

Sandra H.
Wollersheim

Selbsthypnose-

7 Schritte in ein selbstbestimmtes Leben

Einfache
Anleitung



Herausgeber: www.hypnose-rheinsieg.de

E-Book für Dich!

Selbsthypnose
—
**7 Schritte in ein
selbstbestimmtes
Leben**

Sandra H. Wollersheim

Herausgeber: www.hypnose-rheinsieg.de

Inhalt

Vorwort von Dr. Mara Stix

Einleitung

1. Kapitel

1.1. Hypnose und Verhalten

1.2. Unser Gehirn und wie wir lernen

1.2.1. Die Aufgaben der einzelnen Gehirnhälften

1.2.2. Das vierteilige Gehirn

1.2.3. Prinzipien von Lernen und Wahrnehmen

2. Kapitel

Die 7 Schritte

2.1.1. Schritt: Deine Selbsterkenntnis

2.2.2. Schritt: Wertschätzung für Dich

2.3.3. Schritt: Schaffe Dir Freiräume

7 Punkte zur Nutzung Deines Selbsthypnoseprogramms

2.4.4. Schritt: Befreie Dich von Altlasten

2.5.5. Schritt: Finde Dein Thema

2.6.6. Schritt: Übe Dich in Regelmäßigkeit

2.7.7. Schritt: Strategien für Dich

2.8. Methoden der Selbsthypnose

3. Kapitel

Suggestionen, Trancegeschichten, Übungen

Themenbereiche:

3.1. Rauchen

3.2. Gewichtsreduktion

3.3. Ängste und Phobien/Depression

3.4. Schlafprobleme

3.5. Schmerzen und Wunden

4. Kapitel

Chancen und Grenzen

4.2. Hypnose durch den Hypnotiseur

4.2. Mentaltraining

4.3. Funktioniert Hypnose immer?

4.4. Deine Chance

Anhang

Quellen

Buchempfehlungen

Vorwort von Dr. Mara Stix

"Als zertifizierte Hypnose-Trainerin bin ich von dem Nutzen, Wert und Sinn von Selbsthypnose 100% überzeugt. Ich selber nutze diese Techniken, um konzentrierter, ruhiger und fokussierter zu sein vor jedem Auftritt als Speakerin und auch vor jedem Seminar und Coaching, das ich gebe.

In ihrem wundervollen Buch erklärt Sandra Wollersheim Schritt für Schritt sehr anschaulich und leicht verständlich, wie Selbsthypnose funktioniert. Außerdem gibt sie auch viele ganz konkrete Beispiele, wie DU Selbsthypnose für dich nutzen kannst, warum das ganz viel Sinn macht und wie du das alles am besten angehst.

Das Buch empfehle ich für jede/n, der/die die Macht des Unbewussten nutzen möchte, um Ziele einfacher und schneller zu erreichen, um leichter zu lernen und um endlich sein oder ihr volles Potenzial zu nutzen."

August 2015, Mara Stix

Mein selbstbestimmtes Leben

Ich bin gerade 47 Jahre alt geworden – Midlife!

Seit 23 Jahren lebe ich mit meinem Partner zusammen. Wir haben einen wunderbaren 16jährigen Sohn.

Ich liebe das Reisen, Gemüseanbau im eigenen Garten und Frauen-Netzwerke. Ich führe eine eigene Praxis und ein Institut, bin Onlineunternehmerin und Autorin. Ich lebe in einem großen Haus auf dem Land mit zwei Terriern und einer Katze. Ich bin gesund und glücklich.

Das war jedoch nicht immer so.

In der Mitte meines Lebens, ausgelöst durch ein familiäres Ereignis, fiel ich in ein bodenloses Loch.

Bang!

Plötzlich stand ich da, völlig aufgelöst und begann mich und mein Leben mit samt allen Gewohnheiten ernsthaft zu hinterfragen.

Die ganze Bandbreite von Lebenssinnfragen stürzte auf mich ein.

„Wer bin Ich?“

„Warum bin ich überhaupt hier?“

„Was ist meine Aufgabe im Leben?“

„Wie geht es weiter?“

Die darauffolgende Innenschau brachte einige wichtige Erkenntnisse. Wenn doch sowieso alles anders war, dann konnte ich gleich noch mehr verändern. Zunächst wollte ich endlich mit dem Rauchen aufhören. Seit meinem 13. Lebensjahr hatte ich geraucht, viele Zigaretten täglich. Zuletzt brachte ich es auf einen Konsum von fast 30 Zigaretten an einem normalen Tag. War ich auf einer Party, in Gesellschaft anderer Raucher, so konnte sich mein Konsum auch noch steigern. Es ging mir gar nicht so schlecht dabei, dachte ich. Heute weiß ich das natürlich besser. Dazu kamen die immensen Kosten für mein Laster. Zuletzt beliefen sich meine Ausgaben auf ca. 7 (sieben!) Euro pro Tag. Natürlich spürte ich auch alle negativen Begleiterscheinungen.

