

Anwendung der Mikropause:

- Bequem hinsetzen (am besten mit Kopfstütze), sich eine Zeit definieren (0-2 Minuten) und sich diese kurz mental vorstellen (Bild eines Ziffernblattes, Gefühl, etc.)

Es empfiehlt sich zu Beginn eine Uhr mit Sekundenanzeige im Blickfeld zu haben. Ziel ist es später auf die innere Uhr vertrauen zu können. Man soll an nichts denken*, auch nicht an die Zeit. Mit dem leeren Kopf und dem Fokus auf beiden Händen/Dreieck soll man so warten können, bis irgendein inneres Signal einem sagt, dass man jetzt die Augen wieder öffnen soll. Die Uhr soll dabei helfen Vertrauen aufbauen zu können, dass das auch wirklich funktioniert.

- Blick nach oben (30°), Punkt fixieren, tief einatmen und beim Ausatmen die Augen schliessen.
- Auf die rechte Hand fokussieren, dann auf die linke Hand, dann auf beide Hände. Ein gutes, ausgleichendes Gefühl suchen, das Dreieck entstehen lassen und jetzt den Kopf leeren. Nichts mehr tun, einfach auf irgendein inneres Signal warten, dass die Zeit um ist...

Wird man gedanklich abgelenkt: Gleich den Fokus wieder auf beide Hände legen und den Kopf wieder leeren bis die definierte Zeit um ist.

Mit etwas Übung kann man nach dem Schliessen der Augen gleich auf beide Hände fokussieren und loslassen. Mit der Uhr im Sichtfeld kann man mit der Zeit die Sicherheit gewinnen, dass die innere Zeitmessung funktioniert.

* Hilfreich beim Üben den Kopf zu leeren sind Fragen wie:

- Woher kommt mein nächster Gedanke
- Welche Farbe hat mein nächster Gedanke
- Wie gross ist mein nächster Gedanke
- ...

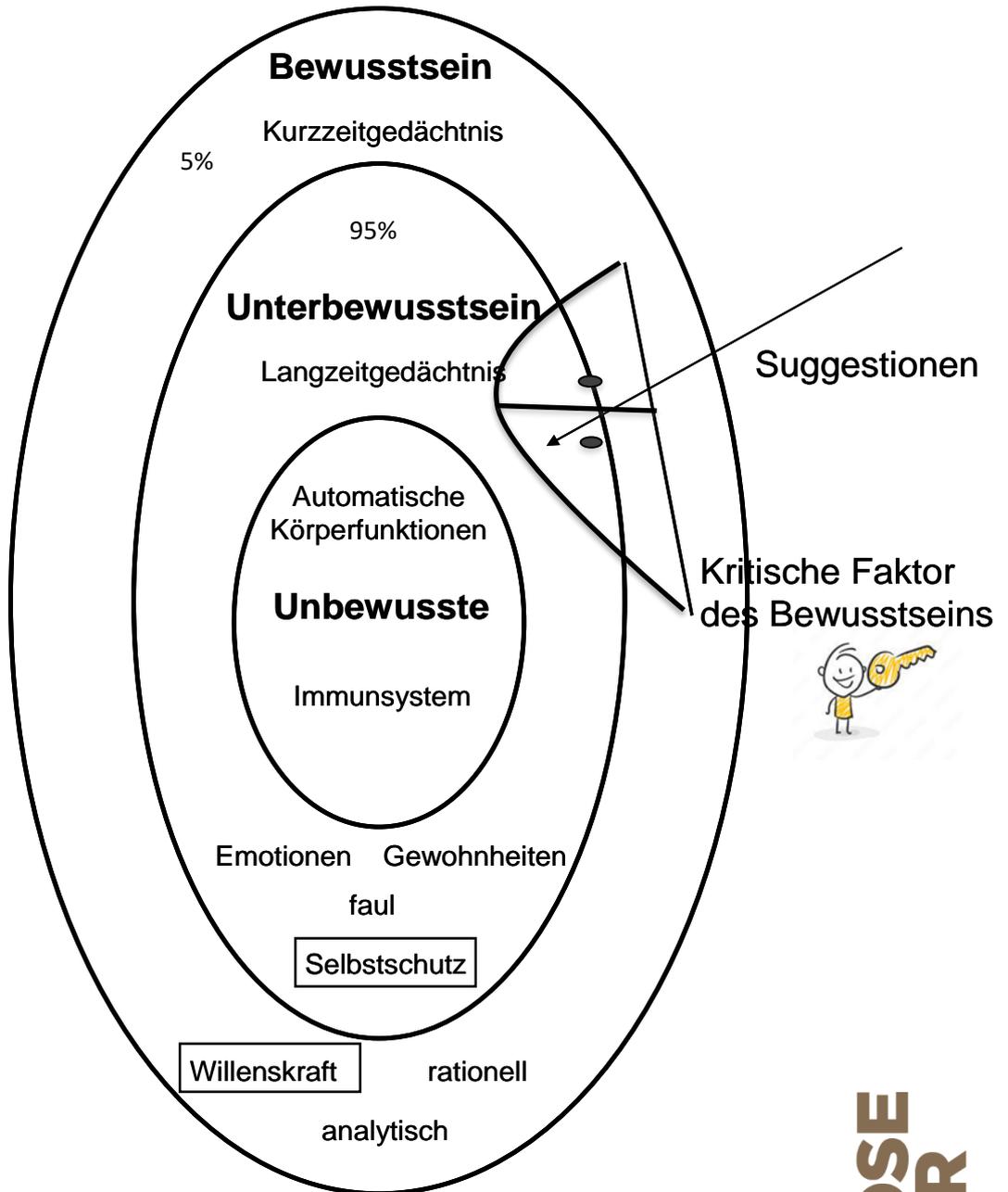
Auf die Ruhephase nach der Frage achten und diese immer länger werden lassen.



Was ist Hypnose

The Mind Model[©] by Jerry Kein

(das Persönlichkeits- oder Charaktermodell)



„Hypnose ist die Umgehung des Kritischen Faktors und die Etablierung von selektivem, akzeptablem Denken.“