**Öffnen für Veränderungen (Leben ist Veränderung)**

**Achtung:** Dies ist eine der wenigen Trancetechniken, bei der aktiv negative Gefühle verstärkt werden, um Krisenzustände für Patienten zu verkürzen, bzw. Raum für Veränderung zu schaffen. Für die Gesundheit muss man sich manchmal verändern. Für viele Krankheiten haben wir gute Gründe sie zu hegen und zu pflegen, obwohl es uns dabei schlecht geht und wir einen viel zu großen Teil unseres Lebens für sie opfern. Viele Menschen bleiben daher lieber in ihrem bequemen und komfortablem Elend sitzen, lassen sich ein wenig psychotherapieren, ändern aber nichts an ihrem Leben, bis ihr Zustand so schlecht wird, dass ihnen die Ressourcen für Veränderungen komplett abhanden gekommen sind. Erst wenn es dann gar nicht mehr anders geht, lassen sie sich endlich auf die „Gefahr“ der Veränderung ein.

Diesen Zustand können wir durch diese kleine Problemtrance schneller mit dem Patienten erreichen, so dass dieser früher Veränderungen zulassen kann und sich langwierige Verläufe deutlich verkürzen lassen.

**Ziel:**

Der Patient wird in eine Zukunft gebracht in der sich nichts verändert hat und alle Probleme genau so bestehen bleiben, wie sie jetzt sind. Die hieraus resultierenden negativen Gefühle, helfen Raum und Antrieb für Veränderungen zu schaffen.

**Ablauf:**

Zunächst geht der Patient über eine Fokussierung von außen nach innen in Trance. In Trance wird dann eine Zeitprogression zu einem Zeitpunkt durchgeführt, der ein Jahr in der Zukunft liegt und zu dem alles noch exakt so geblieben ist, wie es am heutigen Tag war. *„Und wenn Sie mögen, dann dürfen Sie jetzt einmal in die Zukunft reisen,… ein Jahr in die Zukunft… und sie sitzen wieder hier bei mir in der Praxis… und es ist alles ganz genauso wie heute. Sie haben nichts Neues gelernt… keine neuen Menschen kennen gelernt, keine neuen Bücher gelesen,… keine tollen Filme gesehen… alles genauso geblieben… nichts Neues gelernt… einfach auf der Stelle geblieben… alles genau gleich geblieben. Vielleicht mögen Sie einmal neugierig sein, was für Gedanken Sie da gerade haben… in einem Jahr wo alles genauso geblieben ist wie heute… was für Emotionen Sie da haben… gar keine Veränderung… wie sich das in Ihren Körper anfühlt… nichts Neues dazu gelernt… wo Sie das vielleicht gerade am intensivsten spüren können… alles ist einfach gleich geblieben… und vielleicht spüren Sie einmal in sich hinein, was für Impulse Sie da in sich fühlen… was Sie jetzt am liebsten tun würden… oder einfach gar nichts tun und so weiter machen. Und einmal neugierig sein, wie es Ihnen denn in drei Jahren gehen wird, wenn sich gar nichts verändert hat… einfach alles gleich geblieben ist. Sie wieder hier in dieser Praxis sitzen und… etc…“.*

Die Trance wird nun weiter geführt in eine Zukunft in drei Jahren, dann in fünf Jahren und wenn der Patient dann noch keine Anzeichen von Unruhe oder starker Anspannung zeigt auch noch in zehn Jahren. Anschliessend wird der Patient wieder aus der Trance heraus geholt und eingeladen sich zu recken und zu strecken und all die negativen Gefühle die er gerade in sich trägt abzuschütteln oder abzustreifen.

Jetzt sollte die Motivation des Patienten etwas zu verändern deutlich gewachsen sein, so dass man gemeinsam Pläne machen kann, welche Änderungen denn vernünftig wären und was für ein „Fahrplan“ dazu passen könnte. So etwas kann man natürlich auch sehr gut in Trance machen.