



Anleitung zur Selbsthypnose

Legen Sie sich an einen Ort Ihrer Wahl, wo Sie sich wohl fühlen. Sorgen Sie dafür, dass Sie für die Dauer der Selbsthypnose ungestört sind. Sie behalten auch bei der Selbsthypnose die ganze Zeit über die Kontrolle, sie können die Selbsthypnose jederzeit unterbrechen und sind im Notfall wieder hellwach.

1. Konzentrieren Sie sich auf einen bestimmten Punkt im Raum und atmen Sie 3 x –bewusst- ein und aus. (Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.) Beim Einatmen denken Sie „Entspannung ein“ und beim Ausatmen denken Sie „Anspannung aus“.

2. Schließen Sie nach dem dritten Ausatmen die Augen. Stellen Sie sich nun einen Ort Ihrer Wahl vor und schieben Sie Ihre Gedanken bei Seite mit den Worten: „Jetzt ist meine Zeit, für dich bin ich später wieder da“.

Und je mehr Gedanken beiseite geschoben sind, je entspannter fühlen Sie sich. Sie können Ihre Gedanken auch an einen Luftballon in Ihrer Lieblingsfarbe hängen und den Ballon in den Himmel geben. Das entscheiden Sie.

3. Entspannen Sie den gesamten Kopf:
Entspannen Sie den Hinterkopf, Stirn, die Augen, den Kiefer locker lassen und auch den Nacken.

4. Dann entspannen Sie den gesamten Rumpf:
Entspannen Sie die Schultern, Arme, Hände, Finger, Rücken, Brustkorb, Bauch, Becken und das Gesäß.

5. Als nächstes entspannen Sie die Beine:
Entspannen Sie Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und die Füße.

6. Nun begeben Sie sich in Ihrer Vorstellung an Ihrem „Wohlfühlort“ – vielleicht ein Strand, eine Wiese, oder etwas ganz anderes. Oder vielleicht den Ort Ihrer Wahl, als Sie die Selbsthypnose begonnen haben. Spüren Sie wunderbare Atmosphäre an diesem besonderen Ort Ihrer Wahl.

7. Nun sprechen Sie die von Ihnen ausgewählte Suggestion innerlich aus und spüren in Ihren Körper. Verwenden Sie immer die gleichen Suggestionen. Ein Beispiel: Ich bin ausgeglichen und voller Frieden oder Ich bin es mir Wert meine Ziele zu erreichen.

8. Zum Schluss sagen Sie noch: „Ich versetze mich in Selbsthypnose, wann immer ich möchte und das fällt mir ganz leicht“.

9. Verbleiben Sie so lange an Ihrem „inneren Ort“, wie sie möchten. Nehmen Sie sich innerlich wahr.

10. Beenden Sie die Selbsthypnose indem Sie rückwärts von 5 bis 1 zählen. Wenn Sie bei 1 angekommen sind, öffnen Sie die Augen, strecken sich und atmen tief durch und sagen laut (wenn sie möchten) „ich bin munter und mir geht es gut“.