

# 7 Selbsthypnose - Hilfe zur Selbsthilfe

## 7.3 Deine Selbstheilungskräfte / Schmerzausleitung

Wie du weißt, ist dein UB ein Lebenlang auf Harmonie ausgerichtet. Es will in Balance sein. Mit jeder Selbsthypnose unterstützen wir diese Kraft. Im folgenden einige Techniken die gezielt deine Selbstheilungskräfte ankurbeln.

### **Schmerzausleitung Variante 1** (auch bei Gefühlen, Gedanken, Glaubenssätzen)

Jeder Schmerz wird im Kopf wahrgenommen und kann somit auch direkt im Kopf beeinflusst werden.

Wichtig ist dabei die Kopplung von der bewussten Sprache (z.B. Schmerz) zu der unbewussten Sprache (also zu Bild, Symbol).

Ablauf in Selbsthypnose am Bsp. Schmerz:

#### **Schritt 1: Kopplung**

- in Schmerz reinfühlen/hineinkriechen
- Schmerz eine Farbe geben (1. Impuls zählt). Frage: Welche Farbe hat Schmerz? = "Ist-Farbe"
- Welche Farbe wäre es, wenn Schmerz schlimmer wäre? = "Schlimmer-Farbe"
- Welche Farbe wäre es, wenn Schmerz weg wäre, wenn alles gut ist? = "Alles gut Farbe"

WICHTIG: Ab jetzt nicht mehr von "Schmerz" sprechen, sondern nur noch von den entsprechenden Farben.

#### **Schritt 2: Mini-Impuls in Richtung "Schlimmer"**

- Minimal von "Ist-Farbe" zu "Schlimmer-Farbe" verändern. Bild finden, das stimmig ist (z.B. Drehregler, Farbtöpfe...). Nur ein kleiner Impuls, dann wieder zurück zur "Ist-Farbe"

Dieser Schritt ist wichtig, weil wir uns die Verschlimmerung oft besser vorstellen können als dass es besser wird. Gleichzeitig versteht jetzt das UB, wenn es schlimmer werden kann, kann es auch besser werden. Denn es gab den Beweis, dass der Schmerz veränderbar ist.

#### **Schritt 3: Hauptarbeit in Ziel "Alles gut"**

- Von "Ist-Farbe" in "Alles-gut-Farbe" arbeiten. Hier geduldig sein.
- Evtl. erst einmal eine Mischfarbe herstellen. und ggf. dann Ausleitungstechnik (siehe nächster Punkt) oder in weiteren Trancen damit weiter arbeiten bis Zielfarbe erreicht ist.

Vgl. Friederike Gerling, IHvV. Skript: Fachhypnotiseur Ausbildung. Kapitel Anst/Schmerz. S.13ff



# 7 Selbsthypnose - Hilfe zur Selbsthilfe

## 7.3 Deine Selbstheilungskräfte / Schmerzausleitung

**Schmerzausleitung Variante 2** (hier auch wieder für Gefühle/Glaubenssätze anwendbar)

Bleibt bei deiner Schmerzausleitung bei Variante 1 eine Misch-Farbe und du bist noch gut fokussiert könntest du gleich die zweite Technik anschließen. Die Variante 2 kann auch unabhängig von Variante 1 angewendet werden. Schau welche Technik dir besser liegt.

### Schritt 1: Kopplung

- in Schmerz reinfühlen/hineinkriechen
- Schmerz eine Farbe geben (1. Impuls zählt). Frage: Welche Farbe hat Schmerz? = "Ist-Farbe"
- Alternativ: die "Misch-Farbe" aus Variante 1 nehmen

### Schritt 2: Farbe verflüssigen

- Farbe flüssig machen und zum Fließen bringen
- Bild finden: z.B. Wasser hinzugeben, Drehrad...
- Suggestionen mit verwenden: Farbe wird immer flüssiger und flüssiger, kommt ins fließen, verdünnt sich etc.

### Schritt 3: Farbe Herausfließen lassen

- Farbe aus Körper heraus fließen lassen
- Alles, was unterhalb der Arme ist --> zu den Füßen raus fließen lassen
- Alles, was oberhalb der Arme ist --> zu den Fingern fließen lassen

### Schritt 4: Ventile Vorstellen

- Ventile an Füßen (oder Hände vorstellen), wo die Farbe aus dem Körper fließt
- Suggestionen, Bilder dazu

Beide Varianten eignen sich auch für **Gefühle & Glaubenssätze**. Somit können auch diese gekoppelt werden, weil ein Gefühl uns meist deshalb belastet, da es körperlich wahrgenommen wird. Um das Gefühl zu lösen geht man in Trance in eine Situation, in der man z.B. die Angst/Glaubenssatz xy spürt. Jetzt wieder in den Körper spüren. Wo sitzt die Angst/Glaubenssatz xy? z.B. enge im Brustbereich. Jetzt weiter machen wie oben beschrieben. Wenn enge im Brustbereich eine Farbe hätte, welche? Und so weiter...



