

Schritte der Dave-Elman-Induktion

- **Augenschluss**
- **Entspannungswelle**
- **Fraktionieren (3x Augen öffnen und wieder schließen)**
- **Arm fallen lassen**
- **Zahlen verschwinden lassen**
- **Vertiefung**

Schnellinduktion

Schau' auf meine Hand.

*Tief **einatmen – halten***

Deine Augen schauen nach oben und innen und Du merkst die Spannung in Deinen Augen.

*Deine Augenlider werden schwer und wollen sich **schließen, schließen, schließen...***

SCHLAF!

Augenschluss

*Du entspannst jetzt **alle Muskeln um Deine Augen** und merkst, wie gut Dir das tut. Deine Augen bleiben jetzt **fest verschlossen**.*

*Deine Augen sind wie **verklebt**, wie **zusammengewachsen**.*

*Wenn Du gleich **versuchen** würdest, sie zu öffnen, wirst Du feststellen, sie schließen sich immer **fester und fester**.*

Du kannst gleich Deine Augenbrauen etwas anheben und testen.

*Wenn Du Deine Augen jetzt so tief entspannt hast, dass sie sich **nicht mehr öffnen lassen**, dann teste und **überzeuge Dich**, (stelle sicher) dass sie sich nicht mehr öffnen lassen.*

Entspannungswelle

*Lass jetzt eine warme, weiche **Welle der Entspannung** vom Kopf über den ganzen Körper fließen, bis zu den Füßen, bis zu den Zehenspitzen.*

Genau so, sehr gut.

Fraktionieren

Vertiefungstechnik

*Ich zähle jetzt gleich von 1 bis 3 und wenn Du dann Deine Augen öffnest und wieder schließt, gehst Du **tiefer** in die Entspannung.*

*1-2-3 Öffne Deine Augen und schließe sie und geh **tiefer**.*

*1-2-3 Öffne Deine Augen und schließe sie und geh **noch tiefer**.*

*1-2-3 Öffne Deine Augen und schließe sie und geh **noch viel tiefer**.*

Arm fallen lassen

Test Körperliche Entspannung und Vertiefungstechnik

Wenn ich gleich Deine Hand am Handgelenk ein paar Zentimeter hochhebe und sie fallen lasse, fällt sie runter wie ein nasser Lappen, wie weiche Spaghetti.

Du hilfst mir nicht dabei. Deine Muskeln sind ganz abgeschaltet.

Und – tiefer Entspannt

Zahlen verschwinden lassen

*Ich werde Dich jetzt gleich bitten, von **100 an rückwärts zu zählen** und mit jeder Zahl, verdoppelst Du Deine **geistige Entspannung**.*

Spätestens bei der Zahl 98 bist Du so tief entspannt, dass Du alle Zahlen für den Moment einfach verschwinden lassen kannst.

*Beginne jetzt zu zählen... 100... Verdopple Deine **geistige Entspannung**... 99...*

*...98 Verdopple die Entspannung **noch einmal** und lass Die Zahlen **jetzt verschwinden**. Lass sie verblassen und verschwinden.*

Vertiefungstreppe

*Stell' Dir vor, Du stehst jetzt oben an Deiner Vertiefungstreppe.
Sie hat 5 Stufen abwärts.*

*Ich zähle jetzt von 5 an rückwärts bis zur 1 und mit jeder Zahl, lässt
Du Dich einfach **noch tiefer** in die Entspannung sinken.*

5 – Je tiefer Du gehst, desto wohler fühlst Du Dich.

4 – Und je wohler Du Dich fühlst, desto tiefer kannst Du gehen.

3... 2...

*1 – Jetzt bist Du da, **ganz unten, ganz entspannt.***