

KATATHYMES BILDERLEBEN

H.K.J. Fritsche nach Hanscarl Leuner

Wir haben heute wiederum einiges gearbeitet
vielleicht gar intensiver als Sie gedacht haben

dem einen oder andern war vieles neu
dem einen oder andern schien das meiste ganz bekannt
vertraut und selbstverständlich

und je mehr wir über das Gelernte nachdenken
nun

erscheint es uns allen zunehmend vertrauter
um diesen Prozess

zu verstärken
und um uns vor allem eine wohlverdiente
Pause zu gönnen
werden wir es uns nun
möglichst bequem machen
bevor wir in Entspannung gehen

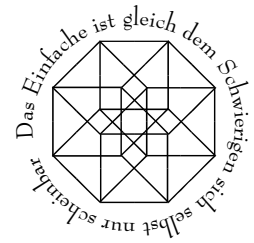
jeder hat sicher seine Art wie er heute
sich nun auf seine Weise möglichst
rasch
oder vielleicht auch nur langsam
entspannen möchte

eine spezielle Art sich bequem hinzusetzen
oder zu liegen



KADERSEMINARE®

Ein Konzept des Wirtschaftsforums für kreative Führung
und Global-Strategien GmbH



seinen Körper ganz entspannt werden zu lassen

und Sie wissen

Sie können Ihre Haltung jederzeit verändern

wenn Sie es noch bequemer haben wollen

aber vielleicht ist es für

den Moment auch schon gut so

und alles ist in Ordnung

wenn Sie sich nun daran erinnern

wie gut Sie sich schon entspannt haben

Sie können sich nun auch erlauben die Augen zu schliessen

denn wahrscheinlich ist es zu beschwerlich sie noch weiter offen zu

halten

es ist viel angenehmer die Augen zu schliessen

um so noch besser die Sicht nach innen zu geniessen

eine schöne Entspannung zu geniessen

auch alle Geräusche von draussen

von anderen Menschen im Raum

Geräusche aus Ihrem Körper

sind wie sie wissen

lediglich ein gutes Signal

sich noch besser

noch tiefer zu entspannen

jedes Geräusch signalisiert Ihnen, dass alles in Ordnung ist

jedes Geräusch ob laut oder leise

erlaubt Ihnen sich noch etwas schneller

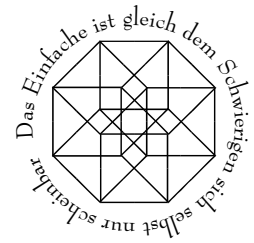
aber tiefer zu entspannen

und Sie werden sich vielleicht fragen



KADERSEMINARE®

Ein Konzept des Wirtschaftsforums für kreative Führung
und Global-Strategien GmbH



ob es Ihnen
nun
gerade heute
noch besser gelingt
sich ganz tief
oder noch tiefer zu entspannen

nach den vielen Dingen, die von aussen
zu Ihnen kamen
ist es ganz angenehm sich nun
nach innen zu wenden

sich auf sich selbst
zu konzentrieren
mit liebevoller Aufmerksamkeit

zu beobachten, wie sich der Körper immer mehr
und noch mehr entspannt
wie die Muskeln ganz allmählich im ganzen Körper glatt und weich
werden

vielleicht spüren Sie zuerst diesen Prozess
der Entspannung Ihrer Muskeln am Hinterkopf
oder in den vielen kleinen Muskeln in Ihrer Stirn
die die Stirn nun ganz glatt werden lässt

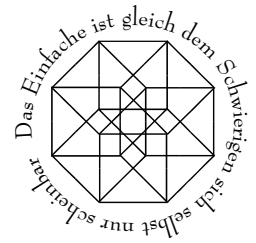
vom Denken befreit
und Gedanken so ganz frei ziehen lassen kann
nun

wie genau so wie die Muskeln der
Stirn und des Hinterkopfes
nun auch die Muskeln in den Wangen weich werden



KADERSEMINARE®

Ein Konzept des Wirtschaftsforums für kreative Führung
und Global-Strategien GmbH



der Zunge grossen Raum
noch grösseren Raum
sich bequem zu betten
frei machen

und Sie können sich erlauben
dieses Gefühl der Entspannung in Ihrem Kopf zu verstärken

