



Selbsthypnose-Anleitung

Mit der Selbsthypnose haben Sie ein wundervolles Werkzeug an der Hand, von dem Sie vielfältig profitieren können. Unter anderem können Sie mit der Selbsthypnose Stressmanagement betreiben, Ihr Immunsystem ankurbeln oder lang ersehnte Ziele erreichen. Aber das Schönste daran ist, dass die Selbsthypnose keinerlei Arbeit macht und auch ohne langwierigen Lernprozess funktioniert. Sehen Sie es einfach als Kurzurlaub an, als Momente der Entspannung in einer hektischen Welt. Und so geht's: Einleitung der Selbsthypnose

1. Schaffen Sie das geeignete Umfeld. Es sollte Ihnen möglich sein, für ca. 15 Minuten ungestört zu bleiben. Das heißt: Telefon aus, vielleicht möchten Sie auch etwas schöne Musik auflegen?
2. Machen Sie es sich so richtig bequem. Ob Sie sitzen oder liegen, bleibt Ihnen überlassen. Wenn Sie leicht frieren, hält eine Decke Sie schön warm. Jetzt sollten Sie langsam damit beginnen, die Alltagssorgen einfach mal loszulassen – die folgende Viertelstunde gehört Ihnen ganz allein, hier dürfen Sie ruhig mal egoistisch sein. Schließlich geht es um Ihre Gesundheit.
3. Schließen Sie die Augen. Eine kleine Anfangsvisualisierung wird Ihnen helfen, die Alltagsprobleme erst Mal ganz weit weg zu schicken: Stellen Sie sich vor, dass Sie vor sich eine große, weiße, flauschige Wolke haben. Packen Sie nun all Ihre Sorgen, Ihre Probleme und Ihre Ängste auf diese Wolke. Fertig? Dann geben Sie

der Wolke einen ordentlichen Schubs, und schon braust sie davon – mit all Ihren Problemen – bis sie irgendwo am Horizont ganz verschwindet.

4. Nun können Sie mit der eigentlichen Selbsthypnose beginnen. Atmen Sie tief ein und wieder aus. Optimal wäre eine Zwerchfellatmung – sie erkennen sie daran, dass sich beim Atmen die Bauchdecke hebt. Die Zwerchfellatmung kommt ganz natürlich, wenn man sich entspannt. Versuchen Sie also nicht, irgend etwas zu erzwingen – lassen Sie den Atmen einfach fließen und atmen Sie weiter tief in den Bauch.
5. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Einatmen ein Stück Entspannung einatmen. Geben Sie der Entspannung ruhig eine Farbe, eine Konsistenz oder stellen Sie sich die Entspannung als Licht vor – das hilft Ihnen, das „Einatmen“ der Entspannung noch realistischer zu erleben. So können Sie sich zum Beispiel vorstellen, wie Sie mit jedem Atemzug ein goldenes Balsam einatmen, das sich anschließend in Ihrem ganzen Körper verteilt und Sie mehr und mehr entspannt. Wählen Sie einfach ein Bild, das Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt. Wenn Sie möchten, können Sie die Entspannung auch durch formelhafte Suggestionen unterstützen: Sagen Sie sich selbst im Geiste „Mit
6. jedem Einatmen sinke ich tiefer und tiefer in diese wundervolle Entspannung“. Nicht jeder mag es, zusätzlich Suggestionen zu verwenden – probieren Sie also aus, was Ihnen am besten liegt.
7. Nun können Sie sich noch vorstellen, wie Sie Verspannung ausatmen: Mit jedem Ausatmen weicht ein Stückchen Verspannung mehr aus Ihrem Körper, Sie können sich vollständig lösen und entspannen. Konzentrieren Sie sich sowohl auf das Einatmen der Entspannung sowie auf das Ausatmen der Verspannung.
8. Bereits jetzt können Sie ein wunderbares Gefühl empfinden, wenn Sie in sich hinein horchen. Genießen Sie diesen Zustand, im Prinzip haben Sie schon eine Selbsthypnose induziert. Für den Anfang reicht das völlig, wenn Sie nach ein paar Wochen allerdings den Wunsch verspüren, noch tiefer zu gehen: Kein Problem, nutzen Sie einfach die wirkungsvolle Intensivierungstechnik auf der nächsten Seite.

Intensivierung der Selbsthypnose

1. Stellen Sie sich nun vor, Sie stehen vor einer Treppe, die über zehn Stufen hinab zu einer Tür führt. Diese Tür führt zu Ihrem ganz persönlichen, magischen Raum. Dieser Raum erlaubt es Ihnen, sich komplett zu entspannen und fallen zu lassen.
2. Gehen Sie die Treppe nun im Geiste hinab. Zählen Sie dabei rückwärts – von zehn bis null. Nach jedem Schritt können Sie sich suggerieren, noch tiefer in diesen

wunderschönen Zustand zu sinken. Etwa so: „Und noch viel tiefer sinke ich in diesen wunderschönen Schlaf" oder: „Immer tiefer und tiefer sinke ich, meine Entspannung wächst dabei mehr und mehr." Atmen Sie weiter tief und ruhig. Und stellen Sie sich ruhig auch vor, wie Sie mit der Hand über eine Handreling streifen, die neben der Treppe verläuft.

