

Selbsthypnose

Teil 1 – Hypnoseeinleitung

1. Schaffen Sie das geeignete Umfeld. Es sollte Ihnen möglich sein, für ca. 15 Minuten ungestört zu bleiben. Das heißt: Telefon aus, vielleicht möchten Sie auch etwas schöne Musik auflegen?
2. Machen Sie es sich so richtig bequem. Ob Sie sitzen oder liegen, bleibt Ihnen überlassen. Wenn Sie leicht frieren, hält eine Decke Sie schön warm. Jetzt sollten Sie langsam damit beginnen, die Alltagsorgen einfach mal loszulassen – die folgende Viertelstunde gehört Ihnen ganz allein, hier dürfen Sie ruhig mal egoistisch sein. Schließlich geht es um Ihre Gesundheit.
3. Schließen Sie die Augen. Eine kleine Anfangsvisualisierung wird Ihnen helfen, die Alltagsprobleme erst Mal ganz weit weg zu schicken: Stellen Sie sich vor, dass Sie vor sich eine große, weiße, flauschige Wolke haben. Packen Sie nun all Ihre Sorgen, Ihre Probleme und Ihre Ängste auf diese Wolke. Fertig? Dann geben Sie der Wolke einen ordentlichen Schubs, und schon braust sie davon – mit all Ihren Problemen – bis sie irgendwo am Horizont ganz verschwindet.
4. Nun können Sie mit der eigentlichen Selbsthypnose beginnen. Atmen Sie tief ein und wieder aus. Optimal wäre eine Zwerchfellatmung – sie erkennen sie daran, dass sich beim Atmen die Bauchdecke hebt. Die Zwerchfellatmung kommt ganz natürlich, wenn man sich entspannt. Versuchen Sie also nicht, irgend etwas zu erzwingen – lassen Sie den Atmen einfach fließen und atmen Sie weiter tief in den Bauch.
5. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Einatmen ein Stück Entspannung einatmen. Geben Sie der Entspannung ruhig eine Farbe, eine Konsistenz oder stellen Sie sich die Entspannung als Licht vor – das hilft Ihnen, das „Einatmen“ der Entspannung noch realistischer zu erleben. So können Sie sich zum Beispiel vorstellen, wie Sie mit jedem Atemzug ein goldenes Balsam einatmen, das sich anschließend in Ihrem ganzen Körper verteilt und Sie mehr und mehr entspannt. Wählen Sie einfach ein Bild, das Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt. Wenn Sie möchten, können Sie die Entspannung auch durch formelhafte Suggestionen unterstützen: Sagen Sie sich selbst im Geiste „Mit jedem Einatmen sinke ich tiefer und tiefer in diese wundervolle Entspannung“. Nicht jeder mag es, zusätzlich Suggestionen zu verwenden – probieren Sie also aus, was Ihnen am besten liegt.
6. Nun können Sie sich noch vorstellen, wie Sie Verspannung ausatmen: Mit jedem Ausatmen weicht ein Stückchen Verspannung mehr aus Ihrem Körper, Sie können sich vollständig lösen und entspannen. Konzentrieren Sie sich sowohl auf das Einatmen der Entspannung sowie auf das Ausatmen der Verspannung.