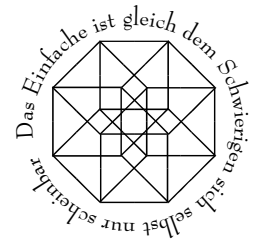
vielleicht können Sie sich vorstellen
wie dieser Raum sich weitet
wohlig angefüllt mit einer angenehmen Farbe
eine Farbe, die Ihnen
nun

gerade in den Sinn kommt

wie diese Farbe Ihren Kopf angenehm ausfüllt
Ihren Kopf ausfüllt
und auch dem Kopf erlaubt ganz entspannt Gedanken einfach ziehen
zu lassen
dem Schwarm der Gedanken nachzuschauen
wie einem Schwarm Zugvögel
von denen wir wissen
dass sie immer wieder kommen
spätestens im Frühling
mit neuer Kraft
wenn alles mit frischer Kraft erwacht

es ist nun völlig unwichtig Gedanken festzuhalten
denn ich weiss ich kann mich darauf verlassen
dass sie mich nicht verlassen
wenn ich sie brauche





und ich genieße nun das Gefühl
nichts zu brauchen

das Gefühl der Entspannung

Vielleicht hat sich dieses Gefühl bereits über die Schulter weiter aus-
gebreitet

meine Nackenmuskeln sind ganz weich und glatt
mein Nacken ist frei von jeder Last

meine Schultern liegen ganz bequem
befreit und fühlen sich ganz leicht

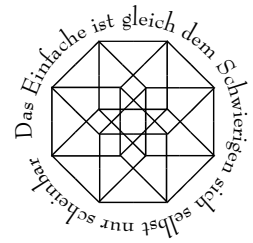
wie ich mich auch frage
ob nun mein linker
oder mein rechter
Arm leichter geworden ist
oder nur etwas wärmer

gerne lasse ich mich überraschen
ob dieses Gefühl der Wärme
oder der Leichtigkeit
zuerst das linke oder das rechte Bein
nun
erreicht

ganz neugierig bin ich
nun
jenen Punkt in meinem Körper zu entdecken
der besonders gut entspannt ist

und wieder bin ich überrascht





welcher Punkt es ist

und ich genieße nun das Gefühl
dieses Gefühl der Entspannung von diesem speziellen Punkt
auf den ganzen Körper zu übertragen
jetzt

ganz langsam

während ich auf 20 zähle

ganz langsam

und mit jeder Zahl nimmt die Entspannung in meinem ganzen Körper
zu

und ich frage mich welches wohl heute der tiefste Punkt der Entspan-
nung sein wird

vielleicht kann ich mir besondere Formen
oder Farben vorstellen
während ich weiter nach 20 zähle

Farben, die ganz für mich
geheimnisvoll
Ruhe und Entspannung bedeuten

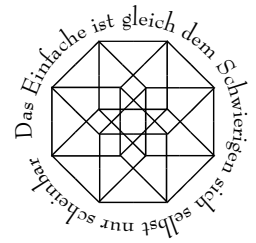
Farben die mir Zuversicht geben

Selbstvertrauen und Gewissheit

vielleicht kann ich in den Farben eine Landschaft erkennen
nun

eine Wiese





im frischen Grün des Frühlings

wie alles erwacht zu neuem Leben

ich spüre diese Kraft die aus dem Grün der frischen Wiese kommt

und ich weiss, wenn ich will kann ich die Wiese mir
noch intensiver vorstellen
in strahlend intensivem Grün

mit Blumen in all den Farben, die mir
nun
in den Sinn kommen

vielleicht sehe ich
und spüre
wie die einzelnen Halme sich leicht im Wind schaukeln
ich spüre diese ganz sanfte schaukeln

ein gutes Gefühl
und ich weiss alles ist in Ordnung
ganz entspannt überlasse ich mich diesem Gefühl des sanften Schau-
kelns
ganz geborgen

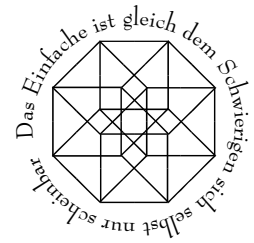
ganz sanft spüre ich den Hauch des Windes der die Halme bewegt
und dieses Gefühl lässt mich noch tiefer
mich zu entspannen

und immer besser erkenne ich viele Details der Wiese
nun
je entspannter ich über die Wiese schaue



KADERSEMINARE®

Ein Konzept des Wirtschaftsforums für kreative Führung
und Global-Strategien GmbH



