Selbsthypnose Basics

In acht Wochen mit Selbsthypnose zu deinem mehr~SEIN.

Für dich

Vielleicht geht es auf dem Weg gar nicht darum,
irgendwas zu werden.
Vielleicht geht es darum, alles abzuwerfen,
was wir nicht sind, sodass wir das sein können,
wofür wir bestimmt sind.

Paulo Coelho

mehr ~ SEIN

Selbsthypnose Basics

In acht Wochen mit Selbsthypnose zu deinem mehr~SEIN.

Ich freue mich so sehr, dass du dich entschieden hast dir selbst zu vertrauen und deine innere Welt erforschst; inKommunikation trittst mit dir selbst und Antworten in dir findest. Vielen Dank für dein Vertrauen und dass ich dich auf dieser Reise begleiten darf.
Meine große Vision ist es Frauen (wieder) in ihre Kraft zu bringen, so dass sie ihr Potenzial voll und ganz spüren und leben; sie sich als wertvollsten Menschen in ihrem Leben sehen und voller Freude das Leben mit seinen Hochs und Tiefs auskosten. Mit dem tiefen Vertrauen: das Leben ist für mich!

Hypnose kann für viele unterschiedliche Herausforderungen eingesetzt werden. Egal ob körperliche, emotionale oder seelische Themen. Das Ziel ist immer, mit der eigenen Vorstellungskraft innere Vorgänge positiv zu beeinflussen. Wichtig dafür ist, dass du dir dazu Zeit für dich nimmst und ganz in deine innere Welt eintauchst. Dann können die Gedanken und auch die äußere Welt einmal Pause machen. Der Zustand in dem so viel möglich ist und auch dein Gehirn nachhaltig verändern kann (und somit deine Gefühle, dein Handeln und deine Entscheidungen) ist der Trancezustand.
Mit dem Selbsthypnose Basics wirst du lernen wie du dich selbst in diesen heilenden Zustand bringst und wie du Botschaften an dein Unterbewusstsein geben und auch erhalten kannst.

Für mich ist die Selbsthypnose immer eine kleine Reise zu mir selbst. Ich nehme mir Zeit für mich, meine Bedürfnisse und widme mich meiner Innenwelt.
Wie häufig sind wir alle während unseres Alltags im Außen orientiert? Oft auf Autopilot und verlieren uns im Außen? Selbsthypnose bringt dich zurück. Zurück zu dir. Zurück zu deinen Gefühlen. Deiner Intuition. Deinen Bedürfnissen. Deinen Träumen. Deinen Visionen. Deiner Schöpferkraft. Deinen Schatz an Fähigkeiten und Ressourcen. Tauche in deine innere Welt ein anstatt dich im Außen zu verlieren. Denn die wichtigste Beziehung, die du je in deinem Leben führst, ist die Beziehung zu dir selbst.

Sonnige Grüße von Herzen!

Deine Birgit

1 Grundlagen Theorie-Teil

1.1 Bewusstsein vs. Unterbewusstsein

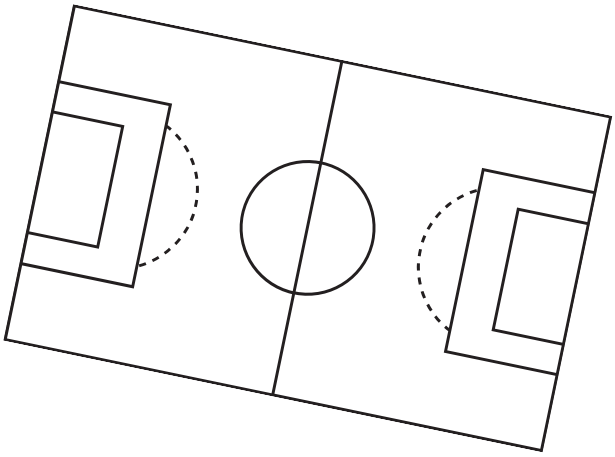
Bevor du die Technik der Selbsthypnose für dich lernst, ist es wichtig vorab in ein klein bisschen Theorie einzutauchen.
Du wirst merken, dass Hypnose keine Glaubenshypnose ist sondern wissenschaftlich erklärbar.
Los geht's.

Als Heilmethode anerkannt ist Hypnose in Deutschland seit 2006. In den USA beispielsweise bereits 50 Jahre vorher.
Hypnose ist noch nicht bis ins kleinste Detail erforscht. Doch arbeitet die Hirnforschung stark daran dies zu ändern.

Eine fundamentale wissenschaftliche Erkenntnis ist, dass nur etwa 2 Prozent unserer Hirnaktivität von bewussten Prozessen eingenommen werden und 98 Prozent von unserem Unterbewusstsein.

Größenvergleich: Streichholzschachtel, großes Feld

2 % Bewusstsein



98 % Unterbewusstsein

Vgl.Werner J. Meinhold, Das große Handbuch der Hypnose. Theorie und Praxis der Fremd- und Selbsthypnose 2015. s. 34 ff

1 Grundlagen Theorie-Teil

1.1 Bewusstsein vs. Unterbewusstsein

Wir betrachten den menschlichen Geist auf drei Ebenen:

1.Bewusstsein: analytisch, logischer Verstand

2.Unterbewusstsein (UB): ohne „Vorprogrammierung", Programmierung beginnt während der Entwicklung im Mutterleib, mit jedem Tag werden Informationen wie zu einer inneren Datenbank hinzugefügt. Zunächst werden die Daten neutral gespeichert. Das UB hat eine besondere Fähigkeit: Es analysiert all diese gespeicherten Daten und entwickelt daraus Glaubenssätze und Gewohnheiten. Damit unsere Persönlichkeit stabil ist (wichtige Voraussetzung für das Leben) sind diese fest verankert und nur schwer veränderbar. Mit dem Bewusstsein meistens gar nicht, wenn dann müssen viele neue Inhalte zum Speicherplatz hinzugefügt werden (z.B. in der Verhaltenstherapie) oder wir wenden Hypnose an. Die Hypnose (Trancezustand) hat einen direkten Einfluss zum UB.

