

Die 10 Minuten Klarheits Technik

Fokussierte Tiefenentspannung – den Theta-Zustand gezielt herstellen

Bezug: Kapitel 14 – Den Sender empfangen

Dauer: 10–15 Minuten

Was Sie brauchen: Ruhiger Raum. Sitzgelegenheit. Kein Smartphone. Stift und Papier bereit.

Ziel: Sie erreichen einen Zustand erhöhter Alpha-/Theta-Aktivität, in dem Ihr DMN arbeiten kann – und stellen Ihrer Intuition eine konkrete Frage.

DER VOLLSTÄNDIGE ABLAUF

- 1 Vorbereitung (1 Min):** Handy aus. Tür zu. Bequem hinsetzen. Stift bereit. Entscheidungsfrage in einem Satz formulieren.
- 2 Entspannung (2 Min):** Augen schließen. 3x tief atmen (4 Sek ein, 6 Sek aus). Schultern bewusst fallen lassen. Mit jedem Ausatmen ein Stück tiefer sinken.
- 3 Die Treppe (2 Min):** Stellen Sie sich eine Treppe vor. 10 Stufen hinab. Bei jeder Stufe tiefer entspannen. Zählen Sie innerlich mit: 10... 9... 8... bis 1.
- 4 Der sichere Ort (2 Min):** Unten angekommen: ein Ort, an dem Sie sich sicher fühlen. Sehen. Hören. Riechen. Fühlen. Bleiben Sie dort.
- 5 Die Frage (3 Min):** Legen Sie Ihre Frage in diesen Raum. Wie einen Brief auf einen Tisch. Nicht nachdenken. Nur da sein lassen. Warten, was kommt.
- 6 Empfangen:** Ein Bild? Ein Wort? Ein Gefühl? Nicht bewerten. Nur wahrnehmen.
- 7 Zurückkehren (1 Min):** Treppe langsam hinauf. 1... 2... 3... bis 10. Augen öffnen. Sofort aufschreiben.

WAS KAM?

Meine Frage:

Was ich wahrgenommen habe (Bilder, Worte, Gefühle, Körperempfindungen):

Erste Deutung (ohne zu analysieren – was bedeutet es für Sie?):

TIPPS FÜR DIE PRAXIS

Wenn nichts kommt:

Normal beim ersten Mal. Geduld. Der Sender braucht manchmal länger. Wiederholen Sie die Übung an 3 aufeinanderfolgenden Tagen.

Wenn Angst kommt statt Klarheit:

Blockade aktiv. Treppe sofort hinauf. Augen öffnen. 3x tief atmen. → Erst Anhang B (Schmetterlingsklopfen), dann diese Übung erneut.

Wenn der Verstand aufwacht:

„Ja, aber die Konditionen...“ – Das war Ihr Verstand. Zurück: Augen zu. Rhythmus. Treppe. Wieder in den Theta-Bereich.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Spiegel, D. (2017). Stanford: Hypnose verändert drei Hirnregionen messbar.

Jensen, M.P. et al. (2015). Theta-Oszillationen unter Hypnose erleichtern Suggestionen.

Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1979). Hypnotherapy: Zugang zum Unbewussten.

Hinweis: Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).