Ich weiss nicht ob die Sonne eben aufgegangen
oder schon einige Zeit steht

wenn ich genau schaue werden die Farben
mir verraten wieviel Kraft die Sonnen
nun hat

vielleicht habe ich Lust
mich ins frisch Gras zu legen
ich rieche den Duft des Grases, das noch feucht vom Tau

den Duft der Blumen

ich höre feines Summen von Bienen
die in sicherer Entfernung Blüten besuchen

und wenn ich zum Himmel, blicke
geniesse ich das friedliche Blau
blicke den weissen Wölkchen nach

dort sehe ich vielleicht
ganz weit
einen Schwarm Vögel ziehen
oder sind es meine Gedanken
die leicht und frei
dahinziehen

es ist ein wunderschöner Schwarm
geordnet
bewegt er sich im Gleichschlag der Flügel
ganz leicht



KADERSEMINARE®

Ein Konzept des Wirtschaftsforums für kreative Führung
und Global-Strategien GmbH



ich weiss nicht wie stark der Flügelschlag des Schwarms den Wind
verstärkt

doch ich spüre den Hauch der angenehm meine Stirn erfrischt

und Ich geniesse den Frieden

dieser meiner Landschaft

langsam richte ich mich auf
und freue mich an den satten Farben

noch stärker lasse ich all die Farben leuchten
wenn Ich nun
mich erhebe

genüsslich schlendere Ich durch das Gras der Wiese
und achte auf alles was da ist

beobachte alles um mich herum
und alles ist in Ordnung

die Geräusche sind ganz angenehm
Duft umschmeichelt mich

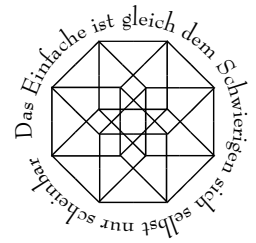
ich weiss heute ist mir alles möglich
heute ist ein besonderer Tag

ein Frühlingstag

mit all seiner Kraft

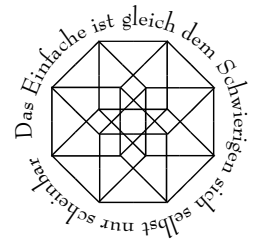
ich fühle mich voll meiner Kraft





und ich schreite weiter durch die Wiese
und ich komme langsam zu einem Zaun
erst schien er mir gross
je näher ich aber komme
desto kleiner wird der Zaun
immer kleiner
ein besonderer Zaun
je näher ich mich auf ihn zu bewege
ganz langsam und entspannt
desto kleiner wird der Zaun
und es ist mir ganz leicht
über den Zaun zu steigen
ein schönes Gefühl
den Zaun
überwunden zu haben
stolz und voller Kraft schreite ich nun schneller
ist es nun links oder rechts
dieser silbrige Schimmer





ist der kleine Bach links oder rechts

schau genau hin

höre das Rauschen
das Rauschen des kleinen Baches
er ist nicht besonders breit
aber er hat ganz klares
sauberes Wasser

schon spüre ich den Geschmack des Wasser im Mund
und schreite schneller auf den Bach zu

ich habe den Bach nun erreicht
lauter ist sein Rauschen
ich rieche das saubere Wasser

langsam lasse ich mich auf die Knie nieder
am Ufer des Baches

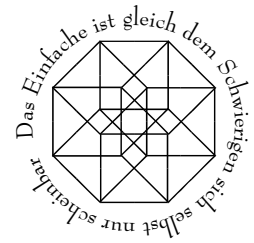
Mein Gesicht spiegelt sich an einer besonders ruhigen Stelle des Ba-
ches
da wo sich etwas vom klaren sauberen Wasser staut

mein Spiegelbild im Wasser lächelt mir zu
und ich fühle mich ganz angenehm warm
und entspannt
das Spiegelbild erinnert mich an mein inneres Lächeln
welches gleichermassen mich von innen wärmt

langsam tauche ich meine Hand in das kühle Wasser

ich schöpfe mit meiner Hand etwas von diesem kühlen Nass





und trinke

nochmals

ich genieße es das saubere Wasser zu trinken

ich spüre wie dieses Wasser durch meine Kehle rinnt
mich angenehm erfrischt

ein schönes Gefühl

ich erfrische mein Gesicht mit dem Wasser
meine Augen meine Stirn wird ganz klar und rein
von diesem sauberen heilsamen Wasser