3.Somatischer Teil: Verbindung zwischen Unterbewusstsein & Körper, steuert z.B. Herzschlag, Atmung, Immunsystem; sorgt dafür dass wir Emotion in unserem Körper fühlen; enthält von Geburt an „Grundprogrammierung"

Vgl. Dirk Treusch. Seminarteilnehmerheft. Eine Einführung in Hypnose. 2022. S.8 ff

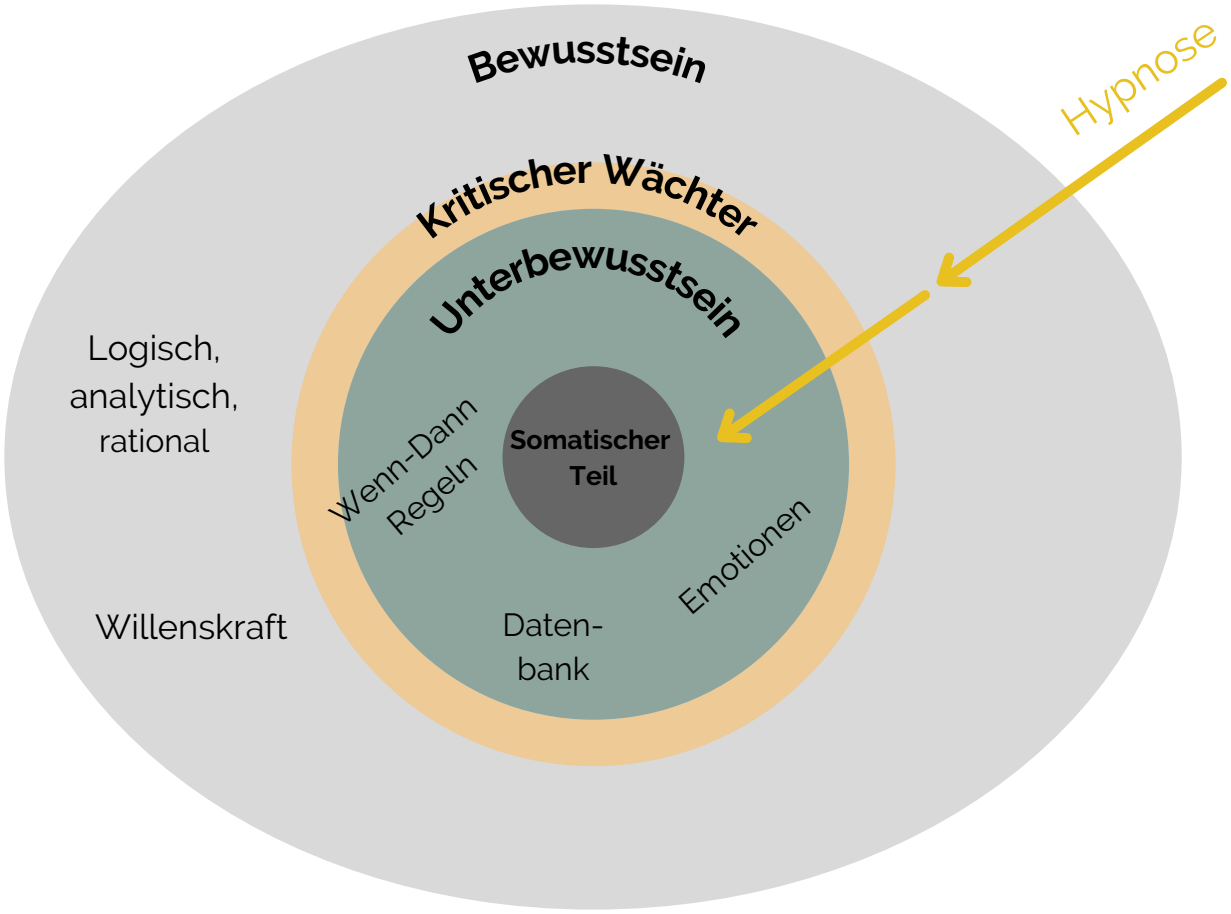
Bewusstsein	Kritischer Teil	Unterbewusstsein	Somatischer Teil
lenkt die Aufmerksamkeit logisch-analytischer Teil (**LAT**) rationalisierender Teil (**RT**) sehr begrenzte Kapazität Willenskraft (**WK**)	vergleicht eingehende Informationen mit bereits gespeicherten Informationen entscheidet über Durchlässigkeit zwischen Bewusstsein und Unterbewusst-sein	am Anfang „unbeschriebenes Blatt" Glaubenssätze „**Da**tenbank" „**WENN-DANN**" Regeln **Em**otionen	macht Emotionen im Körper spürbar autonomes Nervensystem, Immunsystem, Herzschlag, Atmung, glatte Muskulatur usw.
schützt vor bewusst wahrgenommener Gefahr	schützt vor unnötigen Veränderungen, die Energie kosten würden	beschützt die Persönlichkeit durch Widerstand gegen Veränderung Schützt gegen ihm bekannte Gefahren und motiviert da-zu, Bedürfnisse zu erfüllen	schützt vor Infektionen und durch Reflexe

