

SELBSTHYPNOSE

*Nutze die Kraft Deines
Unterbewusstseins*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Was ist Hypnose?.....	6
Was ist Trance?.....	8
Was ist Selbsthypnose und wie wirkt sie?.....	10
Was sind das Bewusstsein, das Unbewusste und das Unterbewusstsein?.....	11
Was sind Suggestionen und wie wirken sie?.....	15
Voraussetzungen für die Selbsthypnose.....	16
Gefahren, Gegenanzeigen oder Nebenwirkungen der Selbsthypnose.....	17
Anwendungsgebiete der Selbsthypnose.....	19
Visualisieren.....	20
Wichtige Hinweise zu Suggestionen.....	22
Vorbereitung auf die Selbsthypnose.....	25
Die Techniken der Selbsthypnose.....	26
Die Technik des Verankerns.....	29
Aufheben des Trancezustandes.....	31
Suggestionsbeispiele.....	32
Selbsthypnose mittels selbstaufgenommener Kassette/CD.....	54
Kleines Lexikon mit den wichtigsten Begriffen rund um die Hypnose.....	56

Vorwort

Die Selbsthypnose erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Kann man sich so doch auf einfache und kostengünstige Art häufig selbst erfolgversprechend weiterhelfen.

Hypnose-Therapien werden von den gesetzlichen Krankenkassen i. d. R. nicht übernommen und sind daher sehr kostspielig.

Als Alternative ist die Selbsthypnose hier oft sehr gut geeignet. Außerdem ist ihre Technik schnell erlernt und kann problemlos regelmäßig angewandt werden.

Um die Selbsthypnose zu nutzen, benötigt man keine besonderen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse. Auch die Räumlichkeit ist nicht von allzu großer Bedeutung. Sie benötigen lediglich die einfache angeborene Fähigkeit, sich entspannen zu können. Damit sind Sie bereits in der Lage, sich immer wieder selbst in Trance zu bringen.

Es gibt auch keine unerwünschten Nebenwirkungen, so kann die Selbsthypnose in fast allen Fällen sehr sicher durchgeführt werden.

Hypnose und Selbsthypnose sind nichts Mystisches und haben auch nichts mit Magie zu tun. Diesen Ruf erlangte die Hypnose, weil auf Bühnen oft versucht wird, dieses Klischee zu untermauern, um den Showeffekt zu verstärken. Es handelt sich einfach nur um eine Form der Tiefenentspannung, in der eine Kommunikation mit dem Unterbewusstsein möglich wird.

Die Selbsthypnose ist zwar keine Heilmethode, aber sie unterstützt jeglichen Heilungsprozess, da ein ausgeglichener Geist und ein entspannter Körper das Immunsystem bei Weitem besser mobilisieren können. Eine ausgeglichene Person ist außerdem weit weniger anfällig für Krankheiten.

Was ist Hypnose?

Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten. Die Phänomene der Hypnose sind inzwischen zwar gut bekannt, aber eine genaue Definition ist noch immer schwierig. Es wurde festgestellt, dass es zwischen Wachzustand und Schlaf so etwas wie ein „halbes Bewusstsein“ gibt. In diesem Zustand sind die körperlichen Funktionen herabgesetzt, während die geistigen Funktionen aktiviert sind.

Im Duden ist die Hypnose als „durch Suggestion herbeigeführter schlafähnlicher Bewusstseinszustand“ beschrieben.

Der Begriff Hypnose leitet sich vom griechischen Wort „Hypnos“ ab, was soviel wie „Schlaf“ bedeutet. Dabei ist diese wörtliche Übersetzung eigentlich falsch, weil der Hypnotisierte nicht schläft – eher im Gegenteil, der Hypnotisierte hat eine erhöhte Aufmerksamkeit auf die gegebenen Suggestionen. Während des Schlafs würde er auf diese überhaupt nicht reagieren.

