

Tauche ein in deine wunderbare innere Welt

"Ich schließe meine Augen um zu sehen."

Paul Guguin

Es ist so schön, dass du dir die Zeit für dich nimmst und deine innere Welt erforscht. Vielleicht magst du kurz innehalten und aufschreiben wann du dir ganz bewusst Zeit für dich nehmen magst. Sei es morgens bei einer Tasse Tee oder auch abends kurz vorm Einschlafen bei deiner Selbsthypnose. Plane dir feste Zeiten nur für dich ein und trage sie am Besten in deinen Kalender. Ein Termin für dich. Für dich und deine innere Welt.



Platz für deine Notizen:



4 Detaillierter Ablauf Selbsthypnose

4.1 Vorbereitung & Selbsthypnose-Ort

Wichtig! Wie immer: Schau bitte was für dich passt, was dir Freude bereitet und wie du deine Selbsthypnose am besten praktizieren kannst. Manchmal dauert es ein bisschen bis du deinen optimalen Ablaufplan gefunden hast. Er darf sich auch immer wieder verändern und von Tag zu Tag unterschiedlich sein.

In einen Entspannungszustand zu gehen ist vor allem auch Übungssache! Sei gut zu dir.

Vorbereitung

Selbsthypnose ist fast immer möglich. Egal ob du im Bus sitzt, Fahrrad fährst (dazu mehr im nächsten Skript-Teil), Spazieren gehst oder Zuhause in deinem Lieblingssessel. Es sind wirklich kaum Grenzen gesetzt. Für die „klassische Selbsthypnose“ suchst du dir einen ruhigen Ort und machst es dir dort bequem. Schau, dass du in dieser Zeit ungestört bist.

Ich nutze die Selbsthypnose auch gerne zum Einschlafen. Du darfst also auch im Bett deine Selbsthypnose durchführen :-)

Der Selbsthypnose-Ort plus Selbsthypnose-Haus

Dein Selbsthypnose-Ort ist dein ganz persönlicher Ort der Ruhe und Sicherheit. Er gehört nur dir. Gestalte ihn dir so, dass er perfekt für dich ist. Dort kannst du ungestört an all deinen Themen arbeiten. Je intensiver du dich an diesem Ort (in deinem Haus) aufhältst, desto mehr wird er ganz automatisch zu einem Ort des inneren Friedens, der Klarheit und der tiefen Heilung für dich. So kannst du dich darauf verlassen, dass dein Unterbewusstsein diesen Ort als Ort der Ruhe, Sicherheit, Schutz und Heilung „installiert“. Je öfter du Selbsthypnose praktizierst desto tiefer wird sich diese Spur in dein Unterbewusstsein festigen und heilsam für dich wirken.



4 Detaillierter Ablauf Selbsthypnose

4.2 Induktionen

1.Schritt: Zielbenennung

Bevor du in Selbsthypnose gehst, benenne kurz im Wachbewusstsein dein Ziel. Mit welcher Absicht gehst du heute in deine Selbsthypnose? Entspannung, Kraft tanken, Verhaltensveränderung, Arbeiten an körperlichen Themen... Dazu sind keine Grenzen gesetzt. Achte hier schon darauf dein Ziel eher positiv zu formulieren. Also anstatt „ich möchte mich weniger gestresst fühlen“ eher „Ich gehe jetzt in Selbsthypnose mit dem Ziel mehr Entspannung zu erleben“.

2.Schritt: Induktion

Eine Induktion ist das Hineinführen in einen Trancezustand und ein fester Bestandteil jeder Hypnose und Selbsthypnose.

Mit deinem Selbsthypnose Anker kannst du dich innerhalb von Sekunden auch in einen Trancezustand versetzen. Den Anker bekommst du bald :-)

Denke daran: Nicht jede Trance fühlt sich gleich an. Mal kommst du sehr tief, mal weniger. Alles ist in Ordnung.

Neben der 3-2-1 Methode, den 5 Fünfen und die Autohypnotischen Sätze kannst du jetzt auch die Armschwere, die Farbatmung oder auch deine ganz eigene Methode für dich ausprobieren.



4 Detaillierter Ablauf Selbsthypnose

4.2 Induktionen

Induktion: Armschwere

Diese Induktion nutzt körperliche Reaktionen und die Schwerkraft, um in den Zustand der Trance zu gelangen.

Gut für den kinästhetischen Wahrnehmungskanal (Fühlis).