Dirk Treusch. Seminarteilnehmerheft. Eine Einführung in Hypnose. 2022. S.10

1 Grundlagen Theorie-Teil

1.1 Bewusstsein vs. Unterbewusstsein

Grafik mit kritischen Wächter



Eigene Grafik, angelehnt an: Dirk Treusch. Seminarteilnehmerheft. Eine Einführung in Hypnose. 2022. S.10

1 Grundlagen Theorie-Teil

1.1 Bewusstsein vs. Unterbewusstsein

Speicherkapazität im Unterbewusstsein

Nach aktuellem Wissensstand ist die Speicherkapazität des UB unbegrenzt.
Das Gehirn hat ca. 100 Milliarden Gehirnzellen (Neuronen), die untereinander vernetzt sind. Ein einzelnes Neuron ist im Durchschnitt mit 15.000 anderen Neuronen direkt verschaltet. Die Anzahl der möglichen Verbindungen zwischen den einzelnen Neuronen übertrifft die Anzahl der Atome im Universum bei Weitem. Das Unterbewusstsein eines gesunden Menschen kann jederzeit Neues dazulernen und alle jemals gelernten Informationen stehen dem Unterbewusstsein (nicht jedoch dem Bewusstsein) jederzeit zur Verfügung. Das heißt, alles was du jemals gelesen, gesehen, gemacht, gedacht, empfunden hast, ist in deinem Unterbewusstsein abgespeichert. Wir können in Hypnose zu jeder Sekunde die wir in der Vergangenheit erlebt haben zurückkehren. Durch die Hypnose ist es leicht, auf diese Informationen zuzugreifen.

Wichtig: Das UB ist bis zum Lebensende auf Heilung bzw. Harmonie programmiert. Körper, Geist, Psyche, Seele (wie auch immer die Bezeichnung dafür ist), möchten bis zum Ende des Lebens immer wieder in Harmonie.
Jede Erkrankung, jedes Störfeld, jeder negative Gedanke ist schließlich Disharmonie. Die Heilgeschwindigkeit wird mit dem Alter vielleicht langsamer (Beinbruch Kind vs. ältere Person) doch die Heilrichtung nicht!

Bsp: Tierwelt

Vgl. Friederike Gerling. IHvV. Skript: Die Intelligenz der Selbsthypnose. 2022. S.9ff

1 Grundlagen Theorie-Teil

1.2 Gehirn & Hirnstromwellen

Das menschliche Gehirn ist faszinierend, genial und äußerst komplex.
Ganz kurz erklärt, ohne detailiert in die Neurowissenschaft einzutauchen, unterscheiden wir grundsätzlich zwischen drei unterschiedlichen Hirnregionen:

Das Reptiliengehirn: geschichtlich gesehen der älteste Teil unseres Gehirns. Dort sind Grundfunktionen, die Urinstinkte lokalisiert. Diesen Bereich erreichen wir mit tiefster Trance. In dieser Hirnregion geht es um sofortiges instinktives Handeln: fliehen oder angreifen.

Das limbische System: haben wir mit den Säugetieren gemeinsam. Es ist die eigentliche Schaltzentrale des Lebens. Das limbische System sorgt dafür, dass das menschliche System im Gleichgewicht ist. Geschaltet werden hier z.B. Gefühle, Empfindungen, Hormonproduktion, Immunsystem, Körpergedächtnis. Das limbische System ist das große Feld der Hypnose. Alles was mit dem limbischen System zu tun hat, ist durch die Hypnose ansprechbar. Hypnose hilft die Aktivität aus der übermäßigen Vernunft herauszunehmen und einzutauchen ins limbische System und von dort z.B. neue Emotionen zu verknüpfen.

Das Großhirn: geschichtlich gesehen der jüngste Teil unseres Gehirns. Unterscheidet uns von den Tieren. Ist für kritische und analytische Aufgaben verantwortlich.

Vgl. Gabriel Palacios. Brain Rewire. Wie du dein Unterbewusstsein neu programmierst. S.9 ff. 2020
Werner J. Meinhold, Das große Handbuch der Hypnose. Theorie und Praxis der Fremd- und Selbsthpypnose 2015. S.98 ff.

1 Grundlagen Theorie-Teil

1.2 Gehirn & Hirnstromwellen

Die Hirnstromwellen
Unser Gehirn verarbeitet alles durch Hirnstromwellen. Diese sind mit elektrischen Frequenzen vergleichbar. Diese Ströme lassen sich messen (durch EEG). Das Hirn sendet dabei Informationen z.B. an jede Zelle, an jedes Organ unseres Körpers. Je nach körperlicher und psychischer Verfassung unterscheiden sich die Wellen. Hierbei arbeitet das Hirn mit unterschiedlichen Hirnstromwellenarten.

