

# Nachhaltigkeit – oder in welcher Trance leben wir?

Ein Forum Abend gestaltet von Martina Gross

Hypnosystemisches Forum Austria 11.09.2014

# Nachhaltigkeit – oder in welcher Trance leben wir?

## Nachhaltigkeit als Prinzip zur Ressourcennutzung

- Wesentliches für die Zukunft bewahren
- Stabilität
- Regenerationsfähigkeit

Wie möchte ich mit meinen endlichen Ressourcen umgehen, um mein Leben mehr nach diesem Prinzip zu leben?

# Nachhaltigkeit – oder in welcher Trance leben wir?

Es muss mich interessieren (Aufbau einer Beobachterposition)

- In welcher Trance war ich bisher?
  - Und welche Trance möchte ich ab jetzt mehr leben?
- 
- Was gibt es Bewahrenswertes in meinem Leben, dass mir auch in der Zukunft noch zur Verfügung steht?
  - Was unterstützt mich um in Balance zu sein?
  - Wie möchte ich meine Ressourcen verteilen?



# Nachhaltigkeit – oder in welcher Trance leben wir?

## **TRANCE, in der wir leben**

Definition von Trance nach Gunther Schmidt (2005)

Trance = jeder Erlebnisprozess, bei dem unwillkürliches Erleben vorherrscht

- sowohl mit bewusster Wahrnehmung dessen, dass uns gerade mehr unwillkürliche Erleben dominiert, als auch dann
- wenn dieses Vorherrschen unwillkürlichen Erlebens nicht bewusst wahrgenommen wird.

➤ Unwillkürliche Selbststeuerung des Organismus steht dabei im Vordergrund

# Nachhaltigkeit – oder in welcher Trance leben wir?

Trancen entstehen jetzt aber nicht einfach nur so – das Entstehen einer Trance braucht eine Einladung – eine Induktion

Diese kann bewusst erfolgen – wie wir das mit unseren KL und uns selbst ständig tun

Oder es erfolgt eine unbewusste Tranceinduktion.

➤ Unser Erleben entsteht von Beginn an in Abstimmung / Wechselwirkung mit unserer Umwelt – diese Umwelt wird zur Tranceinduktion und unsere erlebte Trance zur wahrgenommen Umwelt / Wirklichkeit

Trance = Gewohnheitswirklichkeit (Bernd Schmid)

Vorgefundene Umwelt = Gesellschaft (für heute – diesen Vortrag)

# Nachhaltigkeit – oder in welcher Trance leben wir?

Das gelebte Leben besteht zu einem großen Teil aus einer Aneinanderreihung und einem ineinanderfließen von Trancephänomenen.

➤ Erlebte Wirklichkeiten = Trancephänomene und Umwelt =  
Tranceinduktion stehen zueinander in Wechselwirkungsprozessen,  
d.h. sie bedingen sich gegenseitig.

# Nachhaltigkeit – oder in welcher Trance leben wir?

Unter „erlebte Wirklichkeiten“ kann alles was den Menschen betrifft, verstanden werden.

Hier und heute fokussieren wir auf den Teilaспект der  
**Werte und Normen**, die in dieser speziellen gelebten  
Wirklichkeit = Umwelt = Kontext = Gesellschaft gelten

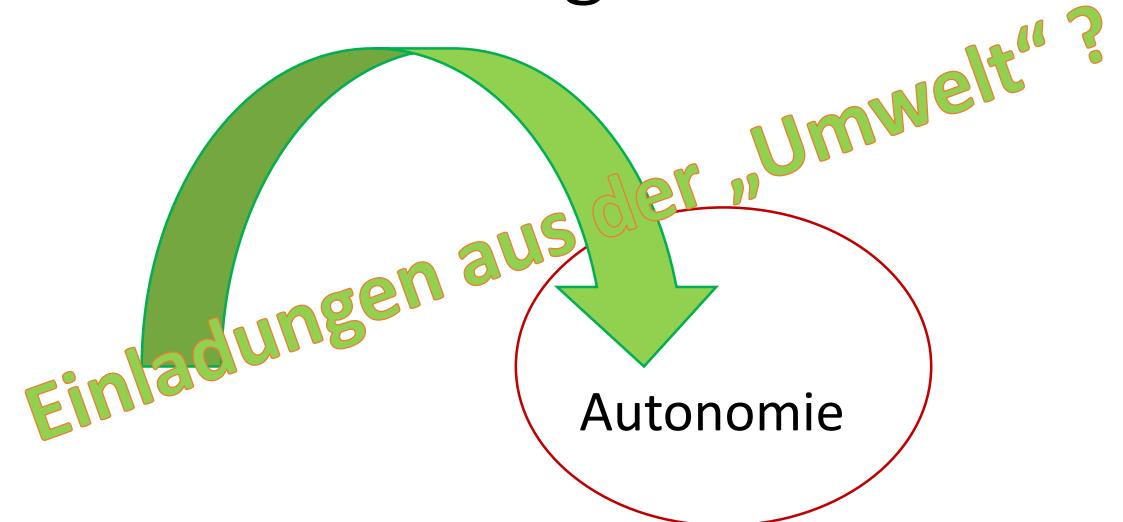
Alle Trancephänomene können aus der Perspektive als Lösungsversuche im bestmöglichen Umgang und in der bestmöglichen Anpassung an die vorgefundene Umwelt verstanden werden.