Du beginnst damit, es dir bequem zu machen, dich entspannt hin zu setzen oder zu legen, die Augen zu schließen. Zuerst entscheidest du welcher Arm für dich der sogenannte Hypnosearm sein soll, mit diesem Arm kannst du dann jedes Mal gut in Hypnose gehen. Und diesen Arm, ganz egal ob rechts oder links, hebst du jetzt etwas, etwa 45 Grad, und deine ganze Aufmerksamkeit geht jetzt zu diesem Arm, der immer schwerer wird, immer schwerer. Deine ganze Aufmerksamkeit geht in diesen Arm. Du stellst dir vor, wie dieser Arm immer schwerer wird - ganz von selbst. Langsam, ohne bewusstes Zutun, immer tiefer sinkt. Und je schwerer der Arm wird, je tiefer er sinkt, desto mehr entspannt sich dein Körper. Desto mehr bereitet er sich auf eine tiefe Ruhe vor, und schwerer und tiefer, nichts ist mehr wichtig, nur dieser Arm, der immer tiefer sinkt, immer schwerer wird, irgendwann die Unterlage berührt, ein Zeichen von einer gut beginnenden Entspannung. Ein Sinken lassen, ein Loslassen. Ein Geschehen lassen. Schwer und angenehm. Bis der Arm irgendwann die Unterlage erreicht.



4 Detaillierter Ablauf Selbsthypnose

4.2 Induktionen

Induktion: Farbatmung

Hierbei konzentrierst du dich ganz auf deinen Atem. Auf dein Ein- und Ausatmen. Bei jedem Ausatmen lässt du mehr los. Jede Anspannung, Stress Gedanken... Konzentriere dich beim Ausatmen auf das Loslassen. Gib dem Ausatmen jetzt eine Loslass-Farbe. Wie farbiges Licht, womit du Anspannung, Schmerz, Stress, störende Gedanken, Zweifel... ausatmen kannst. Stell dir vor wie mit dieser Farbe alles nach draußen befördert wird. Nimm die erste Farbe die dir einfällt (erster Impuls kommt von deinem Unterbewusstsein und zählt hier!).

Beim Einatmen nimmst du Ruhe, Sicherheit, Gelassenheit, Freude... auf. Mit einer anderen Farbe, die dir einfällt. All das, was dir jetzt gut tut darf sanft und liebevoll in dich hineinfließen.

Beobachte jetzt die beiden Farben.

Mit der einen lässt du alles Unnötige los, mit der anderen nimmst du alles Hilfreiche in dich auf.

Mit der Farbatmung kannst du weitere Prozesse anstoßen (auch als Intervention)

Ein **Aufnehmen**. Aus **Loslassen**.

Ein **Heilung**. Aus **Reinigung**.

Ein **Freude**. Aus **Sorgen**.

Ein **Klarheit**. Aus **Zweifel**.

... Was fällt dir noch ein?



4 Detaillierter Ablauf Selbsthypnose

4.3 Vertiefung und 4.4 Interventionen

3. Schritt: Vertiefung

Zur Erinnerung: Die Vertiefung stabilisiert deinen Entspannungszustand zuverlässig. Für körperliche Themen braucht es (meistens) eine tiefe Trance, für Verhaltensveränderungen reicht eine leichte bis mittlere Trance.

4. Schritt: Intervention

Was kannst du in Selbsthypnose noch ganz konkret für dich tun?
An deinem Selbsthypnose Ort haben wir für dich mehrere Stationen, Dinge installiert mit denen du sehr gut und wirkungsvoll arbeiten kannst. Schau was für dich gut passt. Lass deinem Unterbewusstsein Zeit. Eine grobe Richtlinie ist:

21 Tage für Verhaltensveränderungen (z.B. Raucherentwöhnung)

3 Monate für körperliche Themen (z.B. Sehkraft)

Dein Selbsthypnose Haus:

Dein Selbsthypnose Haus ermöglicht dir einen unendlichen Schatz an Möglichkeiten. Du kannst mit inneren Anteilen arbeiten, Interventionen durchführen, Ruhe und Kraft tanken, deine Selbstheilungskräfte aktivieren, an deinen Themen kraftvoll arbeiten...

Lieblingsraum:

Ich empfehle dir dort immer zu starten und auch die Hypnose zu beenden um nochmals zur Ruhe zu kommen.

Elemente im Raum kontrollieren (für innere Ausgeglichenheit/Balance)

Wasser, Erde, Frischluft, Feuer, Metall.

