

## Hypnose Einleitung zum Üben zu Hause

### Tiefen-Entspannung über das Thermometer

Schließe deine Augen und du spürst ein angenehmes Gefühl der Ruhe und Entspannung.

Gut so! Lass dich tiefer in diese wohlige Entspannung sinken.

Und je tiefer du entspannst, desto wohler fühlst du dich.

Und je wohler du dich fühlst, desto tiefer lässt du dich in dieses Wohlgefühl sinken.

Wie tief willst du heute entspannen?

Vielleicht tiefer als in der letzten Hypnose oder tiefer als jemals zuvor?

Löse dich mehr und mehr von allem, was bisher war. Du lässt alles weit hinter dir zurück, entspannst immer tiefer und tiefer. Nur du bist jetzt wichtig.

Und mit jedem Atemzug den du tust, vervielfacht sich deine Entspannung.

Stell dir einmal Folgendes vor: in deinem Körper befindet sich ein großes, weiches, biegsames Thermometer, das auf dem Kopf steht, also mit der Kugel nach oben. Die Kugel befindet sich gerade über deiner Stirn. In der Kugel befindet sich eine klare, dich völlig entspannende, alles betäubende Flüssigkeit - dein körpereigenes Entspannungsmittel.

Das Thermometer ist in 40 Abschnitte eingeteilt. Während ich von 40 nach 39 nach 38 usw.

hinunter zähle, siehst du, wie diese - dich völlig betäubende - Flüssigkeit behutsam von einer Zahl zur anderen fließt.

Bei jeder Zahl bringt sie dich noch tiefer.

Während die Flüssigkeit von Zahl zu Zahl deinen Körper entlang nach unten läuft, fühlst du, wie sich ein tiefes Loslassen in deinem Körper ausbreitet.

Bei jedem Zehnerschritt auf dem Thermometer, also bei 30 - 20 - 10 und 0, vervielfältigt sich dieses Loslassen. Und du erreichst eine neue, tiefere Ebene der Entspannung.

Ich fange jetzt an zu zählen:

39 - 38 - 37 - 36 - tiefer und immer tiefer in eine wohlige Ruhe + Entspannung

34 - 33 - 32 - 31 - 30 und jetzt verdoppelt sich deine Entspannung

29 - 28 - 27 - 26 - 25 und du gehst noch tiefer ... 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0

Und jetzt bist du ganz in deiner inneren Mitte - in deiner Steuerungszentrale deines Unterbewusstseins.

Gleich werde ich bis 3 zählen und dich bitten, die Augen zu öffnen. Vielleicht ist das schwierig für dich, weil du im Moment so völlig entspannt bist.

Bitte tu es trotzdem. Mach dir klar, dass DU die Verantwortung für deinen Körper hast und ihn leitest.

ALLES, was du ihm sagst, wird er tun.

Danach werde ich dich bitten, deine Augen wieder zu schließen.

Dann wirst du dich noch zweimal tiefer als vorher entspannen.

1 2 3, öffne bitte behutsam deine Augen und bleib dabei in Hypnose. Du schaffst das!

Schick deinem Körper die Anweisung und öffne deine Augen! Sehr gut!

Und jetzt schließe die Augen wieder und verdopple deine Entspannung..

Sehr gut.

### Ausleitung / Schlaf...

...ODER: weiter mit Suggestion:

## Tempel des Friedens / Körper-Steuerung

Wir machen jetzt eine Reise in deinen eigenen Tempel des Friedens. Dann wirst du verstehen, wie du deine eigenen Gefühle steuern kannst und jederzeit deine körperlichen und emotionalen Reaktionen regeln kannst.

Vor deinem inneren Augen siehst du, wie du langsam einen langen, schön beleuchteten Weg entlang gehst. Bei jedem Schritt entspannst du dich tiefer.

Wenn du das Ende des Weges erreichst, siehst du einen Durchgang mit der Aufschrift Tempel des Friedens. Du gehst hindurch.

Jetzt bist du an der Steuerzentrale deines Unterbewusstseins.

In deinem Tempel des Friedens. Du fühlst dich vollkommen sicher und geborgen.

Es ist der Ort, an dem all deine Heilmechanismen deines Geistes und Körpers bewahrt und überwacht werden. Dieser Raum ist der Ort, an dem du alles ganz genau einstellen und reparieren kannst - es ist dein eigener Heilungsraum.

Lass deiner Fantasie freien Lauf, mit der deiner Vorstellungskraft kannst du alles für die Zukunft festlegen, was du dir wünschst. Egal, was du erreichen möchtest. Sei es körperlicher, geistiger, emotionaler oder sogar spiritueller Natur.

Schau dich nur um in deinem wunderbaren Tempel des Friedens. Schau, wie schön alles in deinen Lieblingsfarben gestaltet ist.

Nimm dir einen Augenblick Zeit und bringe ein paar deiner Lieblingsgegenstände hin.

Weil du hier in deinen inneren Tempel gekommen bist, um Ruhe und Frieden für die Geburt deines Kindes einzuüben. Mach dir bewusst, dass dieser Raum alles enthält, was dir hilft.

Lass deinen Blick durch den Raum schweifen bis du eine große Steuerung oder Schalter findest. Schalte jetzt ganz intuitiv den Schalter von „Angst oder Schmerz“ auf „inneren Frieden“.

So rufst du friedliche Gedanken und einen ruhigen Geist hervor, indem Endorphine und Oxytocin frei fließt.

DU wählst den Zustand von Ruhe und Frieden, denn das ist der Zustand, indem dein Kind geboren wird.

Ganz intuitiv weißt du, wie die Steuerung für deinen ganz persönlichen Frieden funktioniert. DU selbst wählst JETZT den Zustand von Frieden und Ruhe.

Dann beobachte, wie dein Zustand von Ruhe und Frieden aufrecht erhalten wird.

Hier passiert etwas Wunderbares:

Du hast die Ruhe und den Frieden entdeckt die in dir liegen.

Genau wie das Bewusstsein und die Stärke die aus dieser Ruhe kommt.

Friedlich und in Ruhe zu gebären, ist DEIN Geburtsrecht!

Genau diese Ruhe und Stärke, auf die du während der Vorbereitung auf die Geburt deines Kindes und während der Geburt selbst zurückgreifen wirst. Du hast deinen Körper befreit und deinen Geist positiv auf die Geburt ausgerichtet.

Du hast eine völlig neue, entschlossene Haltung im Hinblick auf den Tag der Geburt deines Kindes eingenommen und freust dich daran. Dein Körper reagiert auf diese schöne und angenehme Lebensweise.

Genieße nun diese Ruhe und den Frieden so lange möchtest.

Wenn Du dann in einigen Minuten bereit bist, kehrst Du in Deinem Tempo ins Hier und Jetzt zurück.