Ich hustete und war kurzatmig. Meine Haut roch unangenehm, vor allem Hände und Gesicht.

Meine Kleidung speicherte das Aroma von Zigarettenqualm. Auch die Räume in denen ich lebte, waren von kaltem Rauch erfüllt. Aschenbecher überall, voll mit Kippen. Dazu das ständig schlechte Gewissen, meiner Gesundheit Schaden zuzufügen. Aber was mich am meisten störte, das war die Einschränkung meiner persönlichen Freiheit. Ständig musste ich rauchen. Das wurde zudem immer schwieriger in der Öffentlichkeit. Die Akzeptanz für Raucher ging mehr und mehr zurück. In Räumen mit anderen Menschen war Rauchen gleich ganz verboten. Ich brauchte außerdem ständig neue Zigaretten. Kaum hatte ich

eine Schachtel erworben, war sie auch schon wieder leer. Ich suchte mir die Orte meines Aufenthaltes, einschließlich der Freizeit- und Urlaubsorte danach aus, ob ich dort rauchen durfte. Die Anreise per Flugzeug oder Bahn musste so kurz wie möglich sein. Termine an rauchfreien Orten wurden zur Qual für mich. Zu der Angst vor Krankheiten kam die Tatsache, dass ich mich vor einer Gewichtszunahme fürchtete. Die Angst, nach dem Nikotin-Entzug dicker zu werden, bereitete mir großen Kummer.

Die Angst vor Übergewicht begleitet mich ein Leben lang.

Mit Konfektionsgröße 44 bei einer Körpergröße von 1,65m bin ich eher rundlich. Hier habe ich allerdings meine Wohlfühlgestalt erreicht. Nach sehr molliger Kindheit und Jugend wog ich mit 22 Jahren mehr als 95kg.

Mir war es damals noch nicht bewusst, aber ich wandte die Methode der Selbsthypnose an, um an meinem Wohlfühlgewicht zu arbeiten. Mit täglicher Innenschau, Visualisierung und Eigenmotivation und natürlich den entsprechenden Verhaltensänderungen, konnte ich fast 30kg innerhalb von zwei Jahren an Gewicht verlieren.

Tatsächlich in meine Balance bin ich allerdings erst mit meinem momentanen Körpergefühl gekommen. Mein Körpergewicht unterliegt natürlichen Schwankungen von bis zu 3kg, je nach Jahreszeit und Gemütsstimmung. Ich genieße Bewegung, Ernährung und Entspannung und ich mag mein geschmeidiges Äußeres.

In meiner Ausrichtung auf Veränderung begegnete ich vor einigen Jahren einem Menschen, der als Hypnotiseur tätig war.

Er ermutigte mich, die Hypnose als Methode selbst zu erlernen. Der Gedanke erschien mir verlockend. Hatte ich nicht schon viele positive und wirklich erstaunliche Erfolgsgeschichten über die klinische Hypnose als Behandlungsmethode in der Psychotherapie gehört und gelesen.

Bevor ich es jedoch wagen konnte, anderen Menschen eine Unterstützung anzubieten, wollte ich zuerst die Raucherentwöhnung für mich selbst ausprobieren.

Ich hörte mir zunächst verschiedene frei erhältliche Texte von diversen Hypnotisuren an. Ich war fest entschlossen das Abenteuer „Rauchfrei durch Hypnose“ zu wagen.

Nach zwei Wochen des täglichen Anhörens verschiedener Hörproben und Trancetexte im entspannten Zustand war ich komplett rauchfrei.

Die Hypnose als Methode schien also zu funktionieren. Für mich war der Weg nun (rauch-)frei ;-). Ich begann eine Ausbildung in klinischer Hypnose nach Milton Erickson.