Gamma (höher als 38 Hz): angespannt, blockiert, "Blackout"
Beta (14-37 Hz): wach, aufmerksam aktiv, nervös
Alpha (8-13 Hz): entspannt, intuitiv, kreativ
Theta (4-7 Hz): im Halbschlaf, REM-Verarbeitung, Traum
Delta (0,5-3 Hz): tief schlafend, dennoch aufnahmefähig

relevant für Hypnose

Vgl. Friederike Gerling. IHvV. Skript Hypnose Einführung. 2020. S. 6

1 Grundlagen Theorie-Teil

1.2 Gehirn & Hirnstromwellen

Neuronen (= Nervenzellen)
Unsere Nervenzellen leiten die Informationen von Zelle zu Zelle gleichförmig elektrisch weiter. Das heißt, es gibt Weiterleitung vom Gehirn bis zum kleinen Zeh und zurück. In unserem Körper gibt es ein Netzwerk aus Nervenfasern. Die Gesamtlänge entspricht etwa der Strecke zwischen Erde und Mond und wieder zurück. Jeder Gedanke, jede Vorstellung, wird in winzige chemische Botenteilchen umgewandelt (=Neurotransmitter). Der Körper reagiert auf Zellebene auf das, was wir denken und sorgt dafür, dass wir uns fühlen wie wir denken. Ein freudiger Gedanke produziert andere chemische Verbindungen als ein ängstlicher.
Neurotransmitter werden in den Neuronen auf Vorrat gespeichert, um jederzeit die chemische Spur eines Gedankens transportieren zu können. Die Neurotransmitter warten in Zell-Nähe. Mittlerweile weiß man, dass diese "wartenden" Neurotransmitter nicht nur im Kopf sind, sondern um jede körperliche Zelle! Offenbar soll an jede Zelle des Körpers die Spur eines Gedanken gelangen können. Die Neurotransmitter warten auf Informationen. Wir können diese Transmitter mit Gedanken kodieren und damit z.B. Körperempfindungen verändern. So wie die Niere z.B. unseren Geist mitteilen kann, sie hat Schmerzen. Können wir auch unserer Niere mit dem Geist etwas mitteilen.
Früher dachte man, Körper und Geist seien wie getrennt. Später, es gibt eine Verbindung, doch diese ist eine Einbahnstraße (Niere sagt Geist sie hat Schmerzen). Jetzt weiß man, es geht beides und es fließt ständig gleichzeitig in beide Richtungen (wie im WLAN)
Es ist heute wissenschaftlich erwiesen, dass geistige Prozesse sämtliche Körper-Prozesse beeinflussen.
Hier brauchen wir die Sprache des Unterbewusstsein.
Dies lernst du ganz ausführlich hier im Grundlagenkurs.

Vgl. Friederike Gerlin.g IHvV. Skript: Die Intelligenz der Selbsthypnose. 2022. S.9ff

1 Grundlagen Theorie-Teil

1.3 Hypnose wirkt

Hypnose wirkt
Hypnose ist keine Glaubenshypnose sondern ein chemisch nachvollziehbarer Prozess. Im ersten Moment scheint es erstaunlich, dass Hypnose funktioniert. Wenn man aber verstanden hat, wie der Geist auf den Körper Einfluss nimmt, ist dies nicht mehr erstaunlich, sondern ein natürlicher Effekt. Ein Prozess im Gehirn ist ganz wichtig. Das Gehirn kann keinen Unterschied machen zwischen Realität und einer Vorstellung in Trance. Voraussetzung ist jedoch Trance, es funktioniert nicht im Wachbewusstsein.

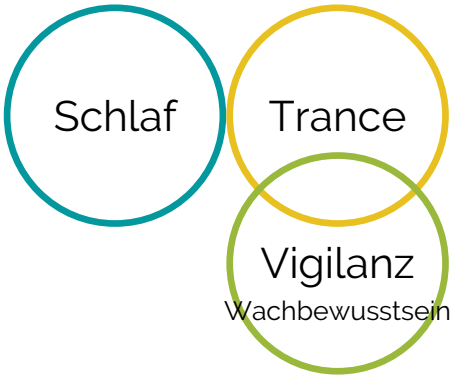
Bsp: Tennisspieler

Jede kann die Techniken der Hypnose erlernen und anwenden. Egal wie viel von dem theoretischen Wissen wir verstanden haben. Unser Wissen ist eh begrenzt :-)
Das neugierige Üben, die Freude darüber, wie gut es funktioniert, das konstante dranbleiben und ausprobieren wünsche ich dir.

2 Grundlagen Hypnose

2.1 Trance

Hypnose ist eine Methode, mit der wir gezielt einen Zustand der Trance herbeiführen können. Trance beschreibt einen veränderten Bewusstseinszustand.
Dieser veränderte Bewusstseinszustand ist geprägt durch eine tiefe Entspannung und gleichzeitig einem hoch fokussiertem und wachsamen Geist. Somit ist Hypnose, im Sinne von Trance, neben dem Wach- und Schlafzustand/Bewusstsein ein dritter Bewusstseinszustand.



In diesem hypnotischen Zustand ist es möglich mit deinem Unterbewusstsein zu kommunizieren, einen direkten Zugang zu deiner Innenwelt zu schaffen und diese erfahrbar zu machen. Es ist dir somit zum Beispiel möglich deine Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes wie deine Stärken & Ressourcen oder der Aktivierung deiner Heilung zu lenken. Dein Bewusstsein ist nicht mehr nach außen gerichtet, sondern das Unbewusste steht im Zentrum deiner Aufmerksamkeit.
Hypnose kann zur Unterstützung eingesetzt werden, um körperliche oder psychische Probleme & Herausforderungen zu lösen, aber auch zur Stärkung.

