


Thomas Kalkus-Promitzer



TRANSFORMATIVE  
**TRANCE**®

Strukturierter Dialog in Trance  
zur Lösung und Selbstbefreiung



„Nicht zu mir sollen Sie Vertrauen haben,  
sondern zu sich selbst, denn in Ihnen allein  
schlummert die Kraft, die Sie heilen wird.  
Meine Rolle beschränkt sich einzig darauf,  
Sie zu lehren, wie Sie jene Kraft  
gebrauchen sollen.“

*Émile Coué*

### Haftungsausschluss:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen dienen lediglich der Information. Sie basieren nicht auf wissenschaftlichen Methoden und ersetzen keinesfalls medizinische oder psychologische, bzw. psychotherapeutische Behandlungen. Die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Techniken erfolgt aus eigenem Willen und eigenmächtig. Der Autor gibt keinerlei Garantien zur Wirksamkeit der *Transformativen Trance*<sup>®</sup>.

# Inhaltsverzeichnis

---

**Vorbemerkung**

**Einleitung**

**Historischer Abriss**

**Hypnose und Trance**

**Haltung**

**Das Phasenmodell der Transformativen Trance®**

**Phase 1: Information**

- a. Rapport herstellen
- b. Rechtliche Situation und Kontraindikationen
- c. Anliegen erfassen
- d. Erwartungen klären, Ängste zerstreuen
- e. Erlaubnis zum Fühlen

**Phase 2: Exploration**

- a. Über Gefühle
- b. Auflistung von Zugangshinweisen
- c. Umgang mit Blockaden

**Phase 3: Abreaktion**

**Phase 4: Transformation**

- a. Transformation durch Submodalitätenarbeit
- b. Transformation durch Entlastung, Vergebung, Harmonisierung

**Phase 5: Integration**

- a. Bewusstmachen der Konsequenzen

- b. Verankerung der neuen Erfahrung
- c. Reorientierung
- d. Stabilisierung des Erreichten

**Zusammenfassung des Ablaufs**

**Literaturverzeichnis**

**Workshops und Zertifizierung**

## Vorbemerkung

---

Ich bin seit vielen Jahren als psychologischer Berater, Trainer und Coach tätig und habe über tausend Menschen in meinen Seminaren und Lehrgängen ausgebildet und begleitet. Dabei wurde ich von meinen Teilnehmern immer wieder gefragt, warum ich nicht ein Buch schreibe, wo doch meine schriftlichen Unterlagen so umfangreich sind. Ich habe dieses Unterfangen immer als zu arbeitsaufwändig und darüber hinaus auch nicht für notwendig erachtet. Die Häufigkeit dieser Anfragen, sowie der oft geäußerte Wunsch nach einer klaren Schritt-für-Schritt-Anleitung, haben mich aber schlussendlich überzeugt. In mir reifte die Idee heran, alle meine Erkenntnisse und Erfahrungen in einem eigenen Modell zusammenzufassen und dabei auf jene Qualität zu setzen, die meine Teilnehmer an mir zu schätzen wissen: Komplexes einfach, aber nicht oberflächlich zu erklären und Wissen in ansprechender Form weiterzugeben. So entstand dieses Buch, in dem ich die Methode der *Transformativen Trance*<sup>®</sup> einem interessierten Publikum präsentiere.

In *Transformative Trance*<sup>®</sup> - *Strukturierter Dialog in Trance zur Lösung und Selbstbefreiung* fließen meine langjährigen Erfahrungen und Qualifikationen als Hypnose-MasterCoach (DVH), NLP-Lehrtrainer, Systemischer Coach und psychologischer Berater ein.

Zugegeben, all das in einem kleinen Buch zu komprimieren, ist eine Herausforderung. Zum Glück waren und sind Herausforderungen Zeit meines Lebens ein starker Motivator für mich. Das ist wohl auch den bescheidenen Verhältnissen geschuldet, denen ich entstamme. Die Zeit

hat mich gelehrt: Hürden sind da, um genommen zu werden. Und sinnvoll zu leben heißt für mich, stets weiter zu lernen und neue Erfahrungen zu machen.

Inspiziert hat mich dazu auch die wertvolle Grundlagenarbeit von Floris Weber (*Auflösende Hypnose*) Friedbert Becker (*DK-Verfahren*) und Safi Nidiaye (*Körperzentrierte Herzensarbeit*), die meine eigene Arbeit sehr bereichert haben.