Als Pädagogin besaß ich Grundkenntnisse in Psychologie, aber das genügte mir nicht. Ich absolvierte ich eine intensive Hypnose-Ausbildung. Danach sattelte ich die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie obenauf. Getreu nach dem Motto: „Kenne die Regeln, um sie zu brechen“, erfuhr ich einmal mehr, warum ich mit dem Schubladendenken, das mir schon im Studium missfallen hatte, nicht konformgehen konnte. Wo blieb da der Individualismus? Wo blieb die Selbstbestimmung? Immer noch nehme ich jeden Menschen als absolutes Unikat wahr. Genauso nehme ich jeden Menschen an und wertschätze ihn. Ich respektiere seine ganz eigene Problematik und ich bin sicher, dass er der Einzige ist, der sich heilen und für sich die passende Lösung finden kann. Der Klienten zentrierte, lösungsorientierte Ansatz von Dr. Gunther Schmidt fußt ebenfalls auf dieser Grundannahme. Zusammen mit der Methode der klinischen Hypnose nach Milton Erickson und Elementen des NLP und des systemischen Coachings entwickelte ich ein

eigenes Behandlungskonzept. Ich konnte meinem Leben und dem vieler meiner Klienten, durch Hypnose und Selbsthypnose, eine neue Richtung geben.

Ich berate Menschen.

Wer auch immer, an welchem Punkt seines Lebens, in der Sackgasse steckt, braucht einen Anstoß, um seinen Weg wieder zu finden. Es nützt gar nichts, wenn wir „höhere“ Erkenntnisse erlangen und weiter unsere alten Verhaltensmuster pflegen oder uns an überholten Werten orientieren. Mit der Hypnose eröffnete sich mir endlich das passende Instrument. Die Lösung für alles, was Dich betrifft, liegt in Dir selbst verborgen. Ich biete daher auf Kurzzeit angelegte, lösungsorientierte und personenbezogene Programme an, die den Menschen ihre eigenen Ressourcen aufzeigen. Du kannst zu mir zur Einzelsitzung kommen oder meine Programme im Selbststudium ganz autonom erlernen.

Ich gebe regelmäßig Seminare/Webinare zu diesem Thema und biete Dir diverse digitale Produkte auf:

www.selbstbestimmt-jetzt.de
zum Download an.

Jeder hat das Recht auf ein glückliches, selbstbestimmtes Leben – JETZT!

Ich lebe heute selbstbestimmt und um Einiges freier als früher.

Dieses Buch ist für Dich.

Vieles, was Du hier liest, wird für Dich nicht neu sein. Zahlreiche umfangreiche Bücher und wissenschaftliche Abhandlungen sind schon zum Thema Hypnose verfasst worden. Ich habe die wesentlichen Aspekte in einfacher verständlicher Sprache und angemessenem Umfang für Dich und dein selbstbestimmtes Leben zusammengestellt.



Einleitung

Bist Du zufrieden mit Dir selbst, mit Deinem Leben? Magst Du Dich leiden, so wie Du bist? Hast Du nicht den Wunsch, dieses oder jenes Verhalten einfach ablegen zu können? Wir alle wollen doch dieses Leben so angenehm wie möglich verbringen. Ich behaupte sogar, dass jede Bewegung, jede Veränderung nur in einer einzigen Absicht vollzogen wird. Der nächste Zustand soll besser sein als der Vorangegangene. Auch Du möchtest gerne gesund und attraktiv sein, reich und glücklich. Du möchtest Dich selbst verwirklichen, dein Leben selbstbestimmt gestalten.

Das ist ein Traum!

Oder vielleicht nicht?

Was, wenn es eine Technik gäbe, die jeder Einzelne von uns für sich selbst anwenden könnte um dies alles zu erreichen?

Eine Praxis, die Du ganz im Verborgenen ausprobieren könntest. Heimlich, still und leise. Niemand erfährt es, niemand hört oder sieht es. Erst wenn es gewirkt hat, wenn es funktioniert hat, dann fragen sich alle: Wie hat er / sie das nur gemacht, wie konnte er / sie das so schnell hinbekommen, wie hat er / sie sich das an - bzw. abgewöhnt? Ich spreche hier nicht davon, dass Du dein Leben in kürzester Zeit vollkommen umkrempelst, obwohl auch das im Bereich des Möglichen liegt. Vielleicht gehen wir langsam, mit Bedacht und der Reihe nach vor.

Schau Dir zunächst an, wer Du bist und wie Du funktionierst. Anschließend machst Du Dir diese neuen Erkenntnisse zunutze. Du wirst zu dem Menschen, der Du immer schon sein wolltest.

Alles Unbekannte macht uns Angst. Bei näherer Betrachtung jedoch und in der richtigen Anwendung und Dosis kann es uns zu dem ersehnten Erfolg verhelfen. „Verlasse also Deine Komfortzone!“ heißt es bei meiner Kollegin Sabine Asgodom, die ich sehr schätze.

