

## Anleitung Selbsthypnose

### Vorbereitung:

Sorgen Sie dafür dass Sie für mindestens 20 Minuten ungestört sein können, am besten auch die Telefone ausschalten. Diese Zeit gehört nur Ihnen, Sie haben es sich verdient. Setzen oder legen Sie sich bequem hin, wenn Ihnen leicht kalt wird kann eine Decke hilfreich sein. Leise Meditationsmusik wird oft als angenehm empfunden. Für die Selbsthypnose überlegen Sie sich bitte vorher an welchem Ort in Ihrem Leben Sie sich so richtig wohlfühlen oder wohlgeföhlt haben, vielleicht war es ein Strand, ein Berg, ein schöner See oder Sie fühlen sich in Ihrem Garten oder Wohnzimmer so richtig entspannt und sicher.

### Einleitung Selbsthypnose

Und jetzt machen Sie es sich so richtig bequem, Sie dürfen jetzt faul sein. Schliessen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie einfach tief ein, halten den Atem ein wenig, und atmen langsam wieder aus. Wenn Sie möchten können Sie sich vorstellen beim Einatmen Entspannung einzuatmen (Sie können der Entspannung gerne eine Farbe geben, vielleicht ein schönes Licht?) und beim Ausatmen Anspannung und Verspannung auszuatmen. Konzentrieren Sie sich so lange auf Ihre Atmung wie für Sie jetzt gerade richtig ist.

Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit in ihren linken Fuss, in die Zehenspitzen, von dort über die Sohle, Ferse in den Fussrücken. Spüren Sie, wie all Ihre Muskeln in diesem Bereich jetzt einfach alle Anspannung gehen lassen. Als nächstes konzentrieren Sie sich auf Ihren linken Unterschenkel, entspannen dort alle Muskeln, weiter über Ihr linkes Knie in Ihren linken Oberschenkel. Stellen Sie sich vor wie alle Anspannung einfach aus Ihrem Bein entweicht und die Muskeln ganz weich und locker werden.

Gehen Sie jetzt zu Ihrem rechten Fuss über, entspannen auch diesen vollständig, und weiter über Unterschenkel, Knie und Oberschenkel Ihr ganzes rechtes Bein. Lassen Sie sich dafür alle Zeit die Sie brauchen. Vielleicht stellt sich mit der Entspannung ein Gefühl der Wärme ein?

Gestatten Sie es dem warmen und wohligen Gefühl in Ihren Bauch zu gehen. Es gibt jetzt nichts mehr was Sie noch tun müssten, ausser noch mehr zu entspannen. Sie merken wie dieses wunderbare Gefühl in Ihren Brustraum geht und Sie nun ganz leicht und selbstverständlich atmen. Von dort geht die Entspannung in Ihre Schultern, die jetzt einmal vollständig loslassen dürfen. Sie merken wie Ihre Oberarme schwer werden, Ihre Unterarme und Ihre Hände, jede einzelne Fingerspitze. Ihr ganzer Körper wird schwerer und Sie sinken immer tiefer und tiefer in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung. Die Ruhe, Wärme und Lösgelösteheit pflanzen sich fort in Ihren Nacken, Hals und in die Kopfhaut. Sie dürfen jetzt alles loslassen, in diesem Moment ist nichts mehr wichtig ausser Ihnen. Spüren Sie nach wie all die vielen kleinen Muskeln auf Ihrer Kopfhaut sich vollständig entspannen, vielleicht können Sie ja sogar die einzelnen Haarwurzeln fühlen... Sie merken wie Ihre Stirn sich glättet und die vielen kleinen Muskeln um Ihre Augen herum loslassen. Die Entspannung breitet sich in Ihrem ganzen Gesicht aus, das jetzt völlig ausdruckslos werden darf.

### Vertiefung:

Und jetzt gehen Sie in Gedanken an den Ort, der für Sie ganz besonders ist. Es spielt überhaupt keine Rolle, ob Sie ihn klar und deutlich vor sich sehen oder nicht. Denken Sie sich an diesen Ort, achten Sie auf Geräusche (vielleicht plätschert ein Wasser oder ein Vogel singt), riechen Sie den Duft. Machen Sie die nächsten Minuten zu Ihrem persönlichen Kurzurlaub. Geniessen Sie, freuen Sie sich, und vielleicht möchten Sie es sich an diesem besonderen Ort für eine Weile bequem machen. Stellen Sie sich vor wie am Horizont eine Wolke erscheint, die genau über Ihnen stehenbleibt. Diese Wolke macht Ihnen ein besonderes Geschenk: Sie können ihr alles geben, was Sie jetzt loswerden wollen. All Ihre Sorgen, Ängst, Probleme, Blockaden, Hemmungen... Stellen Sie sich vor wie alles was Sie nicht wollen spiralenförmig zu der Wolke aufsteigt. Diese färbt sich immer dunkler. Wenn Sie alles abgegeben haben verschwindet die Wolke am Horizont und nimmt alles mit sich. Sie fühlen sich jetzt frei, vollständig entspannt und voller innerer Ruhe.

### Suggestionen:

In dieser tiefen Entspannung ist der Weg zu Ihrem Unterbewusstsein frei. Wenn Sie möchten können Sie jetzt mit den Suggestionen arbeiten, die Sie sich vorher für sich überlegt haben.

Auflösung:

Lösen Sie die Selbsthypnose auf indem Sie von 1 bis 3 zählen und sich vorher folgende Suggestion geben:

Ich werde jetzt von 1 bis 3 zählen, bei 3 angelangt öffne ich die Augen, bin hellwach, voller Kraft und frischer Energie.

Beim Zählen können Sie ebenfalls Suggestionen einbauen, z.B.: Mein Puls und Kreislauf erreichen für mich optimale Werte. Mein ganzer Körper füllt sich mit neuer Kraft und frischer Energie.

Bei der Zahl drei angelangt öffnen Sie Ihre Augen, lassen Sie sich anschliessend ruhig noch etwas Zeit zum Ankommen.