

Einstimmung in den Malprozess

Aufbau einer Meditation

1. Klient*in abholen & einstimmen
2. Hinführung & Eintauchen in das Thema
3. Klient*in zurückholen

Worauf zu achten ist

- Sprechtempo
- Stimmlage & Betonung (Bsp. am Ende der Meditation deine Stimme kraftvoller & lauter werden lassen)
- Wortwahl & Ausdrucksweise, mit der du dich wohl fühlst und die zu dir passt
- Sprechpausen einbauen
- stärkende Suggestionen & Sicherheitssätze mit einbauen (abhängig vom Thema)

Sicherheitssätze

„Dein Unterbewusstsein zeigt dir heute nur so viel, wie es für deine Heilung gut & nötig ist.“

„Und sei dir sicher, dein Unterbewusstsein zeigt dir heute nur so viel, wie es für dich gut ist.“

„Hier ist heute der Ort, der für deine Gefühle/das Thema, das sich zeigt, der sicherste ist. Du fühlst dich sicher & beschützt.“

„Dein Unterbewusstsein sorgt dafür, dass du heute auf höchst- und bestmöglicher Ebene Heilung erfährst.“

„Und du gehst nur so tief, wie es sich für dich heute gut anfühlt.“

Suggestionen, die du in deine Meditation einbauen kannst

„Du fühlst dich sicher & geborgen.“

„Alles was sich zeigt ist in Ordnung. Es gibt keine Richtung und Falsch. Alles darf sein.“

Abschließende Sätze

„Und mit dem Wissen, immer an diesen Ort zurückkehren zu können/auf dieses kraftvolle Gefühl zurückgreifen zu können, kehrst du ganz in deinem Tempo zurück.“

„Und wenn du magst, verankere dir dieses wunderbare Gefühl tief in deinem Herzen.“

Anzeichen tiefer Entspannung, die du als Malbegleiterin wahrnehmen kannst

- Atem wird ruhiger & tiefer
- Klient*in schluckt öfters
- Magen- & Darmgeräusche
- Zuckungen
- Augenflattern
- Gähnen
- Körperhaltung verändert sich; Körperanspannung fällt ab

Wichtig: Passe die Induktionen in einer Einzelmalbegleitung entsprechend an (kürzer, länger), wenn du die Anzeichen bereits wahrnehmen kannst bzw. noch nicht wahrnehmen kannst.

Anzeichen tiefer Entspannung, die nur die Klient*in wahrnehmen kann

- Kribbeln durch den ganzen Körper oder auf dem Kopf
- Bewusstsein verlagert sich und man hat das Gefühl nicht mehr im Körper zu sein
- Körperwahrnehmung verändert sich

Vermeiden von einschlafen während der Meditation

- wähle einen Platz, den du nicht mit Schlaf assoziiert
- wähle einen Platz, der dich nicht an bestimmte Themen oder deine Problem erinnert
- wähle einen Platz, an dem du deine Meditation mit bewusster Intention praktizieren kannst
- meditiere im Sitzen, so bleibst du bei Bewusstsein, wenn deine Gehirnströme sich verlangsamen
- setze dich auf einen Stuhl mit geradem Rücken und den Füßen auf dem Boden

Was sind die Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede zwischen einer Meditation und einer Hypnose?¹

Gemeinsamkeiten:

- Beides sind Zustände eines ausgelagerten Bewusstseins
- Alltagsbewusstsein wird verlassen, begeben uns auf eine andere Bewusstseins Ebene

Unterschiede:

Meditation

- Zustand erhöhten Bewusstseins
- Energie verteilt sich nicht im Gehirn, sondern konzentriert sich punktuell
- es werden keine Verbindungen im Gehirn geschaffen

Hypnose

- veränderter Bewusstseinszustand, in dem sich die Energie breitflächiger im Gehirn verteilt
- alles wird mit allem verknüpft, Gedanken werden mit Gefühlen verknüpft
- neue Verbindungen werden hergestellt
- sogenannte geführte Meditationen sind eigentlich Hypnosen

„Hypnose ist sehr nützlich, um neue Straßen im Gehirn zu bauen. Meditation ist dafür da, um an einer passenden Stelle eine Sitzbank aufzustellen.“ Gabriel Palacios

Was ist eine Induktion?

- als Induktion bezeichnet man vereinfacht gesagt, das Einleiten in eine hypnotische Trance.
- eine Induktion unterstützt dabei, dass deine Klientin möglichst achtsam und konzentriert deinen Worten folgt

Anmerkung:

Du führst natürlich keine Hypnosen durch. Mir ist es hier nur wichtig, kurz auf Meditation & Hypnose einzugehen, da beides oft synonym verwendet wird.

¹ aus dem Buch „Brain Rewire“ | Gabriel Palacios