

Nutzung des eigenen Erfahrungsschatzes

Tranceübung

Einige grundsätzliche Informationen zum Unbewussten (auch genannt Intuition oder tiefes Wissen)

Das **Unbewusste** oder **intuitive Wissen** ist die Summe aller **Lebenserfahrungen** und der daraus resultierenden entscheidungsrelevanten **Werthaltungen**. Unser Erfahrungsschatz und unsere Werthaltungen sind in unserem Kopf als **Bilder, Gefühle** und andere **Sinneserfahrungen** abgelegt und gespeichert. Das " intuitive oder unbewusste Bewusstsein" hat entscheidenden Einfluss auf unser **Denken, Handeln** und unsere **Stimmung**, es kann ungleich mehr Informationen als unser aktives Bewusstsein verarbeiten und dementsprechend zeitgerechter handeln.

Das intuitive Wissen arbeitet ständig **für** uns, niemals gegen uns. Es **schützt** unsere meist unbewussten Werthaltungen und handelt dementsprechend. Letztendlich will es unser Überleben sichern. So gesehen ist diese Ebene unseres Bewusstseins unser **Beschützer**, also ein guter **Freund**.

So kann es durchaus sein, dass sich nach einer schweren Verletzung (z.B. im Sport - trotz vollkommener Genesung) eine Art Schonverhalten (in „brenzlichen“ Situationen wird die „Handbremse“ gezogen) bei einem Athleten entwickelt, das sich jedoch für die sportliche Weiterentwicklung als nicht förderlich zeigt. Aus psychologischer Sicht handelt das Unbewusste gesund und richtig – es sichert die Unversehrtheit des Sportlers – aus logischen Erwägungen heraus jedoch schadet es der Karriere des Sportlers, wenn dieses „unerklärliche“ Schonverhalten weiterhin aufrecht bleibt.

Um diesen inneren Widerspruch aufzulösen und unser System wieder ins Gleichgewicht zu bringen, können wir das tun, was schon alle Völker vor uns getan haben und in unserer Zeit der absoluten „Logik“ einfach vergessen und vernachlässigt wird. Von den **Steinzeitmenschen** über die Ägypter und vielen anderen Völkern haben Menschen durch **Meditation, Trancetänze, hypnotischen Heilschlaf** und **Gebete** Wege gesucht und gefunden, um Kontakt mit dem inneren Wissen herzustellen.

Jeder Mensch hat die Möglichkeit über eine **Trance** ein Gespräch mit dem eigenen Beschützer oder bestem Freund aufzubauen und damit auf sein Entscheidungssystem Einfluss zu nehmen. So können wir neue Verbindungen schaffen, Blockaden auflösen, Neues dazu lernen und damit Bewusstsein und Unbewusstsein ins **Gleichgewicht** bringen.

Was ist eine Trance?

Jeder Mensch entwickelt ohne es zu wissen mehrmals am Tag Trancen, die ihn befähigen mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. So können wir sicher und gut kochen und dabei Geschäftliches oder Privates bedenken. Wenn dann eine Gefahr auftaucht (etwas kocht über), sind wir wieder blitzschnell mit der Aufmerksamkeit vor Ort.

Bei der **heilenden Trance** beginnen wir den Prozess der " **inneren Achtsamkeit**" absichtlich mit dem Ziel, mit der eigenen Intuition in Kontakt zu kommen. Es ist eine Übung, bei der wir gewollt das bewusste Tun, Verstehen und Machen wollen weniger werden oder in eine Ruhephase treten lassen ,

um nur zu beobachten, zuzuschauen, zuzuhören und alles wahrnehmen, was sich gerade vor dem inneren Auge/Ohr/Gefühl zeigt.

Wie kann eine Trance eingeleitet werden? Was ist zu beachten?

Eine gute Möglichkeit, um den Prozess zur Trance einzuleiten besteht darin, dass wir uns auf Vorgänge konzentrieren, die im inneren unseres Körpers (z.B. Atmung) ablaufen. Wir werden dabei zum **Beobachter, Zuschauer, Zuhörer** und nehmen Gefühle und alles andere wahr, ohne jedoch irgendetwas analysieren bzw. verstehen zu müssen. Es ist sehr wichtig, dass der bewusste Verstand passiv bleibt und die Beobachterrolle beibehält. Dies ist **Übungssache**, der Kopf muss sich erst daran gewöhnen, nur wahrzunehmen. Wenn „störende“ Gedanken auftauchen, einfach weiterziehen lassen und wieder zur Innenschau zurückkehren.

Die Tiefe der Trance **verändert sich** stetig während der Übung. Eine Trance kann **5** aber auch **30** Minuten und länger dauern, sie kann **beliebig** oft eingeleitet bzw. wiederholt werden.

Eindrücke können sich **während** der Trance oder auch **danach** zeigen. Es sind vor allem Sinneseindrücke, die mit ganz bestimmten Gefühlen einhergehen können.

Konkrete Erwartungen an das Ergebnis einer Trance sind **hinderlich**. Wenn Neues entstehen soll, so ist die Haltung, dass der bewusste Kontakt mit der eigenen Intuition gut ist, förderlich.

Die Begegnung mit der inneren Stimme verlangt **Respekt** und **Geduld**. Anweisungen oder gar Befehle lösen meist nur Abwehrreaktionen aus.

An das Unbewusste eine Frage stellen! (für Fortgeschrittene)

Ist eine individuell befriedigende Trance erreicht, ist es **möglich** eine Frage an die eigene Intuition zu stellen. Es ist gut die Frage einige Male **ruhig** und **klar** zu wiederholen.

Beispiele von **Entscheidungs- Fragen**: Wo ist mein Weg? Welche Menschen tun mir wirklich gut? Welche Berufsentscheidung ist gut für mich?

Beispiele von Fragen zur **Verbesserung eigener Kompetenzen**: Wie kann ich meine Arbeit mit mehr Gelassenheit erledigen? Wie kann in dieser oder jener Situation locker und frei bleiben? Was muss ich noch lernen, um wirklich weiter zu kommen?

Beispiele von Fragen zum eigenen **Wohlbefinden**: Welche Speisen tun mir gut? Was brauche ich, um gesund zu bleiben? Wie gewinne ich an Selbstvertrauen und Zufriedenheit?

Die Formulierung der Frage kann jeder selbst vornehmen. Die Frage sollte nicht zu lang und zu umfangreich sein. **Eine** Frage pro Übung ist Ok.

Wohlgemerkt! Die Antwort des Unbewussten ist keine „**logische**“ Antwort in unserer Sprache. Die Antwort ist zeitlich nicht vorhersehbar.