Kuschelecke / Entspannungsecke

Diese Ecke kannst du nutzen um es dir dort so richtig gemütlich zu machen. Dir deine Sätze / Suggestionen zu sagen, die Farbatmung zu machen oder um einen Teil von dir zur Regeneration hinlegst (bei einer Erkältung, zu starkem Stress...).



4 Detaillierter Ablauf Selbsthypnose

4.4 Interventionen

Raum der Wünsche

Hier ist alles erlaubt und alles möglich. Es ist Platz für deine Wünsche. Ein Raum mit leeren Wänden und Farben in der Mitte. Du darfst hier die Wände beschreiben mit Sätzen, Worten, Symbolen, richtig wild an den Wänden malen. Installierte Leinwand: Hier kannst du deinen Wunsch dir auf Leinwand packen. Und zum Beispiel dir dein Zukunfts-Ich ausmalen oder auch einen Erfolg visualisieren. Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir ein Erlebnis real erlebt haben oder es „nur“ visualisiert wurde. Das Gehirn unterstützt uns dabei, Ziele leichter erreichen zu können, da wir das Endergebnis schon einmal mit inneren Augen gesehen und erlebt haben. Jede Visualisierung vertieft die Spur zum Erfolg – genauso wie zum Misserfolg (z.B. negative Selbstgespräche, unnütze Gedanken).

„Ob du glaubst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“

Henry Ford

Kreativität ist ein sehr vorteilhaftes Nebenprodukt der Hypnose. Ganz frei von Urteilen und in höchster Konzentration zu erschaffen, erschließt einen wahren Schatz an intuitiven und kreativen Energien. Ein wichtiges Projekt für dich als Erfolg visualisieren zu können, gibt dir die nötigen Energien, die du in der Durchführung brauchst.



5 Suggestionen

5.1 Suggestionen im Alltag

Ein sehr wichtiger (vielleicht auch mit der wichtigste Anteil) der Hypnose sind Suggestionen (lat. Suggestio: Hinzufügen). Eine Suggestion ist ein Handlungsvorschlag, eine Idee. Oder auch die Beeinflussung des Denkens, Fühlens, Wollens oder Handelns eines Menschen unter Umgehung seines „kritischen Wächters“. In Trance ist das Unterbewusstsein weit geöffnet und deshalb sehr empfänglich für Suggestionen.

Im Alpha-Zustand ist es uns möglich, eine gute aufgebaute Suggestion direkt umzusetzen, sei dies gewollt oder ungewollt. Die Umsetzungswahrscheinlichkeit hängt mit der Quelle der Suggestion zusammen (je bekannter uns die Suggestion ist, bzw. Person die sie uns gibt).

Suggestionen werden im UB gespeichert. Es ist möglich, dass sich durch Suggestionen unsere Glaubenssätze und Wahrnehmungsfilter verändern. Egal ob Suggestionen positiv oder negativ sind.

Suggestionen im Alltag

Die Macht der Suggestionen in unserem Alltag wird von Massenmedien und Werbung genützt um uns z.B. etwas zu verkaufen.

Studien belegen, dass der durchschnittliche Mensch innerhalb von einer Minute in einen Alpha-Zustand (hypnotischen Zustand) übergeht sobald er TV sieht. Typische Aussage: ich will abschalten (dazu schalten wir den TV an. Ironie?) Warum machen wir das? Weil das durchaus positive Wirkung haben kann. Im Alpha-Zustand steigt unser Endorphin-Level. Endorphin = körpereigene Opium, was dazu führt, dass sich etwas gut anfühlt.

Deine Entscheidung wie du diesen Zustand erreichen magst und vor allem welchen Einflüssen du dich dabei aussetzt. TV oder dann doch lieber Selbsthypnose? :-)

