



Miniworkbook zur Ziele trance

Von Silke Paquin

Dein Skript für Vorbereitung, zur Reflektion und Verbindung

Wie die Ziele trance wirkt

Die Ziele trance begleitet dich auf eine innere Reise – in einen Zustand tiefer Entspannung, in dem dein Körper loslässt und dein inneres Erleben weicher und weiter wird.

Zu Beginn wirst du etwa zehn Minuten lang behutsam in die Entspannung geführt. Diese Einleitung hilft deinem Körper und deinem Nervensystem, zur Ruhe zu kommen und sich zu öffnen – sanft, langsam, Schritt für Schritt.

Während der gesamten Trance hörst du im Hintergrund sogenannte **binaurale Beats**.

Das sind spezielle Klangfrequenzen, die über Kopfhörer dein Gehirn in einen entspannten Zustand führen können – oft in einen sogenannten Alpha- oder Theta-Zustand. Diese Frequenzen fördern Ruhe, innere Bilder und die Verbindung zu deinem Gefühl.

In der Trance wirst du eingeladen, dir vorzustellen, **wie du dich nach der Geburt fühlen möchtest**. Nicht, wie die Geburt genau abläuft – sondern **welche inneren Zustände dich tragen**: Vielleicht Ruhe, Vertrauen, Kraft oder Gelassenheit. Solche inneren Zustände nennen wir **Ressourcen**.

Dann gehst du gedanklich in deine Vergangenheit zurück – zu Momenten, in denen du genau diese Gefühle bereits gespürt hast. Denn was du einmal wirklich gefühlt hast, ist in deinem Körpergedächtnis gespeichert – und kann wieder lebendig werden.

Durch das bewusste Erinnern verankerst du diese Gefühle neu – als innere Stärke, die dich in der Geburt unterstützen kann.

Mit jeder Wiederholung wird es leichter: Dein Körper reagiert schneller auf die Entspannung, und dein Gehirn findet immer einfacher Zugang zu den Bildern, Gefühlen und Erinnerungen, die dir gut tun.

Was sind Ressourcen?

Ressourcen sind Gefühle, Fähigkeiten oder innere Zustände, die dich in besonderen Momenten unterstützen – zum Beispiel in der Geburt.

Sie helfen dir, dich sicher, ruhig oder klar zu fühlen – nicht durch Kontrolle, sondern durch innere Verbindung.

Dabei geht es nicht um „gute Stimmung“, sondern um echte, spürbare Gefühle, die dir schon einmal Kraft gegeben haben – und die du jetzt bewusst wieder in dir aktivieren kannst.

Was bedeutet: „reine Gefühle“?

Manchmal vermischen sich Gefühle – dann ist ein gutes Gefühl nicht ganz klar.

Zum Beispiel:

„Ich habe mich sehr gefreut, meine Tochter wiederzusehen – aber gleichzeitig hatte ich Angst vor einem schwierigen Gespräch.“

→ Das Gefühl der Freude war echt, aber nicht vollständig frei.

In der Ziele trance suchen wir Gefühle, die ganz für sich stehen dürfen – ohne Zweifel oder Gegengefühl.

Deine drei wichtigsten Gefühle

Welche Gefühle möchtest du in deiner Geburt spüren?

Was würde dir helfen, dich getragen, ruhig oder verbunden zu fühlen?

1.

2.

3.

Erinnerungen finden

Gehe in deine Vergangenheit zurück und suche Erlebnisse, in denen du diese Gefühle wirklich gespürt hast.

Momente, in denen sie rein da waren – in dir, in deinem Körper, in deinem Herzen.

Gefühl 1: _____

Erinnerung oder Situation:

Gefühl 2: _____

Erinnerung oder Situation:

Gefühl 3: _____

Erinnerung oder Situation:

Notiz für dich

Du musst nichts leisten.

Du darfst einfach fühlen, was dich stärkt.

Und du darfst dir eine Geburt vorstellen, die zu dir passt – nicht zu einem Ideal.