ich spüre die reinigende Kraft des Wassers
innen und aussen gleichermassen

ich frage mich was mir besser gefällt

die Reinigung innen
oder die Reinigung aussen

noch klarer spiegelt sich mein Gesicht im wider ruhigen Wasser

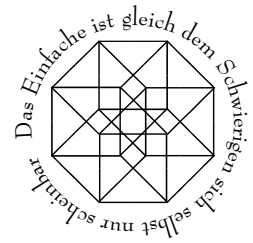
mein Lächeln scheint noch freundlicher

alles erscheint ganz leicht und froh

ich fühle mich gereinigt und erfrischt

tief atme ich die Luft





die Luft die genau so sauber schmeckt
wie das Wasser, das mich erfrischt

diese Luft die nun ganz klar und leicht
meine Lungen erfrischt
mein Blut erfrischt
mit all der Kraft der sauberen Luft

ich werde alles tun um mir diese saubere Luft zu gönnen

alles werde ich vermeiden, was diese saubere Luft trüben könnte
ganz leicht kann ich die Luft sauber halten
ihre heilsame Wirkung in meinen Lungen fühlen

Ich spüre wie mein Körper mir dankt
für die reine frische Luft
die angenehm und leicht in meine Lungen strömt

wie gut dass ich weiss, wie leicht ich lernen kann
reine Luft zu geniessen
wie nur die reine Luft wichtig ist

Ich genieße mein neues gesundes Verhalten
und ich frage mein Unbewusstes ob es mir sofort erlaubt
nun
mein neues Verhalten diese oder erst nächste Woche aufzunehmen
und für immer
nun
das neue Verhalten zu haben

nur klare saubere Luft soll meine Lungen füllen





und mich genauso erfrischen wie klares sauberes Wasser

noch einige tiefe Schlucke nehme ich
aus dem leise murmelnden Bach

und noch einen

während ich in mein Spiegelbild blicke
das mich mit seinem Lächeln
meinem inneren Lächeln
wärmt

ganz tief atme ich nun ein
und aus
und spüre bei jedem Einatmen wie die Kraft
die Kraft der reinen Luft durch meinen ganzen Körper strömt

ganz warm scheint die Sonne auf mich
auf meine Arme
meinen Bauch
ich fühle mich so wohlilig
entspannt

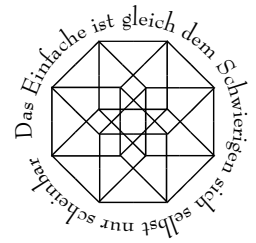
und ich genieße den leichten Windhauch
der meine Stirne kühlt
den Geschmack des kühlen Wassers
der reinen Luft
die ich in mir
spüre
die mich mit neuer Energie erfüllt

mein Körper fühlt sich müde und entspannt
während mein Geist sich erholt und stärkt



KADERSEMINARE®

Ein Konzept des Wirtschaftsforums für kreative Führung
und Global-Strategien GmbH



am frischen reinigenden Wasser
am kühlen Hauch
an der reinen Luft

langsam lege ich mich wieder ins Gras
höre das Rascheln des Windes
das Murmeln des Baches

atme Ruhe und Frieden

lange könnte ich dieses Gefühl geniessen

dieses Gefühl dass ich immer erreichen kann

ganz leicht und einfach

wenn ich mich an diese Wiese erinnere

wenn ich rasch von 3 nach 1 zähle

3 2 1

oder tief frische Luft rasch einatme

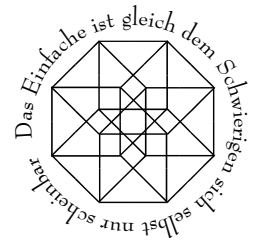
jederzeit kann ich so diese Ruhe und Kraft finden

3 2 1

an jedem Ort ganz rasch

vielleicht nur für einen kurzen Augenblick
einen Atemzug





um mich immer zu stärken

oder vor dem Einschlafen
um noch besser
noch tiefer zu schlafen

im Bewusstsein
dass mein Unbewusstes
in jeder Entspannung
für mich alle Dinge regelt
in einer Art und Weise
wie es für mich gut ist

ich brauche nur ganz entspannt zu sein
voller Vertrauen
auf mein Unbewusstes
auf mich

