Selbsthypnose Anleitung

Mit der Selbsthypnose hast du ein wundervolles Werkzeug an der Hand, von dem du vielfältig profitieren kannst. Unter anderem kannst du mit der Selbsthypnose Stressmanagement betreiben, dein Immunsystem ankurbeln oder lang ersehnte Ziele erreichen. Aber das Schönste daran ist, dass die Selbsthypnose keinerlei Arbeit macht und auch ohne langwierigen Lernprozess funktioniert. Sieh es einfach als Kurzurlaub an, als Momente der Entspannung in einer hektischen Welt. Und so geht’s:

**Anleitung - Einleiten der Selbsthypnose**

1. Schaffe das geeignete Umfeld. Es sollte dir möglich sein, für ca. 15 Minuten ungestört zu bleiben. Das heißt: Telefon aus, vielleicht möchtest du auch etwas schöne Musik auflegen?
2. Mache es dir so richtig bequem. Ob du sitzt oder liegst, bleibt dir überlassen. Wenn du leicht frierst, hält eine Decke dich schön warm. Jetzt solltest du langsam damit beginnen, die Alltagssorgen einfach mal loszulassen – die folgende Viertelstunde gehört dir ganz allein, hier darfst du ruhig mal egoistisch sein. Schließlich geht es um deine Gesundheit.
3. Schließe deine Augen. Eine kleine Anfangsvisualisierung wird dir helfen, die Alltagsprobleme erst Mal ganz weit weg zu schicken: Stelle dir vor, dass du vor dir eine große, weiße, flauschige Wolke hast. Packe nun all deine Sorgen, deine Probleme und deine Ängste auf diese Wolke. Fertig? Dann gib der Wolke einen ordentlichen Schubs, und schon braust sie davon – mit all deinen Problemen – bis sie irgendwo am Horizont ganz verschwindet.
4. Nun kannst du mit der eigentlichen Selbsthypnose beginnen. Atme tief ein und wieder aus. Optimal wäre eine Zwerchfellatmung – du erkennst sie daran, dass sich beim Atmen die Bauchdecke hebt. Die Zwerchfellatmung kommt ganz natürlich, wenn man sich entspannt. Versuche also nicht, irgend etwas zu erzwingen – lass den Atem einfach fließen und atme weiter tief in den Bauch.
5. Konzentriere dich auf deine Atmung. Stelle dir vor, wie du mit jedem Einatmen ein Stück Entspannung einatmest. Gib der Entspannung ruhig eine Farbe, eine Konsistenz oder stelle dir die Entspannung als Licht vor – das hilft dir, das „Einatmen“ der Entspannung noch realistischer zu erleben. So kannst du dir zum Beispiel vorstellen, wie du mit jedem Atemzug ein goldenes Balsam einatmest, das sich anschließend in deinem ganzen Körper verteilt und dich mehr und mehr entspannt. Wähle einfach ein Bild, das dir ein gutes Gefühl vermittelt. Wenn du möchtest, kannst du die Entspannung auch durch formelhafte Suggestionen unterstützen: Sage dir selbst im Geiste „Mit jedem Einatmen sinke ich tiefer und tiefer in diese wundervolle Entspannung“. Nicht jeder mag es, zusätzlich Suggestionen zu verwenden – probiere also aus, was dir am besten liegt.
6. Nun kannst du dir noch vorstellen, wie du Verspannung ausatmest: Mit jedem Ausatmen weicht ein Stücken Verspannung mehr aus deinem Körper, du kannst dich vollständig lösen und entspannen. Konzentriere dich sowohl auf das Einatmen der Entspannung als auch auf das Ausatmen der Verspannung.

Bereits jetzt kannst du ein wunderbares Gefühl empfinden, wenn du in dich hinein horchst. Genieße diesen Zustand, im Prinzip hast du schon eine Selbsthypnose induziert. Für den Anfang reicht das völlig, wenn du nach ein paar Wochen allerdings den Wunsch verspürst, noch tiefer zu gehen: Kein Problem, nutze einfach folgende, sehr wirkungsvolle Intensivierungstechnik:

**Intensivierung**

1. Stelle dir nun vor, du stehst vor einer Treppe, die über zehn Stufen hinab zu einer Tür führt. Diese Tür führt zu deinem ganz persönlichen, magischen Raum. Dieser Raum erlaubt es dir, dich komplett zu entspannen und fallen zu lassen.
2. Gehe die Treppe nun im Geiste hinab. Zähle dabei rückwärts – von zehn bis null. Nach jedem Schritt kannst du dir suggerieren, noch tiefer in diesen wunderschönen Zustand zu sinken. Etwa so: „Und noch viel tiefer sinke ich in diesen wunderschönen Schlaf“ oder: „Immer tiefer und tiefer sinke ich, meine Entspannung wächst dabei mehr und mehr.“ Atme weiter tief und ruhig. Und stelle dir ruhig auch vor, wie du mit der Hand über eine Handreling streifst, die neben der Treppe verläuft.
3. Kurz, bevor du das Ende der Treppe erreichst – also zwischen den Zahlen eins und null – kannst du dir noch folgendes suggerieren: „Und bei Null angelangt, sinke ich noch viel tiefer – doppelt so tief – in diesen wunderschönen Schlaf“.
4. Nachdem du die Zahl „null“ gezählt hast, stehst du vor der Tür zu deinem magischen Raum. Schau dir die Tür genau an und öffne sie. Betrete deinen magischen Raum … dieser Raum ist wunderschön eingerichtet, genau so, dass er absolut perfekt für dich ist! Atme tief ein und schmecke die Luft im Raum. Lasse diese friedvolle Stille ein wenig auf dich wirken.
5. Horche einmal in deinen Körper hinein, wo du dich gerade am glücklichsten fühlst. Stelle dir dieses Glücksgefühl dann als einen Lichtkegel in deiner Lieblingsfarbe vor. Drehe den „Lichtschalter“ ordentlich auf und tauche deinen ganzen Körper in dieses wunderschöne Licht. Lasse es einfach geschehen und erlebe, wie dein ganzer Körper von einem Glücksgefühl durchdrungen wird.
6. Nach einiger Zeit entdeckst du deine „Schlafcouch“, die in deinem magischen Raum steht. Schlaftrunken wandelst du zu dieser Couch hin. Du weißt, dass jeder, der sich in diese Couch hinein sinken lässt, augenblicklich dreimal so tief in diesen wundervollen Schlaf fällt. Atme noch einmal gründlich ein und dann: Lasse dich in deine Schlafcouch sinken! Augenblicklich zieht ein wunderschönes Gefühl über dich und du kannst dich noch ein wenig mehr fallen lassen. In dieser Schlafcouch öffnet sich dein Unterbewusstsein und Grenzen verschwinden: Du kannst in dieser Couch das Unmögliche möglich machen! Reise an ferne Orte, sieh dich genauso, wie du schon immer sein wolltest … dein Unterbewusstsein wird diese Bilder abspeichern und schon bald zu einem Teil deiner Realität werden lassen.