Oft sind Wunschdenken und Realität nur einen Wimpernschlag voneinander entfernt. Deutlich wird dabei die Tatsache, dass alles Verhalten von deiner Motivation abhängt. Die Neugier spielt die wichtigste Rolle beim Erlernen neuer Techniken, Zusammenhänge und Inhalte.

Bringst Du die richtige Portion Neugier mit, dann bist Du motiviert genug auch die größten Hürden zu nehmen. Der erwartete Erfolg spornt Dich zu Höchstleistungen an.

Bisher suchtest Du im Dschungel von Werbung, Kommerz und Betrug nach den entscheidenden Informationen und Errungenschaften von Wissenschaft und Forschung, die Dir zum Glück verhelfen. Wo aber sind sie zu finden? Wem kann man trauen? Wer von den selbsternannten Neuzeitpropheten ist tatsächlich an Deinem Glück interessiert? Wer sorgt sich ernsthaft um seinen Nächsten? Wem ist es von Nutzen, wenn es den Menschen gut geht, weil sie verstanden haben, wer sie sind und wie sie funktionieren?

Vertrauen kannst Du einer Methode dann am ehesten, wenn Du Beweise für den Erfolg erhältst. Die Belege überzeugen uns von Theorien. Und wann ist das so? Doch nur, wenn wir es selbst erlebt haben. Am eigenen Leib erfahren, sozusagen. Doch dazu musst Du Dir trauen. Gehe darauf zu! Sei Dein eigenes Versuchskaninchen. Welches Gefühl kommt dabei in Dir auf? Das macht Dir vielleicht Angst, also lässt Du es lieber. Das bedeutet allerdings, dass Du weitermachst wie bisher. Es bedeutet, dass sich nichts verändert.

Du wirst weiter fremdbestimmt leben, weiter leiden oder auch "mehr desselben" leben, wie der bekannte Wiener Psychologe Paul Watzlawik es einmal ausgedrückt hat.

Wenn Du Dich umschaust, dann siehst Du solche Menschen überall. Wie die Lemminge springen sie tagtäglich den Anderen hinterher, die Felsen hinunter in den sicheren Untergang. Sie beenden ihr fremdbestimmtes Leben, ohne je gelebt zu haben. Viele merken es nicht einmal.

Wenn Du zu diesen Menschen gehörst, dann lies hier nicht weiter. Dieses Buch ist nichts für Dich.

Möchtest Du zu den Menschen gehören, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen?

Du kannst Dein Verhalten verändern, indem Du dich selbst hypnotisierst. Das ist gar nicht so abwegig, denn Du bist ohnehin ständig den Manipulationen und hypnotischen Mustern in deiner Umwelt ausgesetzt. Andere manipulieren Dich damit, bewusst und unbewusst. Allen Instanzen voran, ist es die Werbung, die die Muster erkannt hat und sich zunutze macht. Deine Sinnesorgane werden ständig betrogen und Du merkst es nicht einmal. Da kannst Du Dich doch auch gleich selbst hypnotisieren – wie wäre das?

Du kannst ein in hohem Maße selbstbestimmtes Leben führen. Es ist egal in welchen Fesseln Du steckst. Es ist ohne Bedeutung wie alt Du bist. Es ist völlig egal wo Du lebst und ob Du reich bist oder nicht!

„Unmöglich!“, höre ich Dich ausrufen, „Hokuspokus!“, wirst Du behaupten, „bei mir klappt das nicht!“, höre ich Dich sagen.

Lies selbst und staune.

Auf den folgenden Seiten erfährst Du detailliert, klar und für Jeden verständlich, wie Dein Körper funktioniert und wie Du Selbsthypnose für Dich anwenden kannst.

1. Kapitel

1.1. Hypnose und Verhalten

Hypnose hilft dir, Dich durch gezielte Ansprache auf Dein inneres Erleben zu fokussieren. Du bist nicht weggetreten, im Sinne von Tiefschlaf. Du bekommst alles um Dich herum noch mit. Es ist Dir aber nicht mehr so wichtig.

Deinem Unterbewusstsein wird Realität suggeriert. Dein Körper, jede Zelle, empfindet so, als wären die Situationen zu Deinem Thema bereits real erlebt worden. Dies geschieht über die Anwendung hypnotischer Sprachmuster, die alle Deine Sinne ansprechen. In hypnotischen Sprachmustern werden Worte gewählt, durch die alle Sinne aktiviert werden.

Ich gebe Dir ein Beispiel.

Setze Dich bequem hin.

Stelle die Füße nebeneinander auf den Boden.

