



Florian Stadler

HYPNOSE &
HYPNOSE THERAPIE

Anleitung zur Selbsthypnose

Machen Sie es sich ganz bequem, egal ob im Liegen oder Sitzen und stellen Sie sicher, dass sie die nächsten 15-30 Minuten nicht gestört werden. Überlegen Sie sich, ob sie die Selbsthypnose zu einem bestimmten Thema machen möchten oder sich einfach treiben lassen wollen.

A Induktion und Vertiefung

1.

5-4-3-2-1 Übung, Pendrop, Blickfixation mit Augenkatalepsie, Handfall, PMR

Anker benutzen (z.B. Daumen und Zeigefinger) mit der Suggestion „mein Körper erinnert sich an die letzte Trance und ich erlaube mir, diese noch vertiefen“.

2.

Stellen Sie sich vor, Sie lassen alle störenden Gedanken und Alltagsorgen in eine Wolke aufsteigen, die sich immer mehr verfärbt und wenn die Wolke ganz Dunkel ist pusten Sie sie sanft weg, bis sie am Horizont verschwindet. „Der Alltag darf gehen“.

3.

Lassen Sie ihren Atem im natürlichen Rhythmus kommen und gehen und stellen Sie sich vor wie Sie mit jeder Ausatmung Anspannung loslassen und mit jeder Einatmung Entspannung aufnehmen, begleitet von der Suggestion „ich lasse los und entspanne“. Achten Sie auf die natürliche Atempause nach dem Ausatmen. Mit der Zeit wird die Atmung immer tiefer und wird immer mehr zu einer wohltuenden Bauchatmung. Vielleicht möchten Sie das Atmen auch mit einer Farbe kombinieren oder einem Bild, das Ihnen ein Wohlgefühl vermittelt.

4.

Und da taucht wie von Zauberhand eine Treppe mit 10 Stufen auf, die hinunter zu einer Tür führt, hinter der Ihr ganz persönlicher, magischer Ort oder Raum liegt. Sie wissen instinktiv, dass sie es sich erlauben dürfen, in diesem Raum zu entspannen, sich fallen zu lassen, die Zeit zu vergessen. Niemand hat Zutritt, wenn Sie es nicht wünschen.

5.

Gehe jede Stufe im Geist bewusst hinab während Sie langsam von 10 – 0 zählen und mit jeder Stufe tiefer und tiefer sinken. Sehen Sie die Treppe, spüren Sie die Stufen unter den Füßen und das Geländer an der Hand. Vielleicht können Sie sogar einen Geruch wahrnehmen (VAKOG).

6.

Auf der letzten Stufe nochmal innehalten und sich sagen: „und bei null angelangt sinke ich noch einmal doppelt so tief in diesen wunderschönen Zustand“.

7.

Und bei 0 stehen Sie vor der Tür zu Ihrem magischen Ort. Wie sieht die Tür aus (Material, Farbe usw.) ? Öffnen Sie die Tür und betreten Sie Ihren wunderschönen magischen Ort, der Ihnen heute hilft, beim Entspannen, beim Lösen von Problemen, bei...Genießen Sie den Ort, schauen Sie sich um (VAKOG) und nehmen Sie auf, was Ihnen gut tut. Das Unterbewusstsein öffnet sich weit und alles ist jetzt möglich, Grenzen verschwinden, sie reisen an ferne Orte und sehen sich so, wie Sie sich schon immer sehen wollten oder erleben, was Sie schon immer erleben wollten.

B Interventionen

Kurzurlaub (Strand, Berge)zur Entspannung und zum Aufzutanken

oder

persönliche Ziele bearbeiten durch

1. Positive, SMARTe, bestärkende Suggestionen
Meine eigenen Suggestionen:

2. Zeitprogression, Zeitregression, Durchspielen einer Situation

3. Posthypnotische Suggestion: Immer wenn ich..., dann....

C Rücknahme der Hypnose

Sagen Sie sich im Geiste „Ich werde langsam wieder aus diesem schönen Zustand zurückkehren und das nächste mal noch leichter und tiefer gehen und nehme alles mit was mir heute gut getan hat. Ich zähle nun von 1-3 und bei 3 angelangt, bin ich hellwach und fühle mich frisch und fit“.

Falls es eine sehr angenehme Selbsthypnose war, können Sie ihn gerne ankern.

Zählen Sie nun laut von 1-3, begleitet von folgenden Suggestionen:

- 1 Mit jeder Zahl werde ich noch wacher und frischer.
- 2.Mein Blutdruck und Puls gehen auf für mich optimale Werte.

Bei 3 angelangt, öffnen Sie ihre Augen und atmen noch einmal tief ein und aus.

Nehmen Sie sich noch etwas Zeit, bevor Sie aufstehen und sich frisch, fit und ausgeruht ihren Dingen widmen.

Die einzelnen Induktionen

5-4-3-2-1 Induktion: 5 Dinge, die ich sehe, höre, fühlen, dann 4, 3, 2, 1.

Pendrop Induktion: Stift zwischen Daumen und Zeigefinger halten und folgende Botschaft an das Unterbewusstsein senden: „Wenn du bereit bist, mich jetzt in Trance gehen zu lassen, lass bitte den Stift aus meiner Hand fallen“.

Blickfixation: Einen Fleck an der Wand fixieren und feststellen, wie er sich mit der Zeit verändert, früher oder später möchten sich die Augen schließen...wenn die Augen geschlossen sind, vorstellen, dass sie sich nicht immer öffnen, weil sie jetzt angenehm geschlossen sind...

Handfall: Linien in der Hand fixieren und über das Gesicht gleiten lassen mit der Suggestion :“ Meine Hand wird automatisch von meinem Gesicht angezogen und wenn meine Hand die Stirn berührt, sinke ich in einen angenehmen Zustand“

Persönliche Ziele bearbeiten

Suggestionen

1. Was motiviert mich, mein Ziel zu erreichen? Welche unterschweligen Blockaden könnte es geben? Welche Gründe können mir helfen, mein Ziel zu erreichen.
2. Sind meine Ziele SMART (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminierbar).
3. Habe ich meine Suggestionen persönlich und auf ideal auf mich abgestimmt formuliert?, Welche Bilder, Metaphern und Symbole fallen mir ein?
4. Ich erinnere mich, dass ich die Selbsthypnose VAKOG gestalte (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch)
5. Ich verwende posthypnotische Suggestionen: „Immer wenn ich in Zukunft meine Augen schließe, und SH übe, gehe ich schneller und tiefer in Trance oder „Immer wenn ich die Türklinke drücke, fühle ich mich frei und selbstbewusst“.