



Florian Stadler

HYPNOSE &
HYPNOSE THERAPIE

5 - 4 - 3 - 2 - 1 Übung zur Entspannung

Auf einer Skala von 1-10 überprüfen, wie angespannt du gerade bist.

In angenehmer Körperhaltung einen Punkt im Raum fixieren und mit

- zur Außenorientierung mit geöffneten Augen (bei sehr großer Angst)
- als Tranceinduktion mit geöffneten und dann geschlossenen Augen
-

zu sich selbst laut oder in Gedanken sagen, was die Sinne in diesem Moment wahrnehmen.

5 mal „ich sehe...“, „ich höre...“, „ich spüre...“

4 mal „ich sehe...“, „ich höre...“, „ich spüre...“

3 mal „ich sehe...“, „ich höre...“, „ich spüre...“

2 mal „ich sehe...“, „ich höre...“, „ich spüre...“

1 mal „ich sehe...“, „ich höre...“, „ich spüre...“

Es ist vollkommen in Ordnung, wenn immer die gleichen Wahrnehmungen genannt werden.

Nach der Übung wieder skalieren und überprüfen, ob die Anspannung kleiner wurde.

Variationen der Übung mit einem sicheren Ort:

Die Übung mit einem schönen, entspannenden Ort verknüpfen. Im „Hier und Jetzt“ beginnen und dann in Gedanken an einen schönen Ort wandern, der dir in der Vergangenheit gut getan hat und dir Kraft gibt, wie z.B. ein Tag am Meer oder Wandern in den Bergen bzw. die Vorstellung, an einem Ort zu sein, an dem du dich wohl und sicher fühlst.

5 mal real „ich sehe...“ dann Augen schließen und 5 mal vorstellen „ich sehe...“

5 mal real „ich höre...“ und 5 mal vorstellen „ich höre“

5 mal real „ich spüre...“ und 5 mal vorstellen „ich spüre...“

4... 4...

3... 3...

2... 2...

1... 1...

Im Anschluss eine

- kleine Reise in die Zukunft, in der eine problematische Situation mit allen Sinnen positiv erlebt wird.
- kleine Reise in die Vergangenheit, in der eine problematische Situation mit allen Sinnen „repariert“ wird.

Augen öffnen und wieder vollkommen im „Hier und Jetzt“ sein.