Wusstest du, dass jeder Mensch täglich in Trance geht? Jedes Mal kurz vor dem Einschlafen und kurz vor dem Aufwachen. Auch alles was dich fesselt, dich fasziniert, könnte als hypnotisch bezeichnet werden. Du bist so eingehüllt, eingetaucht in ein Thema, dabei hoch konzentriert und vergisst vielleicht auch die Zeit.

Ziel von Hypnose ist ein neues Erleben der Realität. Hierfür arbeiten wir in Trance mit Gefühlen und/oder Bildern und stimmigen Suggestionen. Hypnose erschließt unser volles geistiges Potenzial. Unser Geist kann so stark sein, dass er sogar wahrgenommene Realitäten verändern kann.

Hypnotischer Zustand = Trance. Tritt auch bei Meditation, Autogenen Training, Visualisierung auf.

2 Grundlagen Hypnose

2.2 Was Hypnose ist und was nicht

✓ Hypnose ist somit:

- ein veränderter Bewusstseinszustand
- ein tiefer Entspannungszustand (oder auch ein intensiver Erregungszustand)
- ein alltäglich vorkommender Zustand
- ein Zustand fokussierter Konzentration auf eine Sache, in der du eine aktive Rolle einnimmst
- ein Zustand, in dem das Unterbewusstsein erhöht ansprechbar ist (erhöhte Suggestibilität)
- ein Zustand, in dem geistige „Programme“ verändert werden können

✗ Beachte:
In Hypnose ist man zu keiner Zeit willenlos oder gar bewusstlos. Du hast immer die Kontrolle über dich und Hypnose erfordert eine gewisse Bereitschaft und Offenheit von dir.

Durch Hypnose:

- verändern sich bestimmte Körperfunktionen (Puls, Atmung, Muskeltonus, Darmgeräusche)
- ist das Erregungsniveau des Körpers gesenkt, um das Nervensystem zu entspannen
- verändern sich Strukturen in deinem Gehirn
- wird das Bewusstseinsfeld eingeengt
- wird die Suggestibilität erhöht
- werden vermehrt Gefühle wahrgenommen
- wird deine eigene Wahrnehmung sensibilisiert
- wird dir der Zugang zu unbewussten Ressourcen ermöglicht, welche über den Wachzustand nicht erreichbar wären

Vgl. B. Ahlfeld, S. Strobl. Hypnose lernen Praxishandbuch. 2016. S.12 ff
Fiederike Gerling. Skript: Die Intelligenz der Selbsthypnose. 2022.
Walter und Bärbel Bongartz. Hypnosetherapie. 2000. S.26 ff.

2 Grundlagen Hypnose

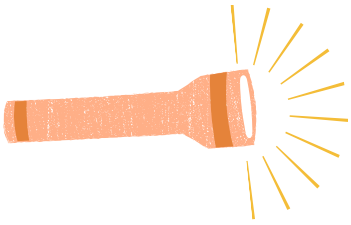
2.3 Voraussetzungen von Hypnose

Tranczustand:

Der Körper ist entspannt, "schläft", du sinkst ein in deine innere Welt. In Trance gehst du jeden Tag kurz vor dem Einschalfen und nach dem Aufwachen. Im Selbsthypnose Kurs lernst du wie du diese Zeiten für dich nutzen kannst und wie du Schritt für Schritt den Trance Zustand herbeiführst. Unser Gehirn geht automatisch etwa alle 45 Minuten in Trance. Ganz kurz, damit sich das Nervensystem entlädt und entspannt, um dann weiter im Wachbewusstsein funktionieren zu können.
Trance ist die Grundvoraussetzung für Hypnose.

Fokussierte Aufmerksamkeit

Der Kopf ist hoch fokussiert wach. Das Bild einer Taschenlampe kann diesen Zustand gut erklären. Stell dir vor du kommst in einen Raum, der komplett dunkel ist. Du bewegst dich vorsichtig, denn du weißt, der Raum ist nicht leer. Ausgestattet mit einer Taschenlampe kannst du einen Teil des Raumes beleuchten, alles andere bleibt im Dunkeln. Dein Gehirn weiß, es gibt noch andere Gegenstände im Raum, doch du beleuchtest jetzt beispielsweise ein Glas. Mit dem Taschenlampenstrahl auf dem Glas ist viel mehr sichtbar als wenn der ganze Raum hell erleuchtet ist und alles wahrnehmbar wäre. Mit dem Fokus auf das Glas ist so jedes Detail erkennbar. Hier steht das Glas jetzt für etwas aus dem großen unbewussten Feld. Egal ob dies ein körperliches Symptom oder eine zurückliegende Ursache für ein Problem ist. Die Taschenlampe steht für die eigene innere Aufmerksamkeit.



2 Grundlagen Hypnose

2.3 Voraussetzungen von Hypnose

Suggestionen / innere Bilder / Gefühle (Sprache des UB) / Videe:

Das Unterbewusstsein spricht in Bildern, Gefühlen und es versteht nicht allzu komplizierte, bewusste Sprache. Du kannst dir dein UB wie ein Kind von 5-7 Jahren vorstellen. Wir brauchen vitale Bilder, eine aktive dynamische Vorstellung wie z.B. unsere Verhaltensveränderung aussehen soll. Im hypnotischen Sprachgebrauch gibt es dafür den Begriff Videe (vitale Idee). Eine Idee kommt aus dem Bewusstsein (z.B. mit dem Rauchen aufzuhören). Die Macht des UB ist jedoch so groß, dass sich die Gewohnheit durchsetzt und sich über den Willen stellt. In Hypnose arbeiten wir mit Bildern und Gefühlen und nicht nur gedanklich sondern in einer vitalen Wahrnehmung. Also z.B. gehen wir einen Nicht-Raucher-Tag durch und lassen dabei Bilder entstehen. Mit dem Durchspielen des Tages legen wir eine neue Spur. Denn Momentan folgt das Gehirn klar und gewohnheitsgemäß der Raucher-Spur. Das Gehirn liebt es Spuren zu folgen. Wie im Tiefschnee. Gibt es bereits eine Spur, werde ich dieser, wenn ich schnell von A nach B kommen will, folgen. Das ist einfacher und führt schneller zum Ziel. Wichtig ist deshalb, eine neue Spur zu legen und diese Spur mit jeder Hypnose tiefer zu machen. So lange, bis sie tiefer ist als die frühere (bei unserem Bsp. Raucher-Spur). Die neue Zielspur wird so tief bis das ganze System automatisch im Wachbewusstsein dieser Spur folgt.
Das klingt jetzt vielleicht nach zäher und langer Arbeit, ist aber erfahrungsgemäß z.B. bei der Rauchentwöhnung bereits nach drei Wochen regelmäßiger Selbsthypnose eingespurt.
Überlege einmal, welche neue Spur magst du legen?
Welchen Weg wählst du?

3 Grundlagen Selbsthpynose

3.1 Was ist Selbsthypnose

Wir unterscheiden hier zwischen **zwei Formen der Selbsthypnose:**
der bewussten und der unbewussten Selbsthypnose.

Die unbewusste Selbsthypnose findet jeden Tag statt und zwar:
Fast so häufig wie das Atmen!
Immer dann, wenn du denkst, tagträumst oder dich an ein Erlebnis aus der Vergangenheit erinnerst und dir die Bilder und Gefühle von damals herholst. Auch wenn du dir ausmalst, wie etwas in der Zukunft ausgehen könnte - im Positiven wie auch im Negativen: Das ist Selbsthypnose.
Unbewusste Selbsthypnose findet auch dann statt, wenn du einen Reiz über deine Sinnesorgane wahrnimmst und du diesem Reiz eine Bedeutung beimisst. Wenn du den Reiz/das Erlebte also nicht neutral einstufst, sondern als schön oder unschön. Darauf reagierst du mit körperlichen und emotionalen Empfindungen - das Resultat deiner Selbsthypnose.
Und hier ist jetzt wichtig: nimmst du deine Reaktion auf den Reiz bewusst wahr dann hast du die Möglichkeit zu entscheiden wie die Selbsthypnose jetzt weiter laufen soll: bewusst oder unbewusst.
Das bedeutet für dich: Deine erste Reaktion auf einen Reiz/ein Ereignis kannst du selten kontrollieren (weil dies aus deinem UB kommt).
Doch das Gute ist: Sobald du dir bewusst über deine Gefühle/Gedanken wirst, beginnt die bewusste Selbsthypnose! Und hier kannst du deine Schöpferkraft nutzen! Du kannst also in den Automatismus der dir hinderlichen Selbsthypnose eingreifen! Wenn du dich dafür entscheidest: einzugreifen, anzuhalten und in eine andere Richtung zu lenken.
Ziel ist es: hinderliche Gedanken zu unterbrechen und den Fokus zu verändern. Vom Autopiloten zurück in deine bewusste Selbsthypnose und somit anders zu denken, zu handeln und zu fühlen wie bisher.
Diesem Thema widmen wir uns noch in den folgenden Kapiteln genauer.

Hilfreich ist hier auch die bewusste Selbsthypnose, die du aktiv betreiben kannst. Dabei versetzt du dich selbst in einen Zustand der Trance um auf dein UB zugreifen zu können und hier Veränderungen herbeiführst. Du wirst merken wie dir die Selbsthypnose hilft, eine gelassenere und zufriedenere Version von dir selbst zu werden.

Vgl. Thimon von Berlepsch. Update für dein Unterbewu
2020. S. 216ff.

3 Grundlagen Selbsthpynose

3.1 Was ist Selbsthypnose

Die bewusste Selbsthypnose:

Hypnose ist den meisten von uns bekannt, doch dass der entspannende und heilsame Zustand sogar selbst herbeigeführt werden kann, ist vielen tatsächlich nicht bewusst.
Eigentlich ist jede Heterohypnose (Fremdhypnose) eine Selbsthypnose. Da du aktiv mit beteiligt bist und dich für die Worte der Hypnotiseurin öffnen musst.

Durch die Selbsthypnose haben wir die Möglichkeit, ohne Hilfe von außen einen Trancezustand zu erlangen. D.h. wir können diese Form von Hypnose überall und zu jeder Zeit anwenden.

In Selbsthypnose sprechen wir uns mit unserer ganz eigenen Sprache an und somit können wir sehr treffend und authentisch auf uns eingehen. Wir können in Kommunikation mit unserem eigenen Unterbewusstsein, unserem größten Helfer, gehen. Das Unterbewusstsein ist bis zum Lebensende auf Heilung und Ordnung programmiert. Es versucht immer, Gesundheit – somit unser Wohlgefühl – herzustellen. Haben wir das Gefühl „abgekoppelt" von unserem Unterbewusstsein zu sein, empfinden wir es sogar als anstrengend, bleibt das Unterbewusstsein trotzdem bei uns. Ob wir wollen oder nicht. In unserem Unterbewusstsein liegt jedoch ein Potenzial an Möglichkeiten und Ressourcen, die so unglaublich wertvoll sind. Selbsthypnose ist der Schlüssel wie wir in Kommunikation treten können. Nutze ihn!!!

