

Das sind Beispiele von leichter hypnotischer Trance – Alltagstrance.

- Sie machen Pause ruhen einfach irgendwo ganz entspannt aus. Ihre Augen sehen in die Ferne, doch Ihre Gedanken sind nicht bei diesem Bild. Sie beschäftigen sich mit etwas ganz anderem: mit inneren Bildern. Gedanken kommen und gehen. Dabei fühlen Sie sich sehr wohl und entspannt. Irgendwann ist dann aber die Pause vorbei und Sie finden ganz von allein wieder in die reale Welt zurück.
- Sie fahren auf der Autobahn, haben noch viele Kilometer bis zu Ihrem Ziel vor sich. Vielleicht ist es Nacht, es hat wenig Verkehr, alles läuft bestens. Das leise Schnurren des Motors lässt Sie in Gedanken verweilen. - Plötzlich staunen Sie, dass Sie schon fast am Ziel angekommen sind und fragen sich, wie Sie denn diese ganze Strecke zurückgelegt haben.

Nun wissen Sie schon, wie man sich in solcher Trance fühlt.

Das Bewusstsein ist derjenige Teil, welcher aufmerksam ist, wenn wir im Wachzustand sind. Es ist der analytische Teil mit seinem Kritikvermögen. Er analysiert das, was wir gerade erleben und vergleicht es mit unseren Erfahrungen aus der Vergangenheit. So können wir diesen Erfahrungen gemäss reagieren. Es ist der Teil unseres Verstandes, in welchem auch der Wille sitzt. Dieser Teil hilft uns, damit wir bewusst durch unser Leben gehen können. Wenn wir schlafen, schaltet sich dieser Teil in uns aus. Wir nehmen uns und die Umwelt dann nicht mehr wahr.

Das Unterbewusstsein dagegen ist der viel mächtigere Teil, auch wenn wir heute leider noch nicht alles darüber wissen:

- Erstmal ist es der Teil von uns, welcher sich mit der Arbeit all unserer Organe beschäftigt, in unserem Wachzustand wie auch wenn wir schlafen. Deshalb müssen wir uns nicht bewusst um unseren Herzschlag oder die Atmung kümmern.
- Ausserdem spielen sich unsere Träume im Unterbewusstsein ab. Wir träumen jede Nacht mehrere Träume, auch wenn wir uns am Morgen nicht daran erinnern. Oft bleiben sie einfach dort wo sie sich abspielen, eben im Unterbewusstsein. Die Träume, welche wir erinnern, die sind einfach vom Unterbewusstsein ins Bewusstsein rübergehüpft. Sicher kennen Sie das auch: oft, wenn Sie aus einem Traum erwachen, erinnern sie ihn gerade noch. Er hat aber eben so oft die Tendenz, schnell wieder in Vergessenheit zu geraten.
- Das grossartigste aber ist folgendes: In unserem Unterbewusstsein haben wir die Erinnerung an alle Erlebnisse gespeichert, die wir je erlebt haben, seit Anbeginn der Existenz unseres Wesens. Hier finden wir die Daten der Erlebnisse, welche wir erinnern, aber auch all jener, die wir vergessen oder verdrängt haben, oder an die wir uns nicht erinnern können, weil sie zu lange zurückliegen (z.B. Baby-Alter). Hier finden wir auch alle Emotionen aus vergangenen Erlebnissen.