Schon nach den ersten Selbsthypnosen wirst du ein verträumtes, entspanntes Gefühl in deinem Körper feststellen. Je öfter du mit der Selbsthypnose arbeitest, umso intensiver kann dieses Gefühl werden. Es lohnt sich also, am Ball zu bleiben und die Technik regelmäßig zu praktizieren. Fang am besten mit den Punkten 1-6 an und hebe dir die intensivere Methode (1-12) auf, bis du schon ein wenig Übung mit der Selbsthypnose hast.

Rücknahme der Hypnose

1. Sage zu dir selbst im Geiste: „Ich werde nun ganz langsam wieder aus diesem wunderschönen Zustand aufwachen. Ich zähle nun von eins bis drei – bei drei angelangt bin ich hellwach, fühle mich fit und frisch.“ Du musst nicht wortwörtlich vorgehen, sondern vielmehr sinngemäß.
2. Zähle anschließend von eins bis drei. Zwischen den Zahlen kannst du noch Suggestionen einbauen wie zum Beispiel: „Ich werde immer wacher und wacher. Mein Puls und mein Blutdruck erreichen für meinen Körper optimale Werte“.
3. Bei drei angelangt öffnest du deine Augen. Lasse dir noch ein, zwei Minuten Zeit, bevor du aufstehst – du wirst dich dann absolut wohl, frisch und ausgeruht fühlen.

Es ist übrigens überhaupt nicht nötig, sich „hypnotisiert“ zu fühlen. Verzichte also ruhig darauf, zu prüfen, ob du denn nun schon in Hypnose bist: Der Zustand lässt sich selber nur äußerst schwer erkennen. Lasse den Prozess einfach geschehen und befreie dich von jedem eventuell vorhandenen Zwang, den Prozess kontrollieren zu müssen.

Mit der Selbsthypnose kannst du eine leichte bis mittlere Trancetiefe erreichen. Diese reicht aus, um mit positiven Suggestionen zu arbeiten. Hier zwei Möglichkeiten, wie du die Zeit in Hypnose gewinnbringend nutzen kannst:

Kurzurlaub

Nutze die oben beschriebene Technik, um dich selbst in einen Trancezustand zu versetzen. Mache dir anschließend deinen Lieblings-Urlaubsort so richtig lebendig vor deinem geistigen Auge: Sieh die Umgebung, rieche die Luft, höre die Umwelt.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um einen real vorhandenen Ort handelt oder ob dein Urlaubsplätzchen komplett deiner Fantasie entspringt.

So könntest du beispielsweise an einem wunderschönen Tropenstrand im warmen Sand liegen. Du hörst die Meereswellen leise an den Strand schlagen, während du der Sonne dabei zusiehst, wie sie in einem herrlichen Glutrot im Meer versinkt. Es ist herrlich warm und die leichte Brise, die über deine Haut streift, gibt dir ein verzaubertes Gefühl, wenn du sie tief einatmest.

Nimm dir 5-15 Minuten Zeit, um deinen Lieblingsort so richtig auszukosten. Wenn du möchtest, kannst du dort natürlich auch auf einen Streifzug gehen und zum Beispiel die Landschaft erkunden.

Der Clou an der Sache: Dein Unterbewusstsein macht keinen Unterschied zwischen tatsächlichen Erlebnissen und Dingen, die du dir während der Selbsthypnose lebendig vorstellst. Wenn du dich also wieder aus Selbsthypnose löst, ist es genau so, als ob du gerade aus einem erfrischenden Kurzurlaub kämst. Wenn das kein wahrer Luxus ist ...

Suggestionen

Im Zustand der Trance kannst du dir selbst Suggestionen setzen. Achte darauf, dass du nur mit positiven, bestärkenden Suggestionen arbeitest. Und verkaufe deinem Unterbewusstsein bitte keine Unwahrheiten: „Ich bin schön, schlank und gesund“ wird nicht funktionieren, wenn du deutliches Übergewicht hast – auch, wenn man es immer wieder in irgendeiner „Think Positive“-Literatur liest.

Setze lieber Akzente für die Zukunft: „Mit jedem Tag wächst meine Freude daran, mich gesund zu ernähren. Ich werde immer schlanker, bis ich meine absolute Traumfigur erreicht habe – und fühle mich absolut wohl dabei, zu jeder Zeit“. Das klingt nicht nur gut, sondern tut auch gut – und funktioniert!