

Hypnowriting®-Workshop, Oktober 2025, Mag. Ursula Neubauer, MSc.**DAS GEFÄß AUSLEEREN**

Wann immer es jetzt passt, schließen Sie die Augen. Diese Trance ist jetzt nur für Sie. Achten Sie noch einmal gut auf Ihren Körper. Spüren Sie Ihren Atem, wie er kommt und geht, und erlauben Sie sich, immer beim Ausatmen tiefer in sich zu sinken. Auf eine Art und bis zu einer Tiefe, wo Sie das Gefühl haben: So ist das gut für heute. So kann mich mein Innerstes auf die genau richtige Art unterstützen. Bei diesem Ziel, Erleichterung zu erleben. Die haben Sie mehr als verdient. Schwieriges und Belastendes so richtig aus sich herauszuholen. Es ist allerhöchste Zeit, das zu tun. Und Sie werden das gleich tun. Das Papier freut sich schon, es Ihnen abnehmen zu können. Sie werden sich leichter fühlen. Spüren Sie jetzt nach und erforschen Sie in Ihrem Körper: Wo mag wohl die Stelle, der Bereich sein, an dem das Schwere, Belastende am deutlichsten spürbar ist? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf diese Stelle oder suchen Sie Ihren Körper noch danach ab. Während der Verstand vielleicht versucht, die richtige Stelle zu finden, erlauben Sie sich, einfach die zu nehmen, an der es sich besonders schwer anfühlt. Wenn Sie diese Stelle gefunden haben, schauen Sie innerlich hin. Es ist, als wäre da ein Gefäß. Ein Gefäß, das fast schon überquillt. Ein Gefäß, in dem gesammelt ist, was dazu beiträgt, dass Sie sich als so belastet erleben. Da sind vorwurfsvolle Sätze, die mal jemand gesagt hat. Abwertende Gedanken, die Sie mal über sich selbst hatten. Schwierige Gedanken, niederdrückende Gedanken. Hinderliche Schlüsse, die Sie mal gezogen haben. Wutgedanken, die Sie unterdrückt und in diesem Gefäß versteckt haben. Oder andere Sätze und Suggestionen, die dazu beitragen, dass das Gefäß voller und voller wurde und es sich für Sie schwerer und schwerer anfühlt. Und stellen Sie sich vor: Diese Sätze, Gedanken, Formulierungen, die da in diesem Gefäß stecken, die könnten jetzt anfangen, sich zu bewegen. So als würde man sie an einem Faden herausziehen. Dann tun Sie das. Und Ihre Hand schreibt alles auf, was da aus dem Gefäß kommt. Das Papier nimmt es Ihnen gerne ab.

(Ca. 10 Minuten schreiben lassen)

Fangen Sie dann langsam an, zum Ende zu kommen.

BEGEGNUNG MIT EINER INNEREN INSTANZ

Für diese Übung, die wir jetzt vorhaben, suchen Sie sich bitte einen Punkt in Augenhöhe oder darüber. Und schauen Sie jetzt einfach eine Weile lang auf diesen Punkt. Beobachten Sie währenddessen entspannt, wie Ihr Körper atmet. Ganz von alleine. Ganz automatisch. Er weiß ganz von selbst wie das geht. Es könnte sein, dass Sie dann anfangen, Phänomene wahrzunehmen, dass es verschwommen wird bei dem Punkt, auf den Sie schauen. Oder irgend etwas anderes. Das ist völlig in Ordnung so. Sie atmen und schauen. Schauen und atmen. So lange, bis Ihre Augen das Bedürfnis haben, sich zu schließen. Wann immer das ist, können Ihre Augen das gerne tun. Genau. Ihre äußereren Augen sind geschlossen, Ihre inneren sehen jetzt umso besser. Um dann in dieser Imaginationsübung gut erkennen zu können ... Beobachten Sie auch mit den geschlossenen Augen noch einmal Ihren Atem. Wie er kommt und geht. Ganz regelmäßig. Ganz automatisch. Und ähnlich automatisch wird später dann Ihre Hand schreiben, weil sie schon längst weiß, was geschrieben werden soll. Weil sie längst weiß, was die Inhalte sind, die Sie heute ein Stückchen weiterbringen werden.