# Nachhaltigkeit – oder in welcher Trance leben wir?

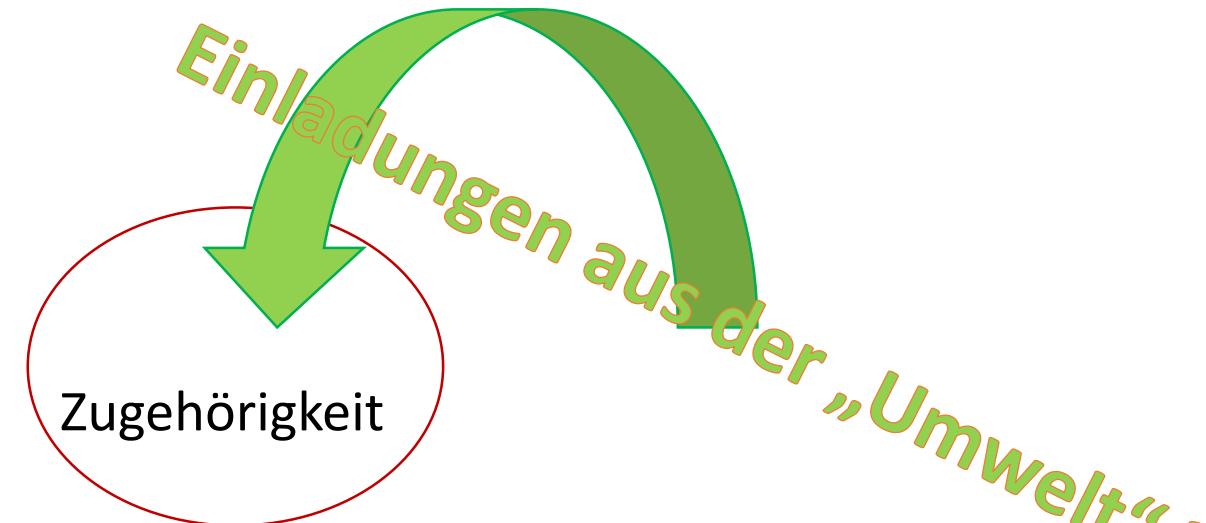
Wenn all diese Prozesse in uns im Einklang miteinander stehen, dann erleben wir einen **Flow**. Alles läuft, alles ist im Fluss, wir erleben uns in unserer Wahrnehmung der Welt und in unserem Umgang mit der Welt als stimmig und unseren Werten und Normen entsprechend ziieldienlich.

Wenn unsere inneren Anliegen und Bedürfnisse im Umgang mit der Welt aber nicht alle befriedigend wahrgenommen und erlebt werden, dann entstehen **Themen**, die uns auf allen Bühnen unseres Lebens begegnen können.

# Nachhaltigkeit – oder in welcher Trance leben wir?



Selbstbestimmtheit  
eigene Bedürfnisse  
Ich für mich  
Was brauche ich?  
Unter welchen Bedingungen will ich leben?  
Was ist wichtig für mich?



Anpassung und Zurechtfinden in der Welt  
Werte und Normen – Gesellschaft - Zeitgeist  
Wachstum, Profit, Konkurrenz, Geld, Status,  
Bildung, Wissen, ...

**Wer in mir lädt mich zu dieser Trance ein?**

# Nachhaltigkeit – oder in welcher Trance leben wir?

- **Wofür** möchte ich meine Zeit und meine Kraft / Energie einsetzen um
- **Was** mehr in meinem Leben zu haben?

## Entwickeln einer Figur

welche Einladungen (innere, äußere) brauche ich, um diese Trance mehr / besser / leichter entwickeln zu können?

## Genug Ort Trance