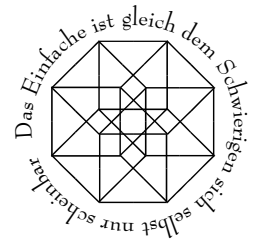
und ich werde das reine Wasser schmecken

die reine Luft in meiner Lunge fühlen

und die tiefe Entspannung geniessen
den Frieden
die Ruhe
die Kraft die aus der Ruhe strömt

so wie ich jetzt
ganz für mich allein
die Wiese und den murmelnden Bach geniessen werde
für mich allein
während einer stillen Minute





***** 1 Minute !! *****

zum Murmeln des Baches

haben sich vielleicht nun die Klänge der Vögel gesellt

die feinen Lieder und Melodien der verschiedenen Vögel

es sind die gleichen Melodien die Du auch in Dir trägst

wenn Du genau hin hörst
hörst Du Deine eigenen Klänge
mit dem Zwitschern der Vögel vereint

ganz leicht wird Dir zu Mute

spüre wie eine schöne Melodie aus Dir strömt

eine Melodie Dein Körper erfüllt
angenehm noch weiter entspannt

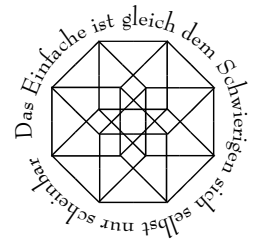
höre diese Klänge
diese Harmonie Deines Lebensliedes

Du kannst Dir auch erlauben, diese Melodie noch wärmer zu machen

Du kannst Die Melodie noch klingender machen
noch harmonischer

so dass sie Dich ganz ausfüllt
ganz erfüllt





die harmonische Melodie Deines Lebensliedes

ganz leicht fühlst Du Dich dabei
ganz befreit

fast ist Dir ums fliegen

geniesse das Gefühl der Leichtigkeit
singe mit den Vögeln
ziehe mit ihnen mit

und während Du so das Summen des Liedes in Dir spürst

kannst Du nun langsam aufstehen
oder vielleicht bist Du schon längst gestanden
ohne zu merken
im Gleichklang mit dem Gesang der Vögel

spüre wie Du nun fest auf der Wiese stehst
den Rhythmus Deiner Melodie in den Füßen spürst

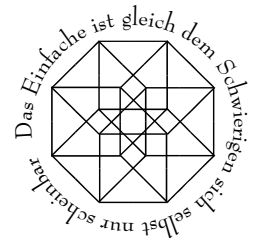
langsam kannst Du so
zurück über die Wiese schreiten
fast tänzerisch
ganz leichten Schrittes
zum Rhythmus Deiner Melodie

kommst Du wieder zum Zaun

kaum merkst Du wie Du den Zaun mit Leichtigkeit überwindest

kaum hat er Dich aufgehalten
kaum hat er den Rhythmus beeinflusst





den harmonischen Ablauf Deiner Schritte
über die saftig grüne Wiese

noch deutlich hörst Du
wenn auch von weitem
das Murmeln des Baches

und ganz deutlich schmeckst Du noch den Geschmack des reinen
Wassers

den Duft der reinen Luft

mit jedem Schritt atmest Du tief ein

mit jedem Einatmen kommt Dir Dein Unbewusstes stärker zu Be-
wusstsein

mit jedem Atemzug nimmt Dein Erwachen nun zu
nimmt Dein Bewusstsein zu

und Du wirst ganz überrascht sein
wie Du in so ganz kurzer Zeit
Dich so tief erholt hast

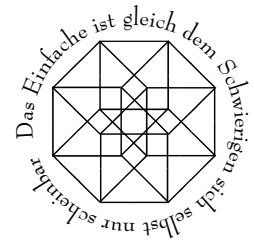
Du spürst wie Deine Organe noch besser funktionieren
wenn ich nun von 1 - 5 zähle

Du wirst mit einem guten Gefühl von Gesundheit erwachen
und Du wirst Dich auf Deine nächste Entspannung freuen
die vielleicht noch
schneller oder
noch tiefer sein wird



KADERSEMINARE®

Ein Konzept des Wirtschaftsforums für kreative Führung
und Global-Strategien GmbH



wenn Ich nun von 1 - 5 zähle
so wirst Du bei 5, aber erst bei 5 Deine Augen öffnen
mit einem Gefühl von Kraft und Erholung



16.4.1995/hkj



Katathyme Trance.doc

Bahnhofstrasse 21, 6301 Zug Tel: +423/777.27.22 Fax: +423/373.69.49
e-mail: info@nlp.li Internet: www.kader.li – www.nlp.li

Mitglied SVEB - HANLP