Ich bitte Sie, sich mit den Inhalten dieses Buches interessiert und offen, aber auch kritisch auseinanderzusetzen. In meinen Lehrgängen und Seminaren verblüffe ich meine Teilnehmer immer wieder mit der Aussage: „Glauben Sie mir kein Wort! Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung!“. Diese Herangehensweise empfehle ich auch für dieses Buch.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verwende ich in diesem Buch die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und würde mich freuen, wenn Sie das Gelesene und Gelernte schon bald auch praktisch anwenden können.

Ihr Thomas Kalkus-Promitzer

## Einleitung

---

*„Das Leben ist nicht das, was geschah, sondern das, was wir erinnern und wie wir es erinnern.“* - Gabriel José García Márquez

Als Manfred<sup>1</sup> zum ersten Mal zu mir in die Praxis kam, präsentierte sich mir ein selbstbewusster, erfolgreicher Mann im besten Alter mit einem scharfen, analytischen Verstand. Augenscheinlich gut situiert und erfolgreich, ein Gewinnertyp Anfang 40 mit breitem Siegerlächeln, glücklich verheiratet, stolzer Vater einer bezaubernden Tochter, beruflich in einer Spitzenposition und trotzdem noch Zeit für das eine oder andere Ehrenamt.

Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass das, was sich nach außen zeigt, oft nicht mit dem inneren Zustand übereinstimmt. Ich vergleiche dieses Phänomen gerne mit dem Zustand eines Hauses, dessen Fassade nichts über die tatsächliche Bausubstanz aussagt. Ein frischer Anstrich bedeutet noch lange nicht, dass das Fundament stabil, der Keller trocken und die Mauern tragfähig sind.

Auch bei diesem Klienten deutete nach außen hin nichts darauf hin, dass irgendetwas nicht stimmen könnte und trotzdem saß er nun hier in meinem Beratungsraum. Im Laufe des Gespräches kam hinter der Sieger-Fassade eine andere Seite zum Vorschein. Manfred schilderte mir eindrucksvoll, dass er auf seine privaten und beruflichen Erfolge zwar stolz sei, aber immer das Gefühl habe, um alles kämpfen zu müssen. Alles im Leben erschien ihm zwar möglich und erreichbar, aber unendlich mühsam. So gut wie



nichts gelang ihm einfach oder leicht, im Gegenteil, selbst einfache Dinge des Lebens waren für ihn oft mit großer Mühsal und Anstrengung verbunden. Langsam aber sicher kostete das Manfred immer mehr Kraft und Energie und in sein Leben trat eine sonderbare Schwere. Dies war keine vorübergehende Traurigkeit oder depressive Verstimmung, sondern eine spürbare Schwere, die wie eine dicke Decke auf ihm lastete und keine Leichtigkeit zu ihm durchdringen ließ.

Manfred konnte sich keinen Reim darauf machen und egal wie oft er sich auch den Kopf darüber zerbrach, er fand keine befriedigende Antwort und schon gar keine Lösung für dieses Problem. Seine Kindheit und Jugend schilderte er als wohl behütet und glücklich, das Familienleben als intakt. Später gründete er mit der ersten großen Liebe seines Lebens eine eigene Familie, in der er sich sehr wohl und geborgen fühlte. Obwohl es offenbar weit und breit keinen sichtbaren Grund für seinen Zustand gab, lauerte da dennoch ständig dieses ungute Gefühl im Hintergrund.

Um dieses Problem endlich loszuwerden, ließ sich Manfred mehrmals professionell coachen, nahm an Familienaufstellungen teil und sprach mit Betriebspsychologen. Nichts davon brachte Erfolg. Und so fand er schließlich, in der Hoffnung, dass sein Unterbewusstsein Ursache und Lösung für seine Sorgen kennen würde, seinen Weg in meine Praxis. Da saß er nun und tat sich sichtlich schwer damit, diese Diskrepanz zwischen seinem Auftreten und seinem inneren Erleben zu erklären. Irgendetwas stimmt nicht und heute wollte er der Sache auf den Grund gehen. Im Vorgespräch sammelte ich alle Informationen, die notwendig waren, um mir ein klares Bild von seiner Situation zu machen. Danach klärte ich Manfred über mögliche Kontraindikationen, sowie über meine Qualifikation und Arbeitsweise auf und erläuterte ihm

die Schritte und die Wirkungsweise der *Transformativen Trance*<sup>®</sup>.