Vgl. B. Ahlfeld, S. Strobl. Hypnose lernen Praxishandbuch. 2016. S.54 ff



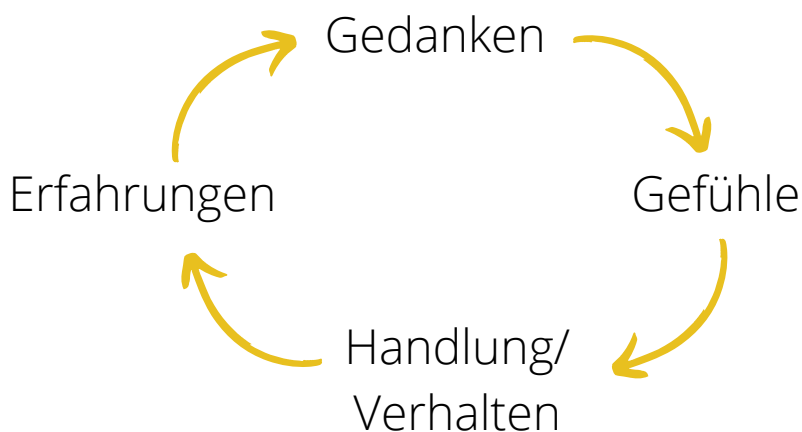
5 Suggestionen

5.1 Suggestionen im Alltag

Nicht nur von außen werden wir beeinflusst, sondern auch wir beeinflussen uns ständig selbst. Denn mit jedem Gedanken prägen wir unser Unterbewusstsein und uns mehr.

Der Gedanke ist der Anfang aller Dinge. Hieraus entstehen bildhafte Vorstellungen, Gefühle, bestimmte Handlungen und Erfahrungen.

Viele Menschen leben gedanklich, energetisch und emotional in der Vergangenheit. Der Augenblick an dem wir erschaffen können, ist das JETZT. Der Augenblick an dem wir uns zufrieden und in Fülle fühlen können, ist JETZT. Und ob wir in der Gegenwart erfüllt sind, ist abhängig von den Gedanken und Gefühlen die wir jetzt genau in diesem Moment denken und fühlen. Durch immer wieder gleiche Gedanken, schaffen wir immer wieder gleiche Gefühle und dadurch auch gleiche Handlungen und Erfahrungen.



5 Suggestionen

5.1 Suggestionen im Alltag

Mit Suggestionen können wir unsere Gedanken mit beeinflussen. Mit der größte Feind jeder erfolgreichen Suggestion ist der Zweifel. Wir möchten gerne glauben, kommen aber nicht weiter, weil Zweifel (oder auch Angst) uns daran hindert. Solange wir zwischen den positiven und hindernden Gedanken schwanken, kommen wir nicht weiter. Und es raubt uns sehr viel Energie!

Wenn der Wille und der Glaube feindlich gegenüberstehen, gewinnt immer der Glaube. Und du weißt, vieles läuft unterbewusst ab. Ein erster großer Schritt ist es, sich darüber bewusst zu werden was wir denn so denken und glauben.

Vgl. Kurt Tepperwein. Die hohe Schule der Hypnose. 2015. S.333ff.

**Deine Aufgabe ist es nicht, deine Gedanken zu bekämpfen,
sondern sie zu beobachten.**

Swami Muktananda

Aufgabe:

Beobachte in den nächsten Wochen deine Gedanken.

Welche Gedanken sagst du dir immer wieder?

Wichtig: Einfach "nur" beobachten ohne zu bewerten!

Schreibe die sich wiederholenden Gedanken / Suggestionen auf.

Jeder Gedanke ist bestrebt, sich zu verwirklichen! Voraussetzung: bildhafte Vorstellung.

Jeder Gedanke hat seine ganz eigene spezielle Wirkung. Lenken wir bewusst unsere Gedanken, hilft dies uns bei unserem Vorhaben.

Du weißt, in Hypnose arbeiten wir mit Suggestionen, die innere Bilder entstehen lassen (Videe).

Finde Suggestionen für dein Thema.

Auf der nächsten Seite gibt es ein paar Tipps und Tricks wie wir Suggestionen am besten formulieren.



5 Suggestionen

5.2 Formulierungen und die Sprache des UB

Hier nochmal kurz Zusammengefasst, wie die Eigenschaften und die Sprache des Unterbewusstseins funktioniert:

- Es ist „kindlich“
- Es spricht, denkt in einfachen und ursprünglichen Bildern
- Es kann nichts anfangen mit abstrakten Begriffen, Fachbegriffen
- Es nimmt meist alles wörtlich
- Es versteht das Wort „Nein“, Verneinungen, Nicht-Sätze deutlich schwerer als Bejahungen
- Es versteht positiv formuliertes viel besser
- Es bedient sich der Sinneskanäle (je nach Typ)

Wie setzt du wirkungsvolle Suggestionen?