3. Kurz, bevor Sie das Ende der Treppe erreichen – also zwischen den Zahlen eins und null – können Sie sich noch folgendes suggerieren: „Und bei Null angelangt, sinke ich noch viel tiefer – doppelt so tief – in diesen wunderschönen Schlaf".
4. Nachdem Sie die Zahl „null" gezählt haben, stehen Sie vor der Tür zu Ihrem magischen Raum. Schauen Sie sich die Tür genau an und öffnen Sie sie. Betreten Sie Ihren magischen Raum ... dieser Raum ist wunderschön eingerichtet, genau so, dass er absolut perfekt für Sie ist! Atmen Sie tief ein und schmecken Sie die Luft im Raum. Lassen Sie diese friedvolle Stille ein wenig auf sich wirken.
5. Horchen Sie einmal in Ihren Körper hinein, wo Sie sich gerade am glücklichsten fühlen. Stellen Sie sich dieses Glücksgefühl dann als einen Lichtkegel in Ihrer Lieblingsfarbe vor. Drehen Sie den „Lichtschalter" ordentlich auf und tauchen Sie Ihren ganzen Körper in dieses wunderschöne Licht. Lassen Sie es einfach geschehen und erleben Sie, wie Ihr ganzer Körper von einem Glücksgefühl durchdrungen wird.
6. Nach einiger Zeit entdecken Sie Ihre „Schlafcouch", die in Ihrem magischen Raum steht. Schlaftrunken wandeln Sie zu dieser Couch hin. Sie wissen, dass jeder, der sich in diese Couch hinein sinken lässt, augenblicklich dreimal so tief in diesen wundervollen Schlaf fällt. Atmen Sie noch einmal gründlich ein und dann: Lassen Sie sich in Ihre Schlafcouch sinken! Augenblicklich zieht ein wunderschönes Gefühl über Sie und Sie können sich noch ein wenig mehr fallen lassen.

In dieser Schlafcouch öffnet sich Ihr Unterbewusstsein und Grenzen verschwinden: Sie können in dieser Couch das Unmögliche möglich machen! Reisen Sie an ferne Orte, sehen Sie sich genau so, wie Sie schon immer sein wollten ... Ihr Unterbewusstsein wird diese Bilder abspeichern und schon bald zu einem Teil Ihrer Realität werden lassen.

Schon nach den ersten Selbsthypnosen werden Sie ein verträumtes, entspanntes Gefühl in Ihrem Körper feststellen. Je öfters Sie mit der Selbsthypnose arbeiten, umso intensiver kann dieses Gefühl werden. Es lohnt sich also, am Ball zu bleiben und die Technik regelmäßig zu praktizieren. Fangen Sie am besten mit den Punkten 1-6 an und heben Sie sich die intensivere Methode (1-12) auf, bis Sie schon ein wenig Übung mit der Selbsthypnose haben.

Um sich wieder aus der Hypnose zu lösen, gehen Sie wie folgt vor:

Rücknahme der Hypnose

1. Sagen Sie zu sich selbst im Geiste: „Ich werde nun ganz langsam wieder aus diesem wunderschönen Zustand aufwachen. Ich zähle nun von eins bis drei – bei drei angelangt bin ich hellwach, fühle mich fit und frisch.“ Sie müssen nicht wortwörtlich vorgehen, sondern vielmehr sinngemäß.
2. Zählen Sie anschließend von eins bis drei. Zwischen den Zahlen können Sie noch Suggestionen einbauen wie zum Beispiel: „Ich werde immer wacher und wacher. Mein Puls und mein Blutdruck erreichen für meinen Körper optimale Werte“.
3. Bei drei angelangt öffnen Sie Ihre Augen. Lassen Sie sich noch ein, zwei Minuten Zeit, bevor Sie aufstehen – Sie werden sich dann absolut wohl, frisch und ausgeruht fühlen.

Es ist übrigens überhaupt nicht nötig, sich „hypnotisiert“ zu fühlen. Verzichten Sie also ruhig darauf, prüfen zu wollen, ob Sie denn nun schon in Hypnose sind: Der Zustand lässt sich selber nur äußerst schwer erkennen. Lassen Sie den Prozess ganz einfach geschehen und befreien Sie sich von jedem eventuell vorhandenen Zwang, den Prozess kontrollieren zu müssen.

Mit der Selbsthypnose können Sie eine leichte bis mittlere Trancetiefe erreichen. Diese reicht aus, um mit positiven Suggestionen zu arbeiten.

[In unserem Kurs Hypnose lernen ist das Thema „Selbsthypnose“ inklusive !](#)

Schweizer Hypnose Akademie™
Bahnhofstrasse 13
6410 Goldau

Alena und Thomas
Schweizer Hypnose Akademie GmbH
Bahnhofstrasse 13
6410 Goldau
SCHWEIZ

www.hypnose.academy
info@hypnose.academy
+41(0)41 508 52 63