Der Proband hört während der Hypnose jedes Wort und jedes Geräusch. Sein Bewusstsein ist zwar eingengt, aber wach. Eine hypnotisierte Person ist niemals bewusstlos.

Wie wird die Hypnose empfunden?

Nahezu jeder, der schon einmal hypnotisiert wurde, wird diesen Zustand der absolut tiefen Entspannung als sehr angenehm beschreiben. Die unterschiedlichen Empfindungen eines Jeden sind jedoch verschieden. Während der eine sich fühlt als würde er auf einer Wolke schweben, fühlt der andere sich schwer wie ein Stein und hat das Gefühl, in seiner weichen Unterlage zu versinken.

Natürlich sind auch die Suggestionen für das Gefühl mit ausschlaggebend. Besonders bei Fremdhypnose kann der Hypnotiseur die Stimmung und die Gefühle beträchtlich beeinflussen. Es ist ihm durchaus möglich, beinahe jedes Gefühl hervorzurufen.

Hypnose ausüben zu können, erfordert beim Probanden eine Trance.

Man könnte sagen, Hypnose ist eine Technik, die dazu führt, dass eine Trance sehr effektiv und schnell einsetzt. Der Hypnotisierte ist in der Hypnose bereit, Suggestionen anzunehmen und in tiefer Trance auch Befehle auszuführen.

Das Bewusstsein steht dabei unter der Kontrolle des Hypnotiseurs. So ist es möglich, dem Unterbewusstsein eine andere Realität vorzugeben, auf die es auch unterschiedlich reagiert.

Alles was in Hypnose möglich ist, kann auch im normalen Wachbewusstsein gemacht werden – wenn da nicht das Bewusstsein vieles behindern würde. Dem Bewusstsein wurde von Kind an immer gesagt, was es kann und was nicht.

So setzen wir einfach viele Fähigkeiten nicht mehr oder nur eingeschränkt ein. Darüber hinaus kann in der Hypnose eine irreal Situation suggeriert werden. So ist es möglich, Dinge zu erleben und zu tun, die man in der augenblicklichen Umgebung nicht tun würde. Im normalen Wachzustand gibt es auch immer viele Ablenkungen und Reize, die eine volle Konzentration verhindern. In der Hypnose wird das Bewusstsein beiseite gelassen und übergangen. Das Bewusstsein kann so nicht mit Zweifeln an der Wirksamkeit eine Suggestion behindern.

Mit Hypnose und Selbsthypnose kann man fast alle Körperfunktionen beeinflussen. Herzschlag, Kreislauf und Durchblutung werden nicht bewusst gesteuert, das geschieht von selbst - das Unterbewusstsein übernimmt dies zur Gänze. Da in Hypnose aber eine Kommunikation mit dem Unterbewusstsein stattfindet, können alle Funktionen und Reaktionen, genauso wie der Chemiehaushalt, beeinflusst werden.

Was ist Selbsthypnose und wie wirkt sie?

Bei der Selbsthypnose sind der Hypnotiseur und der Hypnotisierte eine Person – und zwar zeitgleich. Sie selbst übernehmen bei der Selbsthypnose die Rolle des Hypnotiseurs und nehmen dadurch Einfluss auf Ihr Unterbewusstsein. Sie können so recht gute Erfolge erzielen. Damit das Ganze funktioniert, muss man erst einmal in einen anderen Bewusstseinszustand gelangen – in Trance. Um sich noch selber leiten zu können, darf das Bewusstsein nicht so sehr eingeschränkt werden. Die Tiefe der Trance kann also nie so weit gehen, wie bei Fremdhypnose. Fast alle Suggestionen jedoch, die eine Langzeitwirkung haben sollen, brauchen keine tiefe Trance. Es genügt oft eine leichte bis mittlere Trance, die auch mit Selbsthypnose einfach zu erreichen ist.

Das Erlernen der Selbsthypnose erfordert keine besonderen Begabungen oder Fähigkeiten, sie beruht auf völlig natürliche Vorgänge. Mittels Entspannungsübungen erreicht man diesen leichten bis mittleren Trancezustand.

