deinen beiden Daumen dürfen loslassen

... Und die Muskeln mit beiden Zeigefingern dürfen loslassen

... Und die Muskeln an beiden Mittelfingern dürfen loslassen.

... Die Muskeln in beiden Ringfingern dürfen loslassen.

... Und die Muskeln in beiden kleinen Fingern dürfen loslassen

... sodass all deine Finger ... völlig locker und völlig frei an deinen Händen hängen.

... Und ich bitte dich ... schick deine Konzentration nun in dein Schulternackenfeld ... Stell dir vor ... du könntest mit einem kleinen Besen all den Stress vom Alltag einfach so von deinen Schultern fegen ... Was auch immer dich in diesem Moment vielleicht noch beschäftigt ... Darfst du loslassen

... Und manchmal ist es so, dass gerade wenn man anfängt zu entspannen, einem immer mehr Gedanken kommen ... Stell dir einfach vor, du könntest diese Gedanken auf eine Wolke schicken ... und die Wolke verschwindet im Horizont ... Die wichtigen Gedanken sammeln sich in einer großen Wolke, sodass er sie später zu Ende denken kannst ... und die unwichtigen Gedanken verschwinden einfach in der Unendlichkeit ...

Gedanken kommen ... und gehen.

... Und ich bitte dich ... Schick deine Konzentration und dein Gesicht ... all die Muskeln um deine Augen herum ... dürfen loslassen.

... All die Muskeln um deinen Kiefer herum ... dürfen loslassen... Und bei manchen ist es so ... dass sie die Kiefermuskeln gut loslassen können ... wenn die Zunge ein bisschen gegen den Gaumen kommt und der Kiefer ein bisschen geöffnet ist

... sodass all deine Muskeln auch im Gesicht loslassen dürfen.

... Und du immer tiefer in deine Unterlage sinkst ... Und immer tiefer in einen angenehmen Zustand der Entspannung kommst ... tiefer ... und tiefer.

... Und nun stell dir vor ... du bist an einem Ort ... wo du völlig frisch bist ... wo es dir richtig gut geht ... und du Energie und Kraft hast ... Irgendein Ort ... der dir Kühle ... und Frische bringt ... sodass du richtig energiegeladen bist.

... Vielleicht ein Ort mit Wasser ... oder ein Ort mit Wind ... auf einem Berg ... oder vielleicht in einem Aquarium ... wo du die Frische hörst von einem Wasserfall

... Ein Ort ... der dir richtig Energie ... und Frische gibt.

... Denk dir diesen Ort einmal vor dem geistigen Auge aus.

... Wie sieht er aus? ... Was kannst du sehen? ... Was sind die Symbole für dich ... für Frische ... und Kraft ... und Energie? ... Schau dich mal genau um.

... Und was kannst du dort hören ... welche Geräusche sind für dich frische Kraft ... und Energie ... Vielleicht Plätschern von Wasser ... oder Wind ... Vielleicht auch irgendeine Melodie ... Vielleicht gibt es ein Lied ... eine Melodie, die dir immer wieder gute Laune bringt ... und Frische ... Kraft ... und Energie

... Und nun stell dir vor ... du stehst an diesem Ort ... Ein Ort der Frische ... der Kraft ... und der Energie.

... Und um dich herum baut sich so eine Art Kugel auf ... eine Energiekugel ... Eine Kugel, die so ist vielleicht optisch wie eine Seifenblase ... Du kannst dann durchschauen ... Du kannst alles sehen ... Du kannst überall sein ... Aber in dieser Blase ... in dieser Energiekugel bist du an deinem Ort der völligen Energie ... Frische ... und Kraft

... Und diese Kugel ist so um dich herum ... Sie ist eine Art Wand zwischen dir ... und der Umwelt ... Durch die Wand kannst du jederzeit durchgehen ... aber niemand kann im Prinzip zu dir reinkommen ... Aber du bist umgeben ... von dieser Energiekugel ... die dir Kraft gibt ... Frische ... und Energie ... und du fühlst dich, je länger du dort bist ... immer angenehmer ... energiegeladener ... kraftvoller ... und frischer

... Und Deine Ausstrahlung sieht genauso aus ... wie siehst du aus ... wenn du energiegeladen bist? ... Kraftvoll ... und frisch ... Wie sieht deine Haut aus? ... Wie bewegst du dich? ... Wie sieht dein Gesichtsausdruck aus? ... Wenn du energiegeladen bist ... kraftvoll ... und frisch.

... Und baue diese Kugel um dich herum immer mehr ... und mehr auf ... sodass sie dir richtig ... richtig gut tut ... Um dich herum ... Immer mehr ... und mehr ... kannst du von dieser Energie nutzen für dich ... sodass du kraftvoll ... energiegeladen ... und frisch bist  
... Du kannst Dinge erledigen ... du strahlst ... fühlst dich gut ... und erholt.

... Und kannst deinen Alltag gut bewältigen ... und jedes Mal ... wenn du ein kleines bisschen mehr Energie brauchst ... gehst du zurück in deine Kugel und baust sie um dich herum auf ... Gehst zurück an deinen Ort ... der dir Kraft ... und Energie gibt ... Frische ... und baust die Kugel ... deine Energiekugel ... um dich herum auf ... und spürst diese Frische. ... Ich weiß gar nicht ... wie du Frische spürst ... vielleicht ein bisschen kühlere Luft ... vielleicht ein angenehmes Gefühl von Feuchtigkeit ... was auch immer

... Doch nun bitte ich dich ... langsam wieder ins Bewusste zurückzukommen ... Fange an deine Füße zu bewegen, deine Finger, deine Hände, dein Schulternackenfeld, dein Gesicht, bewege kräftig dein Gesicht, balle deine Finger zu Fäuste, bewege deine Füße, deine Arme, deine Gesichtsmuskeln, recke dich, strecke dich, wenn du möchtest, gähne und öffne die Augen und sei wieder im Hier und im Jetzt ... erholt und frisch, bereit für den Tag