In Trance kam Manfred schnell mit seinen Gefühlen in Kontakt und fand über diese zurück zur Situation, in der diese entstanden waren. Häufig sind die Erinnerungen an die auslösenden Situationen dem Bewusstsein nicht mehr zugänglich. Wenn ich mich an die Ursache von Gefühlen aber nicht erinnere, kann ich sie auch nicht adäquat verarbeiten. Genau hier kann das Unterbewusstsein Großartiges leisten, denn es speichert wirklich alles, was wir jemals erlebt, gedacht, gefühlt und wahrgenommen haben.

Nach und nach nahm Manfred in Trance eine ihm fremde Umgebung wahr. Er sah einen Raum, schemenhafte Gestalten und hörte Gesprächsfetzen. Ich bat ihn, genauer hinzusehen und hinzuhören und auf Details zu achten. Zu seiner großen Überraschung wurde dadurch das Bild schnell klarer und plötzlich sah sich Manfred selbst in einem Operationssaal liegen. Um genau zu sein: er sah einen Säugling, 14 Tage jung, der einen verzweifelten Kampf ums Überleben führte. Instinktiv wusste er, dass der Säugling er selbst war. Schlussendlich kamen auch verschüttete Erinnerungen wieder. Von Erzählungen seiner Eltern wusste er, dass er mit einem Loch im Herzen zur Welt gekommen war und es die ersten Wochen nicht sicher war, ob er überleben würde.

Da sah er sich nun liegen: klein, verletzlich, um sein junges Leben kämpfend. Augenblicklich kam es bei Manfred zu einer heftigen Gefühlsreaktion und er konnte seine Tränen nicht länger zurückhalten. Das alles war so lange her, wie konnte dieses Ereignis, das ja schließlich gut ausgegangen war, bis heute sein Leben so sehr belasten?

Ich versicherte ihm, dass hier und jetzt alles gut sei, er in Sicherheit und ich an seiner Seite wäre. Das ermöglichte ihm, die Szene weiter zu beobachten. Er beschrieb immer mehr Details des Operationssaales und konnte auch die Ärzte und das weitere OP-Personal deutlich wahrnehmen. Nun war er sich völlig sicher: er erlebte hier die Operation an seinem jungen Herzen erneut. Dann hörte er plötzlich einen Satz, den ein Arzt zum anderen sagte: *„Wenn der Kleine jetzt nicht kämpft, dann war alles umsonst...“*. Wie ein Echo hallte der Satz wider: *„Wenn der Kleine jetzt nicht kämpft, dann war alles umsonst... Wenn der Kleine jetzt nicht kämpft... kämpft... kämpft...“*

Manfred war gerade erst 14 Tage alt, als dieser Satz fiel und sein Leben nachhaltig prägte. Mit diesem Alter verfügt ein Mensch weder über einen entsprechenden Sprachschatz noch über die kognitive Fähigkeit, dem Gehörten eine Bedeutung zu verleihen. Trotzdem hat Manfreds Unterbewusstsein diese Aussage wahrgenommen und gespeichert. Hier an diesem Ort, zu diesem Zeitpunkt und mit diesem Satz begann sein Leidensweg.

Unser Unterbewusstsein schläft nie. Gerade in Zeiten, in denen unser klares, analytisches Bewusstsein nur eingeschränkt funktioniert oder gar nicht vorhanden ist (z.B. unter Narkose), nimmt es alle Eindrücke und Wahrnehmungen auf und speichert sie in tieferen Schichten ab. Auch wenn diese Informationen bei ihrer Entstehung nicht verstanden oder verarbeitet werden können, so sind sie dennoch latent vorhanden und finden oft zu einem späteren Zeitpunkt eine Gelegenheit, um aktiviert zu werden. Das war auch bei Manfred der Fall.