Und Sie haben sich schon viele Gedanken gemacht zu dieser inneren Seite, um die es heute gehen soll. Vielleicht haben Sie manchmal mit ihr gehadert oder auch mal gekämpft. Oder vielleicht ist es eine Seite in Ihnen, die Sie einfach nicht so richtig verstehen können. Was will sie eigentlich? Warum mischt sie sich ein? Und diesen Fragen lohnt es sich nachzugehen. Um zu verstehen, damit sich etwas ändern kann – vielleicht Ihr Blick auf diese Seite und damit dann Ihr Verhältnis.

Ich würde Sie bitten, jetzt innerlich an einen schönen Ort zu gehen. Einen, an dem es Ihnen einfach gut gehen kann. Vielleicht ist das ein Ort, den Sie schon kennen, oder einer, der sich jetzt ausgestaltet. Kommen Sie dort jetzt einmal in Ruhe an, schauen Sie sich um, nehmen Sie wahr, wie es hier riecht, oder was für Geräusche Sie hören können. Und dann ... zum für Sie richtigen Zeitpunkt, schauen Sie sich um ... irgendwo in Ihrer Nähe ist schon alles bereit für die Begegnung mit dieser einen inneren Seite, von der wir vorher geredet haben. Vielleicht sieht es dort aus wie in einem Kaffeehaus oder es ist eine Bank an einem schönen Baum. Was immer bei Ihnen auftaucht, ist bestimmt richtig. Begeben Sie sich jetzt zu diesem Platz und machen Sie es sich bequem. Versuchen Sie sich in eine wohlwollende Haltung zu begeben, auch wenn die Seite, die gleich auftauchen wird, vielleicht eine ungeliebte ist. Sehen Sie sie

schon? Als Figur kommt Sie Ihnen entgegen ... Schauen Sie einfach offen und neugierig hin, was für ein Wesen da auf Sie zukommt. Es kommt näher, Sie begegnen einander. Lassen Sie sich ruhig ein bisschen Zeit. Betrachten Sie das Wesen. Und laden Sie es dann ein, alles zu erzählen, was es heute erzählen kann. Wofür es kämpft? Warum es da ist? Warum es immer wieder kommt? Aus welcher Zeit es stammt? Und vielleicht, was es bräuchte, damit es Sie mehr in Ruhe lassen kann, falls das Ihr Ziel ist. Oder es sind ganz andere Themen, über die es sprechen möchte. Laden Sie es ein, sich jetzt auszudrücken. Vielleicht hat es schon lange auf diese Gelegenheit gewartet. Und Sie hören zu, während es redet. Beziehungsweise schreibt. Ich würde Sie nämlich bitten, dass Sie diesem Wesen jetzt Ihre Hand borgen. Sodass Ihre Hand alles aufschreibt, was diese Figur zu sagen hat. In diesem Durchschreibmodus, wo man den Stift immer am Papier lässt, während man schreibt und man irgendwie überbrückt, um im Schreibfluss zu bleiben. Was hat Ihr Wesen zu sagen ... es kann jetzt zu schreiben beginnen. Und Sie hören oder schauen aufmerksam zu.

(Ca. 10 Minuten schreiben)

Fangen Sie dann an, die Nachricht abzurunden und schließen Sie gerne noch einmal die Augen. Das Wesen verlässt diesen Ort wieder. Und Sie können sich noch einige Momente Zeit zum Reflektieren nehmen, an diesem Platz oder Ihrem schönen Ort, bevor Sie dann mit zwei, drei tiefen Atemzügen wach und frisch wieder hierher zurückkommen.

