

Selbsthypnose (Anleitung)

- 1.) Setzen Sie sich bequem hin
- 2.) Schauen Sie auf irgendein oder zwei oder drei nahe aneinander liegende Objekte im Raum indem Sie sind.
- 3.) Während Sie auf die Objekte sehen, sagen (oder denken) Sie 4x daran, was Sie sehen.
- 4.) Sagen Sie jetzt 4x, was Sie hören. Dann gleiches ggf. mit dem Geruch.
- 5.) Sagen Sie 4x, was Sie fühlen.

Die ganze Zeit sehen Sie immer auf die Objekte, welche Sie sich ausgesucht haben.

Jetzt wiederholen Sie die Punkte 1-5, jedoch machen Sie alles nur noch 3x, danach alles 2x.

Beim letzten Durchgang machen Sie alles 1x.

Nun schließen Sie die Augen.

Stellen Sie sich jetzt eine Szene aus Ihrem Leben vor, in der Sie sich früher ganz entspannt oder ganz sicher und geborgen gefühlt haben.

Vielleicht eine Situation aus einem wunderschönen Urlaub oder eine Situation mit einer vertrauten, geliebten Person und dann tun Sie so, als ob Sie wirklich in dieser Situation sind und erleben diese Szene noch einmal.

Und jetzt nehmen Sie das Übungsmuster von oben (Punkt 1-5) und wiederholen Sie, was Sie sehen, hören, riechen und fühlen.

Rückführung:

Bleiben Sie noch eine kurze Weile in dieser Situation und kehren Sie dann langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt, indem Sie:

- willentlich Ihre Finger und Füße bewegen,
- einen tiefen Atemzug tun und
- beim Ausatmen die Augen öffnen.

Sie sollten diese Selbsthypnose wirklich **jeden Tag 1x üben**.

Es klappt nicht immer sofort. Jedoch werden Sie nach einiger Zeit merken, dass Sie sich doch sehr schnell entspannen können, da Ihr Geist und Körper die Methode sehr schnell lernt.