Das Schließen von Erinnerungslücken ist so gut wie immer mit emotionalen Reaktionen verbunden und auch hier flossen reichlich Tränen. Es ist ein ganz besonderer

Augenblick, wenn in Trance mit einem Schlag klar wird, wann und wodurch die Ursache für unser Problem entstanden ist. Manchmal reicht es, die Ursache zu erkennen, damit diese Aufdeckung bereits zur Lösung und Befreiung führt. In manchen Fällen ist es aber notwendig, die Ursache nicht nur aufzudecken, sondern aufzulösen. Hier liegt die besondere Kraft und Effektivität der Trancearbeit. Eine wesentliche Rolle spielt hierbei unser Gehirn. Dieses unterscheidet nämlich nicht, ob wir etwas real erleben oder es uns nur lebhaft vorstellen. Wenn wir in Trance einen Prozess starten, so hat dieser dieselbe Wirkung, als würden wir ihn tatsächlich erleben. Im Gehirn feuern dann dieselben Nervenzellen, der Körper aktiviert dieselben Muskelgruppen und unser gesamtes System reagiert, als würden wir die Situation hier und heute noch einmal durchleben. Der große Unterschied zwischen Trance und Wirklichkeit ist allerdings, dass wir in Trance das Erleben und unsere Reaktion darauf steuern können. Das eröffnet uns die Möglichkeit, die Art und Weise, wie wir uns an frühere Ereignisse erinnern, aber auch unseren Umgang damit, noch Jahrzehnte später zu verändern.

*„Wenn der Kleine jetzt nicht kämpft, dann war alles umsonst...“.* Manfred weinte heftig, als ihm dieser Satz und seine Folgen plötzlich so klar und deutlich bewusst wurden. Plötzlich begann alles einen Sinn zu ergeben. All die Mühsal, all die Anstrengungen, auch bei ganz alltäglichen Dingen, erschienen jetzt in einem anderen Licht. In einer Ausnahmesituation, in der es um sein Überleben ging, legte sein Unterbewusstsein diesen Kampfmodus als latentes, unterschwelliges Programm an. Und dieses wartete nur darauf, aktiviert zu werden, sobald Manfred kognitiv in der Lage war, dem gespeicherten Satz eine Bedeutung zu geben. Es kommt wohl nicht von ungefähr, dass Manfred im Alter von ca. 4 Jahren zu stottern begann und diese Einschränkung nur mit viel Mühe und persönlicher

Anstrengung überwand. Schulzeit, Lehre, berufliche Laufbahn standen dann unter den gleichen Vorzeichen: kämpfen, kämpfen, kämpfen. Und Manfred kämpfte. Er entwickelte darin eine regelrechte Perfektion, erreichte seine Ziele und lebte ein erfolgreiches Leben. Wenn da bloß diese Schwere nicht wäre...

„Was bräuchte denn dein jüngeres Ich jetzt?“, fragte ich Manfred. „Jemanden, der es in den Arm nimmt, es tröstet, Geborgenheit gibt und sagt, dass alles gut wird.“, antwortete Manfred. „Und wer könnte dieser Jemand sein? Wer wäre dazu am besten geeignet?“. „Ich selbst,“ antwortete Manfred, „das muss ich selbst machen.“

Als Manfred sein jüngeres Ich in Trance sanft in den Arm nahm um Trost und Zuversicht zu spenden, liefen ihm abermals dicke Tränen über die Wangen. Diesmal waren es aber Tränen der Erleichterung und Versöhnung mit sich selbst. In diesem Moment der Harmonisierung vollzog sich seine Transformation. Damit verbunden war die Erkenntnis, dass es eine Zeit in seinem Leben gab, in der das Kämpfen durchaus einen Sinn machte. Diese Zeit ist aber lange vorüber. Heute ist es nicht mehr notwendig, ständig in innerer Anspannung zu leben und zu kämpfen. Das Leben darf auch leicht und einfach sein und das ist gut so.

Manfred prägte sich das Bild von seinem jüngeren Ich, das er in den Armen hielt und die dazugehörigen Gefühle gut ein. Mit entsprechenden Suggestionen verankerten wir diese Empfindungen tief in seinem Unterbewusstsein. Ab sofort würde er immer, wenn er es bräuchte, dieses positive Gefühl reaktivieren können. Das fühlte sich gut an. Sehr gut sogar. Er verließ meine Praxis mit einem breiten Lächeln und einem neuen Lebensgefühl.

---

<sup>1</sup> Name zum Schutze des Klienten geändert.