DIE SPRECHENDE RESSOURCE

Um jetzt eine wichtige Ressource für Sie spürbar, wahrnehmbar, greifbar und dadurch auch nutzbar zu machen, würde ich Sie einladen, dass Sie sich jetzt auf Ihre Atmung konzentrieren. Darauf achten, wie der Atem kommt und wie er geht. Dieser Atem, der ist einfach da, und er fließt. Verlässlich, gleichmäßig, ganz egal, ob man ihn gerade wahrnimmt oder nicht, ist er da. Er ist da. Versuchen Sie dann, den Atem ein kleines bisschen zu verändern. Sich darauf zu konzentrieren, länger auszuatmen, als Sie einatmen. Versuchen Sie, länger auszuatmen, als Sie einatmen. Lange ausatmen, kürzer wieder einatmen. Länger aus-, kurz einatmen. Genau. Und so richten Sie sich immer mehr nach innen, kommen wahrscheinlich ganz automatisch zur Ruhe dabei. Es gibt da dieses Anliegen, das Sie haben. Diese Herausforderung, die

ansteht. Es gibt auch eine ganz bestimmte Ressource, die dafür besonders hilfreich ist und wertvoll. Wir haben es vorhin schon besprochen: Wir sind der Meinung, dass Gelassenheit [gewählte Ressource einsetzen und das Folgende entsprechend anpassen] die Ressource ist, die dafür jetzt gut wäre. Überprüfen Sie noch einmal, ob das stimmt oder ob vielleicht jetzt gerade ein anderer Impuls auftaucht. Einer, der sagt, dass es eigentlich etwas anderes wäre. Dann bleiben Sie gern bei dem, was da jetzt auftaucht. Als Nächstes würde ich Sie bitten, im Körper nachzuspüren, wo genau die Gelassenheit oder was auch immer gerade als hilfreichste Ressource aufgetaucht ist, wo im Körper sie am stärksten spürbar ist. Erforschen Sie Ihren Körper, ganz in Ruhe, ganz aufmerksam. Wo ist die Gelassenheit, oder was auch immer sonst aufgetaucht ist, jetzt spürbar? Sie wissen, wie es sich anfühlt, gelassen zu sein. Wo im Körper ist die Gelassenheit wahrnehmbar? Vielleicht im Moment nur ein wenig, hier oder dort. Sehr gut. Schauen Sie innerlich an diese Stelle, an der Sie sie wahrnehmen. Da taucht jetzt ganz spontan, wie von selbst ein Symbol auf. Vielleicht können Sie es schon erkennen oder Sie tun es gleich. Schauen Sie hin, welches Symbol für diese Ressource steht. Es könnte Sie jetzt ein bisschen überraschen, dass dieses Symbol tatsächlich sprechen kann. Oder besser gesagt, es kann schreiben. Es nutzt jetzt gleich Ihre Hand und erklärt, wie es Sie unterstützt. Wie es Sie unterstützt hat in der Vergangenheit und unterstützen wird bei dem Anliegen, um das es jetzt geht. Es erklärt Ihnen, was es braucht, damit Sie gut Zugriff darauf haben. Wie Sie diese Ressource stärken können, wie Sie sie so richtig nutzbar und erlebbar machen können und woran Sie merken, dass diese Ressource wirklich verlässlich für Sie da und für Sie im Einsatz ist. Gleich beginnt die Ressource zu schreiben. Gleich beginnt das Symbol Ihnen zu schreiben. Wann immer Sie so weit sind. Bleiben Sie in diesem hilfreichen Zustand, den wir Trance nennen. Öffnen Sie dabei aber die Augen, öffnen sich für die Informationen, die da jetzt fließen werden. Nehmen Sie den Stift in die Hand und verwenden Sie diesen Modus des Durchschreibens, bei dem wir, wenn wir den Stift einmal aufs Papier gesetzt haben, einfach immer weiter und weiter und weiter schreiben. Oder wenn uns irgendwann der nächste Gedanke fehlt, schreiben Sie einfach »aha, aha« oder »Ich weiß gar nicht, was ich schreiben soll« auf. Wann immer Sie so weit sind, legen Sie einfach los. Sie schreiben, Ihre Hand schreibt, es schreibt, das Symbol schreibt.

(Ca. 10 Minuten schreiben)

Beenden Sie dann ganz in Ihrem Tempo diesen Schreibprozess. Schließen Sie noch einmal die Augen, spüren Sie im Körper noch einmal zu dieser Stelle, an der das Symbol sitzt. Wahrscheinlich kann Ihr Körper jetzt gar nicht anders, als sich wohler und gestärkt zu fühlen, jetzt, wo Sie diesem Symbol Raum gegeben haben. Und genießen Sie dieses schöne Gefühl dann für eine Weile.