Unbewusst wenden die meisten Menschen im täglichen Leben immer wieder eine Art Selbsthypnose mit Suggestionen an, um sich z. B. auf bestimmte Situationen vorzubereiten und zu motivieren.

Den Zustand der Selbsthypnose kann man ggf. mit dem Zustand des Autogenen Trainings vergleichen. Während jedoch beim Autogenen Training oft monatelange Übung erforderlich ist, um einen entsprechend tiefen Entspannungszustand zu erreichen, geht dies mit der Selbsthypnose oft schon nach nur wenigen Tagen.

Durch die tiefe Entspannung werden Nerven und Muskeln gelockert. Die Gedanken verlaufen langsam und sind nur an wenige Dinge gebunden.

Allein durch die Entspannung in der Selbsthypnose wird man aufnahmefähiger und belastbarer. Man erholt sich sehr schnell, die Gedanken werden klarer und man kann sich besser konzentrieren.

Eine immer wiederkehrende tiefe Entspannung macht ausgeglichener und gelassener und man wird deutlich weniger von Stress-Situationen überfordert.

Durch die Entspannung ist man in der Lage, sein Unterbewusstsein direkt anzusprechen, Suggestionen können so besser angenommen werden. Damit können diese auch besser ihre Wirkung entfalten und sie zum positiven beeinflussen, auch wenn man weiter nicht darüber nachdenkt.

Durch gezielte Verankerung (s. Seite 29) ist man in der Lage, auch im Alltagsstress ziemlich schnell wieder in eine Ruhe und Gelassenheit zu kommen, in der man wieder fähig ist, klare und sichere Entscheidungen zu treffen.

Anwendungsgebiete der Selbsthypnose

Die Anwendungsgebiete sind sehr vielfältig. Als praktische Lebenshilfe ist die Selbsthypnose beinahe überall einsetzbar. Sie weckt schlummernde Energien und Erfahrungen in unserem Unterbewusstsein.

Nachstehend folgen einige allgemeine Anwendungsgebiete, jedoch können Sie die Möglichkeiten im Grunde genommen unbegrenzt erweitern. Seien Sie einfach experimentierfreudig und glauben an sich, dann werden Sie schnell staunen, welch ungeheure Kraft in Ihnen steckt!

Ab Seite 32 finden Sie zu den hier aufgeführten Anwendungsgebieten Suggestionsbeispiele und weitere Tipps.

1. Förderung des positiven Denkens und besserer Lebenseinstellungen
2. Selbstvertrauen gewinnen und Selbstwertgefühl steigern
3. Hilfe bei Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche
4. Individuell richtige Ziele setzen und konsequent verwirklichen
5. Stressbewältigung
6. Leistungsfähigkeit durch Motivation erhöhen
7. Aufgaben und Probleme des Alltags leichter und selbstsicherer bewältigen
8. Nervosität, Gereiztheit, Unruhe, innere Spannungen
9. Schlafstörungen
10. Unsicherheit, Schüchternheit, Hemmungen
11. Lampenfieber bei Reden, Vorstellungsgesprächen und öffentlichen Auftritten
12. Reduktion von Übergewicht und andauernde Gewichtskontrolle
13. Entwöhnung von Suchtmitteln wie Nikotin und Alkohol
14. Depressive Verstimmungen
15. Hilfe zur Bewältigung von Angstzuständen
16. Schmerzzustände
17. Monatsbeschwerden
18. Stärkung des Immunsystems

Bei leichteren Gesundheitsstörungen kann man sich selbst bedenkenlos mit der Selbsthypnose behandeln.

Bei ernsteren Erkrankungen muss der Verlauf jedoch auf jeden Fall vom Arzt überwacht werden. Zusätzlich unterstützend kann die Selbsthypnose aber auch hier angewandt werden.

- Meine Atmung wird ruhiger und meine Nerven entspannen sich.
- Meine Körpertemperatur ist dabei in einem völlig normalen Pegel, die Umgebungstemperatur ist angenehm.