- Die Suggestion positiv und in der Gegenwart formulieren
- Die Suggestion soll glaubhaft für dich sein („Ich bin...“ hat die stärkste Kraft, jedoch auch die Gefahr eines inneren Widerstandes. Wenn du einen Widerstand spürst dann formuliere eher sanfter wie z.B. „Ich wähle ... zu sein“ oder „Ich erlaube mir ... zu sein“ oder auch ein „Wie wäre es wenn ...“
- Videe (vitale Idee. Suggestion mit einem Bild / Gefühl verknüpfen)
- Kurze einfache Sätze versteht das Unterbewusstsein am besten.
- Suggestionen in Trance mehrmals wiederholen.

Vgl. Friederike Gerling, IHVV. Skript: Fachhypnotiseur Ausbildung, S.34ff

Hier einige Beispiele und Anregungen für Suggestionen und innere Bilder (manche sind gleich mit einem Anker verknüpft, Anker besprechen wir das nächste Mal).

Schau was für dich passt, lass dich inspirieren und dann sei ganz schöpferisch und kreativ und lass immer mehr dein Eigenes entstehen.



5 Suggestionen

5.3 Beispiel Suggestionen

Überlege dir bevor du in Selbsthypnose gehst, was du dir suggerieren willst. Gehe in Selbsthypnose und wiederhole in Hypnose den Satz ca. 3-5 mal und lasse dazu ein inneres Bild entstehen.

Beispiele bei...

...Stressmanagement

Selbsthypnose ist eine hilfreiche Methode um Stress abzubauen bzw. in deinem Alltag weniger Stress aufzubauen. Allein der Trancezustand beruhigt dein Nervensystem und baut eine Entspannung auf, die sich immer mehr in deinen Alltag spürbar machen wird.

„Mein ganzer Körper entspannt sich.“ „Ich bin ruhig und gelassen.“ „Bei jedem tiefen Atemzug werde ich ruhiger und gelassener.“

„In (Situation) bleibe ich ganz ruhig und gelassen.“

„Immer wenn (Situation) passiert, atme ich zuerst tief durch und erinnere mich daran, ruhig und gelassen zu sein.“

...Neue Kraft & Energie tanken

„Mit jedem Atemzug strömt frische Energie in mich hinein“ (evtl. Farbe dazu vorstellen)

„Ich schüttele / tanze / singe / alles Unnötige raus und habe somit wieder neue Energie“ (Körperübungen helfen sehr dabei um angestaute Energien wieder zum Fließen zu bringen - egal ob in Trance oder im Wachbewusstsein :-))

...Leben allgemein

„Mir geht es jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.“ Die Universalformel von Emil Coué. Sie deckt alle möglichen Bereiche ab. Täglich praktiziert und du wirst ein Leben lang Freude haben

„Ich nehme jeden Tag immer mehr das Positive wahr.“ Klingt sehr simpel, kann jedoch sehr kraftvoll sein um den Fokus zu verändern.



5 Suggestionen

5.3 Beispiel Suggestionen

Beispiele bei...

...körperlichen oder emotionalen Themen

Mein UB setzt die Prozesse in Gang, die notwendig sind, um vollständig und stabil zu heilen / um mich vollständig zu akzeptieren / um Nein zu äußeren Bedürfnissen und Ja zu mir zu sagen.

Alle Suggestionen aus meiner Vergangenheit, die sich negativ / hindernd auf mich auswirken, lösen sich auf. (Bild einer Schere. Auch im Wachbewusstsein "wegschneiden")

Ich brauche nichts weiter zu tun. Ich lasse es einfach zu. Selbstheilung kommt wie aus einer unerschöpflichen Quelle zu mir und stellt sich überall zur Verfügung, wo sie gebraucht wird.

Jedes Mal wenn ich pinkle, sorgt mein UB dafür, dass alle Ursachen und Symptome meiner Schmerzen vollständig ausgespült werden. Gesundheit ist mein selbstverständlicher Zustand.

Ursachen und Symptome meines Themas X lösen, heilen, transformieren.

Jeder zweifelnde Gedanke verwandelt sich sofort in tiefe Atemzüge. Jeder Atemzug aktiviert meine unbewussten Selbstheilungskräfte meines Körpers. Mit jedem Tag fühle ich mich sicherer, weil mein UB auf Heilung programmiert ist.

Die Ursachen meiner Periodenschmerzen / Zyklusbeschwerden lösen sich auf allen Ebenen auf. Mit jeder Periode geht es mir besser und besser.

Von Tag zu Tag fühle ich mich selbstsicherer. Ich strahle von Innen und leuchte mir meinen Weg voller Vertrauen in mich und das Leben.

Ich wachse zu meiner vollen inneren Größe. Ich gehe aufrecht und selbstsicher durchs Leben.