Selbsthypnose ist eine Technik die jede erlernen kann. Wichtig ist das Üben der neuen Technik. Das Üben kann ich dir nicht abnehmen, jedoch bin ich und andere tolle Frauen an deiner Seite für die nächsten acht Wochen, damit der Weg leichter fällt.

Wer Hypnose in Anspruch nimmt – Selbsthypnose praktiziert – wählt den selbstverantwortlichen Weg eigenen Tuns im Vertrauen auf etwas Verborgenes, Mögliches.

3 Grundlagen Selbsthypnose

3.2 Aufbau einer Selbsthypnose

1

Zielklärung

Klärung mit dir selbst, zu welchem Thema du in Selbsthypnose gehst. Bsp.:Kopfschmerz lösen, Prüfungbestehen, Selbstwert steigern

2

Induktion

Bringe dich in einen Entspannungs-, Trancezustand.
Bsp.: Armschwere, Atmung, 5 Fünfen

3

Vertiefung

Vertiefe deine Trance. Bsp.: Treppe, zählen

4

Intervention

Arbeit mit inneren Bildern. Bsp.: Schmerzausleitung mit Farbe, Leinwandarbeit

5

Aufwachphase (oder in den Schlaf suggerieren)

Aufwachformel, Zählen, tiefe Atmung

3 Grundlagen Selbsthypnose

3.2 Induktionen

Induktion ist das Hineinführen in den Trance Zustand.
Die Induktionen sind so vielfältig, wie die Menschen die sie praktizieren. Schau welche Methode dir am besten liegt, wechsle gerne ab, probiere dich aus oder erfinde deine eigene Methode.
Denke bitte daran, jeder Trance Zustand fühlt sich anders an und es ist Übungssache in den Trance Zustand zu kommen. Bitte übe ohne Druck sondern mit ganz viel Freude und Leichtigkeit.

Du kannst mit dir in der Du-Form sprechen oder die Ich-Form verwenden.

3-2-1 Methode (nach Betty Erickson)

Diese Methode lenkt sanft die Aufmerksamkeit von außen nach innen. Wenn du das Gefühl hast, du bist noch sehr im Außen, fühlst dich eher gestresst und deine Gedanken rasen noch, kannst du mit dieser Methode immer mehr bei dir ankommen.
Nimm eine angenehme Position ein (sitzen, liegen)

Fixiere einen Punkt und suche dir drei Dinge, die du siehst und sage dir was du siehst. (In Gedanken)
Im nächsten Schritt achtest du auf die Geräusche in deiner Umgebung und zählst auch diese auf.
Im Anschluss benennst du drei körperliche Sinneseindrücke (was du fühlst, spürst). „Ich spüre, wie ich auf dem Stuhl sitze."

Wiederhole diese Abfolge mit je zwei optischen Eindrücken, zwei akustischen Eindrücken und zwei Sinneseindrücken. Zum Abschluss mit je einem Eindruck. Im Anschluss schließt du die Augen und sagst zu dir „Ich sehe meinenWohlfühlort" (später dann Selbsthypnose Ort). Lass ihn vor deinem inneren Auge erscheinen. Nun beginne wieder und schaue dich an deinem Ort um. Bennene jeweils was du siehst, hörst und spürst 3x, 2x, 1x.

3 Grundlagen Selbsthypnose

3.2 Induktionen

Werner-Eberwein-Methode

Autohypnotische Sätze, verbunden mit entsprechenden Vorstellungen.
Spreche dir folgende Sätze vor und lasse das entsprechende innere Bild in dir entstehen.

1.„Ich komme zu mir."
2.„Meine Muskeln werden gelöst und weich."
3. "Ich vertraue mir."

5 Fünfen

Stell dir vor deinem inneren Auge 5 Fünfen vor. Größe, Farbe, Anordnung, Bewegung… Danach 4 Vieren. Konzentriere dich auf diese. Schau sie dir genau an. Aus diesen werden nun 3 Dreien. Vielleicht schwungvoll, groß, klein, laut, leise. Danach 2 Zweien. Und danach 1 Eins. Eine kraftvolle Eins. Auf die du dich konzentrierst die dann zu einer Null wird. Eine große, runde, wunderschöne Null. Du machst sie immer größer und größer bis sie wie ein Tor ist. Ein Tor zu deinem Unterbewusstsein. Bevor du hindurchgehst, kannst du an dem Tor noch alles abladen was du gerade nicht brauchst (Zweifel, Gedanken, Schmerzen…). Steck alles in einen Rucksack / Tasche und hänge es draußen an einen Haken. Danach steigst du durch dein Tor.
Hier kannst du entweder gleich nach dem Tor deinen Selbsthypnose Ort sehen oder du machst weiter mit einer Vertiefung.

3 Grundlagen Selbsthypnose

3.3 Vertiefung

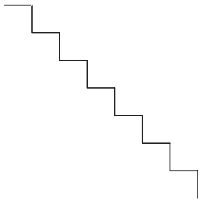
Merke dir: Die Vertiefung stabilisiert deinen Entspannungszustand zuverlässig. Für körperliche Themen braucht es (meistens) eine tiefe Trance, für Verhaltensveränderungen reicht eine leichte bis mittlere Trance.

