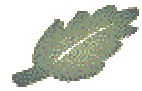


SELBSTHYPNOSE

Nutze die Kraft Deines Unterbewusstseins



Anleitung für die Selbsthypnose von Elmar Bickel

Es gibt mehrere Techniken, um in einen Trancezustand zu gelangen. Nachfolgend stellen wir Ihnen hier eine Variante vor, die sich besonders für Anfänger eignet.

Zunächst einmal ist es wichtig, für eine ruhige und bequeme Umgebung zu sorgen. Es empfiehlt sich, Türklingel und Telefon abzustellen und darauf zu achten, durch Mitbewohner nicht gestört zu werden. Es ist möglich, dass man leicht friert, weil die Durchblutung während der Entspannung schwächer ist, weshalb vielleicht eine Decke angenehm sein könnte. Auch beengende Kleidung wie z. B. Gürtel oder BH können stören und sollten vorher gelockert bzw. abgelegt werden. Häufig wird es als angenehm empfunden, den Raum ein wenig abzudunkeln und eine leise, instrumentale Entspannungsmusik dabei zu hören. Die Musik sollte dabei so laut sein, dass man sie gerade noch hören kann.

Bitte beachten Sie auch unsere wichtigen Hinweise auf der 3. Seite dieser Anleitung!

Wenn Sie Ihre Vorbereitungen so weit abgeschlossen haben, legen Sie sich bequem hin und schließen die Augen.

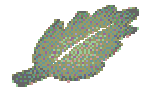
Eine Hilfe, sich zu entspannen, ist, sich kurz zu verspannen: Atmen Sie so tief wie möglich ein, halten Sie den Atem etwa 15 - 20 Sekunden an und versuchen Sie alle Muskeln so fest wie möglich anzuspannen. Atmen Sie dann wieder aus und lassen dabei alle Muskeln "fallen", und beginnen Sie damit, ganz ruhig zu atmen. Sie spüren dabei, wie alle Muskeln leichter werden und sich entspannen.

Wenn Sie sich so entspannt haben, konzentrieren Sie sich nicht weiter auf die Atmung, und beginnen Sie damit, in Ihren Körper zu hören. Stellen Sie sich Ihren Blutkreislauf bildlich vor und versuchen Sie, sich Ihr Herz vorzustellen, wie es regelmäßig und ruhig Ihr Blut durch die Adern pumpt.

Versuchen Sie, den Herzschlag zu spüren oder innerlich zu hören, ohne dass ein Finger auf einer bestimmten Stelle liegt. Mit ein klein wenig Übung geht das ganz einfach. Wenn Ihr Herz noch ziemlich schnell schlägt (kann sein wegen der vorangegangenen Atemübung), stellen Sie sich vor, wie es sich langsam beruhigt. Sprechen Sie in Gedanken ein "bum - bum - bum" synchron mit dem Herzschlag. Sprechen Sie es dann ein wenig langsamer, und Sie werden spüren, dass sich auch Ihr Herzschlag verlangsamt. Machen Sie das, bis Sie das Gefühl haben, sehr ruhig und entspannt zu sein. Genießen Sie den Zustand des Einsseins mit Ihrem Innersten.

SELBSTHYPNOSE

Nutze die Kraft Deines Unterbewusstseins



Versuchen Sie nun, den Puls an verschiedenen Körperteilen zu spüren, z. B. an der Schläfe, am linken Arm, in den Beinen, ganz nach Ihren Vorstellungen. Wenn Ihnen dies gelungen ist, dann kommt der nächste Schritt der Körperbeeinflussung. Versuchen Sie danach die Durchblutung zu beeinflussen, in dem Sie sich gedanklich sagen "meine rechte Hand wird wärmer, ich spüre, wie sich das Blut verstärkt durch den rechten Arm drängt, dabei wird der rechte Arm wärmer". Wiederholen Sie dies ein paar Mal. Stellen Sie sich dabei bildlich vor, wie das Blut in den rechten Arm fließt. Machen Sie das selbe auch mit anderen Körperteilen. Wenn Sie dies erlebt haben, wissen Sie, wie leicht Sie den eigenen Körper beeinflussen können.