Jeder zweifelnde Gedanke, erinnert mich daran JETZT neu zu wählen. Ich entscheide mich für ...



5 Suggestionen

5.3 Beispiel Suggestionen

Beispiele bei...

...PMS / Hormonsystem

Mein UB setzt die Prozesse in Gang, die notwendig sind, um mein Hormonsystem in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen

Mein Hormonsystem reguliert sich optimal und kommt in sein natürliches Gleichgewicht. Oder auch: Mein Zyklus findet in sein natürliches Gleichgewicht. (zurück).

Mit jedem Glas Wasser unterstütze ich meinen Körper und mein Kreislauf bleibt zu jeder Zeit fit und stabil.

Tiefe Atemzüge in meinem Unterbauch entspannen mich und mein Nervensystem beruhigt sich.

Eine schmerzFREIE Periode ist für mich möglich.

Auch während meiner Periode ist mein Körper fit und leistungsfähig. Ich finde den perfekten Ausgleich zwischen An- und Entspannung.

Ich lebe nach meinem Zyklus und darf mir Pausen, Ruhe und Erholung gönnen. Je mehr ich auf mich achte, desto mehr ist mein System in Balance.

Ich brauche nichts weiter zu tun. Ich lasse es einfach zu. Selbstheilung kommt wie aus einer unerschöpflichen Quelle zu mir und stellt sich überall zur Verfügung, wo sie gebraucht wird.

Ursachen und Symptome meines Themas X lösen, heilen, transformieren.

Die Ursachen meiner Periodenschmerzen / Zyklusbeschwerden lösen sich auf allen Ebenen auf. Mit jeder Periode geht es mir besser und besser.



5 Suggestionen

5.3 Beispiel Suggestionen

Beispiele bei...

Selbstliebe / Selbstwert

Immer wenn ich meinen Namen höre, lese oder schreibe, erinnere ich mich daran, dass ich gehört, gesehen und geliebt werde.

Bei jeder Umarmung erinnert sich mein UB daran, dass ich geliebt, geborgen und sicher bin.

Immer wenn ich eine Kerze anzünde, erinnere ich mich an mein eigenes Leuchten.

Ich erlaube es mir, mich so zu akzeptieren wie ich bin.

Ich liebe meinen Facettenreichtum. Ich bin wunderbar, so wie ich bin.

Selbsthypnose mit Suggestionen im Alltag

Nutze auch Suggestionen im Alltag und stelle dir bei der Durchführung bewusst die Veränderung vor. Gehe in das Gefühl, lass ein Bild auftauchen und sei kreativ. Dies hilft so sehr den Fokus auf das zu richten was du willst und nicht auf das was du nicht willst!!!

Fahrradfahren/Spaziergang: „Mit jedem Tritt/Schritt tanke ich neue Kraft.“ „Mit jedem Tritt/Schritt entferne ich mich mehr und mehr von den Arbeitsgedanken.“

Duschen: „Ich reinige mich und meinen Körper von ...“

Wassertrinken: „Mit jedem Glas Wasser füllt sich jede Zelle meines Körpers mit neuer und frischer Energie.“

Atemzug: „Mit jedem tiefen Atemzug entspanne ich mehr und mehr.“
„Immer wenn das Telefon klingelt, atme ich tief durch und entspanne“



5 Suggestionen

5.4 Gut zu Wissen

Je häufiger du eine posthypnotische Anweisung, einen Anker, Suggestion in Selbsthypnose wiederholst, desto wirkungsvoller wird sie. Sie festigt sich als Spur und wird sich immer mehr zum richtigen Zeitpunkt zeigen bzw. willentlich nutzbar sein.

Somit ist Wiederholung das A & O. Stelle es dir vor wie mit einer Wiese. Es braucht einige Spaziergänge bis die Spur im Gras dauerhaft sichtbar ist. Ist die Spur erstmal gelegt, macht es nichts, wenn sie für längere Zeit nicht benutzt wird.



Lasse dich auf deine eigenen kreativen Gedanken und inneren Bildern ein! So wie du einen Garten anpflanzt, dabei beobachtest wie er wächst und gedeiht, um dann die leckeren Früchte deiner Arbeit zu ernten. So erntest du auch am Ende die Früchte deiner Selbsthypnose!!

SELBSTHYPNOSE

T H E M E N

Mit welchem Thema / Ziel gehst du in
Selbsthypnose?

Finde Bilder zu deinen Zielen (Videe)

Formuliere positive Suggestionen