# 7 Selbsthypnose – Hilfe zur Selbsthilfe

## 7.4 Deine Selbstheilungskräfte / Innerer Helfer

Ein so kraftvolles und wundervolles Werkzeug für die Selbstheilungskräfte und auch zur Stärkung deiner Intuition, ist der Innere Helfer.

Der Innere Helfer ist zu verstehen als der intelligenteste innere Teil vom großen Ganzen. Am besten vielleicht vorstellbar als sichtbare oder spürbare Form des UB. Ein Teil von uns, klug, wissend und der Antworten parat hat, wenn wir nicht weiter wissen. Der uns beschützt und der bereits lebenslang schon Impulse gegeben hat ohne, dass sie bisher eine Gestalt hatte. Etwas in uns, eine Instanz, die uns zuhört, immer helfen will und wird und nur für uns existiert. Manchmal hilft es uns, wenn dieses "Etwas" eine Gestalt bekommt, mit der wir kommunizieren können.

Wie kommst du nun in Kontakt mit deinem Inneren Helfer?

Um den Helfer erstmal in eine Sichtbarkeit oder Wahrnehmbarkeit zu bitten, wird er aus dem eigenen Herzen gerufen. Du kannst es so, oder so ähnlich formulieren: "Ich bitte darum, dass mein Innerer Helfer jetzt erscheint." Oder "Ich lade meinen Inneren Helfer jetzt zu mir ein."

Jetzt wichtig: bitte jeden Druck loslassen, wenn sich der Helfer nicht sofort zeigt. Wichtig ist es auch, sich keine bestimmte Gestalt zu wünschen, sondern wirklich rufen, bitten und wahrnehmen, was kommt.

Du wirst es merken wenn es wirklich dein Innerer Helfer ist. Das Erscheinen berührt etwas in einem.

Der Innere Helfer kann alles sein. Ein Tier. Eine Figur. Eine Lichtgestalt. Ein Verstorbener. Ein Ahne... Der Innere Helfer wird etwas wählen, was aus dem eigenen Körpergedächtnis für dich passt.

Vgl. Friederike Gerling, Skript: Die Intelligenz der Selbsthypnose. 2022. S. 59ff



# 7 Selbsthypnose - Hilfe zur Selbsthilfe

## 7.3 Deine Selbstheilungskräfte / Innerer Helfer

Ist der Helfer nun da, ist Kommunikation möglich. Mit etwas Übung wird es sehr leicht sein, Antworten zu erhalten.

Wenn der Verstand sehr aktiv ist, dann kann die Technik "**Atem-Kopplung**" genutzt werden.

Eine erste Frage kann sein: "Bist du mein Innerer Helfer?"

Ausatmen: innerlich Frage stellen.

Einatmen: Empfangen.

Falls noch keine Antwort kommt. Wieder

Ausatmen: innerlich Frage stellen.

Einatmen: Aufnehmen.

Im folgenden ein paar Möglichkeiten, den Inneren Helfer zu nutzen:

- als Berater (bei Entscheidungsschwierigkeiten, Ursache für xy, Heilungsverlauf...)
- von ihm die Schaltzentrale bedienen lassen
- das kraftvollste Bild für den Prozess oder die kraftvollste Suggestion/Anker von ihm vorschlagen lassen
- seine Heil-Energie nutzen. Z.b. dass er selbst Hände auflegt oder auch uns beruhigt, wenn wir nicht mehr weiter wissen oder nicht mehr können
- sich von ihm ein Geschenk machen lassen und schauen was kommt



# 7 Selbsthypnose - Hilfe zur Selbsthilfe

## 7.5 Deine Selbstheilungskräfte / Heilungsraum

In der angeleiteten Hypnose richtest du dir heute deinen **Selbstheilungsraum** ein (Apothekenraum, Heilungsraum...schau wie du ihn nennen magst).

Hier ist für dich jederzeit jegliche Medizin, jede positive Affirmation, jeder Heilsatz, jede Ausgleichfrequenz zu jedem Störfeld zu finden. Das können bittere Tropfen oder ein süßer Trank sein, ein Brief, eine Salbe, eine Heilfarbe, eine Tablette... Vielleicht ist dein Raum ausgestattet mit einem Apothekerschrank mit Schubladen oder einer Heilerin mit ganz vielen Kräutern...

### Ablauf:

Vor der Tür zu deinem Selbstheilungsraum stehen und benennen für welches Symptom du jetzt eine Medizin/Unterstützung brauchst. Hier wichtig: nur für eine Sache! Daran denkst du ganz fest und gehst dann in deinen Raum. Der Gedanke bleibt daran.

Unterstützung nehmen und dann im Lieblingsraum einnehmen.