In diesem Zustand befinden Sie sich bereits in einer ausreichend tiefen Trance, in der Sie mit der Selbstsuggestion beginnen können.

Genießen Sie diesen Zustand nun noch ein bisschen. Zum Beenden des Zustandes sagen Sie sich "ich werde nun wieder in mein normales Bewusstsein zurückkehren, mein Puls wird sich wieder ein klein wenig beschleunigen, ich atme wieder etwas tiefer und habe nun Lust, mich wieder aufzurichten." Danach richten Sie sich wieder ganz gemütlich und ohne Hektik auf.

Sie spüren nun, dass Sie sich fühlen wie nach einigen Stunden Schlaf - dabei hat das Ganze nur ein paar Minuten gedauert. Versuchen Sie dies anfänglich täglich zu machen. Es ist jedes Mal eine Erholung, die sich sehr gut auf Ihr Wohlbefinden auswirkt.

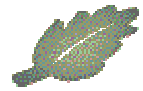
In unseren Seminaren gehen wir speziell auf das Aneignen geeigneter eigener Suggestionen ein, damit diese auch möglichst wirkungsvoll sind und das unbewusste Setzen von Gegensuggestionen vermieden wird. Unsere umfangreichen Seminarunterlagen (über 60 Seiten, auch ohne Seminar zum Preis von 9,90 Euro erhältlich), enthalten darüber hinaus ausführliche Suggestionenbeispiele und Tipps zum guten Gelingen. Allein das Kapitel über die Suggestionenbeispiele umfasst mehr als 20 DIN-A4-Seiten.

Unter Angabe unserer Internetseite www.selbsthypnose-seminar.de darf diese Anleitung für die Selbsthypnose (nur vollständig, nicht Teile daraus) weitergegeben und veröffentlicht werden.

Die Anleitung darf nicht gewerblich vertrieben, sondern ausdrücklich nur kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

SELBSTHYPNOSE

Nutze die Kraft Deines Unterbewusstseins



Wichtige Hinweise:

Der Zustand, den Sie bei der Selbsthypnose erreichen, ist lediglich eine tiefe Entspannung, weshalb die Selbsthypnose normalerweise völlig ungefährlich und unschädlich ist. Jeder Mensch entspannt sich z. B. abends im Bett zum Einschlafen und während des Schlafes. Die Entspannung der Selbsthypnose ist hiermit vergleichbar.

Besonders bei Personen mit niedrigem Blutdruck kann es jedoch gelegentlich zu leichtem Schwindel, Kopfschmerzen oder Müdigkeit nach der Selbsthypnose kommen. Wer hiervon betroffen ist, sollte die Selbsthypnose möglichst langsam beenden und entsprechende Suggestionen zur Stabilisierung des Blutdrucks vor bzw. während der Rücknahme einbauen.

Sollten Sie nach der Selbsthypnose unter den genannten Symptomen leiden, versuchen Sie sich zunächst noch einmal in Trance zu bringen, die Sie dann gründlich wieder zurücknehmen.

Sollten die Beschwerden trotzdem weiterhin anhalten, suchen Sie sicherheitshalber einen Arzt zur Klärung der Beschwerden auf. Es ist jedoch sehr unwahrscheinlich, dass diese Probleme dann mit der Selbsthypnose zusammenhängen.

Haftungsausschluss für Selbsthypnose-Anleitungen

Die Verwendung dieser Anleitung geschieht auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass wir keinerlei Haftung für die Anwendung, speziell für eigene Suggestionen übernehmen, die zu physischen oder psychischen Schäden führen, oder für andere Nachteile, die aus der Anwendung der Selbsthypnose entstanden sind.