9. Schlafstörungen

Wenn organische Ursachen für die Schlafstörungen ausgeschlossen sind, können Sie sich auch hier mit Selbsthypnose weiterhelfen.

Die Ursachen für Schlafstörungen sind sehr vielfältig:

- nicht abschalten können und, besonders nach stressreichen Tagen, den Tag aufarbeiten
- wichtige bevorstehende Ereignisse oder Arbeiten
- ständige Sorgen
- unregelmäßiger Schlafrhythmus wegen schichtbedingter Arbeitszeit

Weiterhin können Schlafstörungen auftauchen, weil das Umfeld nicht der optimalen Schlafumgebung entspricht:

- Lärm
- Helles Licht
- zu warm/zu kalt
- ggf. Elektrosmog

Körperliche Ursachen für Schlafstörungen können z. B. sein:

- Schlafapnoe (Atempausen während des Schlafens)
- ruhelose Beine (Restless-Legs-Syndrom)
- Schilddrüsenüberfunktion

Suchen Sie bei Schlafstörungen aus körperlichen Gründen stets einen Arzt auf, um die Ursache der Schlafstörungen zu beseitigen. Sie können hier die Therapie jedoch mit Selbsthypnose unterstützen.

Liegen die Ursachen der Schlafstörungen im Umfeld, versuchen Sie die Ursache zu beheben. Bei Lärm können Ihnen vielleicht Oropax helfen. Lässt sich zu helles Licht nicht verhindern, kann vielleicht eine Schlafbrille helfen.

Was immer es auch ist, durch Entspannung ebnet man den Weg, dass der Schlaf kommen kann.

Also ist mit der Selbsthypnose der Weg schon bereitet.

Eine sehr häufige Ursache der Schlafstörungen ist Angst – die Angst, sich im Bett zu wälzen, nicht einschlafen zu können und dann am Morgen völlig gerädert aufzuwachen. Diese Angst erzeugt eine Suggestion, die sehr mächtig sein kann – kein noch so starker Kaffee könnte die gleichen

Kleines Lexikon mit den wichtigsten Begriffen rund um die Hypnose

Altersprogression

Eine Versetzung des Klienten in die Zukunft.

Altersregression

Rückführung im jetzigen Leben. Die Person erlebt das Ganze jedoch nicht noch einmal. Sie spielt quasi eine Rolle und simuliert die Vergangenheit, sie tut "als ob".

Amnesie

Mangel des Erinnerungsvermögens
Gedächtnisverlust / Vergessen bestimmter Tatsachen.

Anästhesie

Betäubung / Mangel an Schmerzbewusstheit und Empfindungslosigkeit, was durch Hypnose hervorgerufen werden kann.
Auch die Narkose wird als Anästhesie bezeichnet.

Anker

Eine Handlung oder eine visuelle Erinnerung, die an ein Gefühl oder eine Episode erinnert. Dadurch soll die gesetzte Suggestion verstärkt und auch immer wieder abrufbar werden.

Astralreise

Auch „außerkörperliche Erfahrung“ (AKE) oder in Englisch „Out of Body experience“ (OBE) genannt.
Man hat das Gefühl, mit seinem Bewusstsein als „Seelenwesen“ außerhalb seines physischen Körpers zu sein und sich frei durch den Raum oder durch physische Hindernisse bewegen zu können.

Auflösen der Hypnose

Das Auflösen der Hypnose ist ein wichtiger Punkt einer Hypnose, hier werden alle Suggestionen die nicht im Wachzustand erhalten bleiben sollen, wie z. B. Schwere und Unbeweglichkeit, vom Hypnotiseur wieder aufgelöst und zurückgenommen.

Autogenes Training

Eine von J. H. Schulz entwickelte Methode, durch autosuggestive Entspannung bestimmte Körperfunktionen zu beeinflussen (z. B. Schwere und Wärme der Arme und Beine etc.).