



Raum schaffen

Nimm dir bewusst Zeit.

Die Ziele trance ist eine Einladung an dich selbst, zur Ruhe zu kommen, dich zu spüren und mit deinen inneren Bildern in Verbindung zu gehen.

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Vielleicht in deinem Schlafzimmer, auf dem Sofa oder an einem Ort, der sich für dich geschützt anfühlt. Wichtig ist, dass du während der Trance nicht unterbrochen wirst – weder durch äußere Einflüsse noch durch innere Ablenkung.

Körperposition und Technik

Lege dich bequem hin – so, dass dein Körper vollständig loslassen kann. Vielleicht hilft dir ein Kissen unter den Knien oder eine leichte Decke.

Wähle eine Position, in der du nicht wachsam bleiben musst, sondern vertrauen und entspannen kannst.

Nutze Kopfhörer oder Earplugs. Die Trance ist unterlegt mit binauralen Beats, die nur über Kopfhörer ihre volle Wirkung entfalten. Sie unterstützen dich dabei, leichter in eine tiefere Entspannung zu kommen.

Wiederholen – warum das so wichtig ist

Beim ersten Mal ist vieles noch neu. Mit der Zeit wirst du merken, dass du die Trance immer vertrauter erlebst.

Du findest schneller in die Ruhe. Die inneren Bilder entstehen leichter. Die Stimme und der Ablauf werden dir bekannt.

Was sich mit der Zeit verändert:

- Dein Körper reagiert schneller auf die Entspannung
- Dein Gehirn kann sich die inneren Bilder immer klarer vorstellen
- Die Gefühle, die du dir wünschst, entstehen natürlicher
- Die Struktur der Trance gibt dir Sicherheit – auch durch die wiederkehrenden Pausen und Formulierungen

Je öfter du die Trance machst, desto tiefer kann sie wirken.

Wie oft?

Ich empfehle dir, die Ziele trance mindestens sechs- bis zehnmal zu machen – am besten einmal pro Woche in den letzten Wochen deiner Schwangerschaft.

Aber du kannst sie natürlich auch öfter hören – so, wie es zu dir und deinem Alltag passt.

Jedes Mal kann anders sein. Oder auch nicht.

Alles darf sein – Hauptsache, es ist deins.

Du entwickelst kein festes Bild, sondern eine innere Haltung – getragen von Vertrauen, Verbindung und deinen eigenen Gefühlen.