Zählen als Vertiefung

Zählen vertieft deine Trance meistens sehr zuverlässig. Du kannst dir bei jeder Zahl „tiefer" denken. Zähle zum Beispiel von 10 - 0

Treppe als Vertiefung

Als Vertiefung deiner Trance kannst du die Treppe nutzen.
Sage dir hier:
„Die Treppe hat sieben Stufen. Egal ob meine Treppe hinauf oder hinab führt, sie bringt mich noch tiefer in Entspannung und bringt mich zu meinem Selbsthypnoseort. Mit jeder Stufe sinke ich noch tiefer in Entspannung.
1 – tiefer und tiefer
2 – mir geht es gut, ich fühle mich wohl
3 – immer mehr sinke ich in tiefe Entspannung
4 – ich lasse immer mehr los
5 – tiefer und tiefer
6 – mit jedem Atemzug sinke ich tiefer in Entspannung
7 – ich bin an meinem Selbsthypnoseort.



Treppe mit Chakrenreinigung

Du kannst dir deine Treppenstufen auch in den Chakrenfarben vorstellen. So hast du gleich eine Reinigung deiner Energiefelder (Chakren) mit dabei.
Sage dir die Farbe an und finde ein Bild für dich wie du die Farbe aufnimmst. Du kannst sie einatmen, über die Füße hochziehen, über die Poren, dich einnebeln lassen….
1 – rot
2 – orange
3 – gelb
4 – grün
5 – blau
6 – lila
7 – weiß

3 Grundlagen Selbsthypnose

3.4 Interventionen

Was kannst du in Selbsthypnose noch ganz konkret für dich tun?
Zu deinem Selbsthypnose Ort kommen wir in der nächsten Einheit noch genauer.
Dort werden 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)

Kraftbaum - Erdung

In unserem Alltag sind wir häufig zu sehr im Kopf. Umso wichtiger ist es immer wieder bewusst unseren Körper zu spüren. Unsere Füße am Boden und die Energie aus unserem Kopf hinab zu unseren Beinen und über die Füße in die Erde fließen zu lassen. Stelle dir vor, wie Lichtwurzeln aus deinem Becken über die Beine, Füße und dann fest in den Boden wachsen. Gehe dazu in Selbsthypnose zu einem großen, starken und gesunden Baum. Lehne dich an, umarme ihn, setze dich hin und stelle dir vor, wie auch du verwurzelt bist mit der Erde. Die Erde die dich trägt, auf der du immer und zu jederzeit sicher und geschützt bist.
Wenn du das einmal in Selbsthypnose gut spüren konntest dann hast du den Zustand verankert (dazu kommen wir noch genauer). Baue die Erdung fest in deinen Alltag mit ein, z.B. gleich am Morgen nach dem Aufstehen. Du wirst merken wie du von Tag zu Tag mehr bei dir und in deiner Mitte bist. Standfest und sicher.

3 Grundlagen Selbsthypnose

3.4 Interventionen

Feuerschale

Deine Feuerstelle am Selbsthypnose Ort ist ein Transformationsmittel. Schreibe alles auf einen Zettel was du loslassen willst, was dir nicht mehr nützlich ist. Lass hier dein Unterbewusstsein arbeiten. Schreibe in Stichpunkten, setzte Symbole, Farben, Zeichnungen auf den Zettel. Alles was dir dein Unterbewusstsein schickt. Denk dran, der erste Impuls zählt. Mache dann ein kurzes Ritual (so kann das Unterbewusstsein besser loslassen. Es muss vorher gewürdigt werden, bevor es gehen kann). Falte zum Beispiel deinen Zettel auf eine bestimmte Art und sag noch einen Satz wie „Lange Zeit waren mir diese Dinge nützlich, doch heute lasse ich sie los und wähle neu."
Werfe den Zettel dann in deine Feuerschale und schaue zu wie er verbrennt / sich transformiert und spüre nach.

Suggestionen

Suggestionen lernen wir in den nächsten Einheiten noch genauer kennen. Du kannst dir als Intervention die Autohypnotischen Sätze von der Induktion (Franz-Eberwein-Methode) nochmal ein paar Mal innerlich sagen und innere Bilder dazu entstehen lassen.

3 Grundlagen Selbsthypnose

3.5 Aufwachphase

Du kannst dich zurück ins Wachbewusstsein zählen und dir innerlich sagen:
Ich zähle jetzt von 1-5 und bei 5 öffne ich meine Augen und bin wieder ganz im Hier und Jetzt, voller neuer Energie und Lebensfreude.

Oder du sagst dir: "Ich nehme jetzt tiefe Atemzüge und atme mich wieder zurück ins Wachbewusstsein und öffne meine Augen, wenn ich soweit bin."

Oder du suggerierst dich in den Schlaf:
In den nächsten 10 Minuten sinke ich in einen erholsamen und tiefen Schlaf und wache zur gewünschten Zeit (z.B. 7 Uhr) erholt und voller neuer Energie auf.

Ich wünsche dir viel Freude bei deinen ersten Selbsthypnosen!
Es gibt kein richtig oder falsch. Experimentiere ein bisschen mit den Induktionsmethoden und genieße deine wunderschöne, innere Welt.

Ich freue mich sehr auf unser nächstes Treffen.
Melde dich gerne bei Fragen.
Mailadresse: mehr-sein@posteo.de
oder
0151 21732242

"Wenn es unmöglich ist, dann müssen wir es eben hypnotisch machen."
Dr. Richard Bandler