Schließe Deine Augen.
Atme ein paarmal tief ein und aus.
Entspanne Dich, lasse die Schultern fallen, mache Dich locker.
Stelle Dir bildlich einen weißen, sonnenhellen Sandstrand vor.
Höre nun das Rauschen der Wellen und das Geschrei der Seevögel,
schmecke die salzige Luft,
rieche den Duft der tropischen Pflanzen und
spüre den warmen Sand zwischen den nackten Zehen.
Blicke hinaus auf das weite Meer zum Horizont, dort wo Wasser und Himmel
verschmelzen ...

Verstehst Du was ich meine?

Jeder von uns kennt das Beispiel von der Zitrone. Der bloße Gedanke an die Frucht löst erhöhten Speichelfluss aus. In Hypnose schläfst Du nicht, im Gegenteil, bist wacher als wach! Jede Zelle speichert das Gelernte. Alles was Du durch Anregung Deiner Sinne erlebt hast, prägt Dein Verhalten. In der Sitzung weißt Du genau, wie sich der Idealzustand für dich anfühlt. Du übernimmst diese Erfahrung als sei sie schon wahr geworden. Diese Art der Vorstellung versetzt Dich in einen Zustand, in welchem Dein angestrebtes Verhalten schon wahr geworden ist. Du hast ein neues Verhalten gelernt.

Du bist Dein ideales Du.

Du hast Dein Unterbewusstsein neu programmiert.

Bei der Selbsthypnose erlernst Du als Anwender bestimmte Techniken, durch die Du Dich selbst in eine hypnotische Trance bringen kann. Du gibst Dir selbst erstellte Suggestionen, während Du Dich in Trance befindest.
Du kannst das besser als irgendjemand sonst.
Du kennst Dich genau.

Wir sind alle Zauberkünstler.
Es liegt in uns, die Dinge in der Welt
zu verwandeln, indem wir sie gestalten



Nicht WAS wir sehen sondern WIE wir
es sehen, bestimmt unsere Gefühle.
Der Schlüssel liegt in uns selbst!

www.Hypnose-RheinSieg.de

Wichtig für das Gelingen Deiner Selbsthypnose ist die konkrete Formulierung Deines Zieles.

Warum ist das so wichtig?

Stelle Dir vor Du bist ein Schiff auf dem Ozean Deines Lebens. Der Wind trägt Dich bald hier bald dorthin. Du bist überrascht und manchmal auch schockiert in welchen Häfen Du landest oder welche Stürme Dich immer wieder aufhalten. Den angestrebten Hafen, Deine Trauminsel erreichst Du jedoch nie.

Vielleicht hast Du noch gar kein Ziel ausgewählt.

Vielleicht kannst Du es noch klarer beschreiben.

Wäre es nicht geschickter das Ziel zu kennen?

Du kannst es wählen, Du kannst es anvisieren und dann direkt darauf zu steuern.

Manchen Menschen fällt es schwer ihre Bedürfnisse und Wünsche in Worte zu fassen. Immer wieder werde ich gefragt, was man denn mit dieser Methode alles erreichen kann. Hilft das auch bei...?

Ich versuche hier einmal aufzuzeigen, welche Thematiken mir bisher in meiner Praxis begegnet sind.

Menschen haben folgende Lebensthemen mit Selbsthypnose aufgelöst und ihr Ziel erreicht:

- Selbsthypnose erlernen und im täglichen Leben anwenden.
- Altlasten abwerfen und Blockaden auflösen.
- Eifersucht in extremer Form verschwinden lassen und Entspannung finden.
- Prüfungsangst verlieren (z.B. Führerscheinprüfung, Abitur, Studium)
- Konzentrationssteigerung und Leistungssteigerung durch individuelle Suggestionen
- Gewichtsreduktion - endlich bekommst Du deine Traumfigur ohne Diätplan nur durch die eigene Willenskraft und die Hilfe des Unterbewusstseins.
- Lampenfieber und Lernblockaden überwinden
- Mentales Coaching, Motivationssteigerung, Positives Denken – entdecke und wecke Deine persönlichen Ressourcen
- Fantasiereisen erleben, die Dich an wundervolle Orte in Deinem Inneren führen
- Raucher - Entwöhnung (Zigaretten, Zigarren, Pfeife etc.) - Du machst endlich Schluss mit dem Qualm und es folgen, nach der kognitiven Erkenntnis, endlich auch die passenden Verhaltensweisen
- Reinkarnationserleben aus früheren Leben und Rückführungen an frühere Punkte deines jetzigen Lebens. Habe ich schon einmal gelebt? Wo finde ich Antworten?
- Selbstbewusstsein steigern, Selbstvertrauen aufbauen - das starke Ich fördern.
- Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte bei Krankheit oder Verletzung: Durch gezielte Ansprache bestimmter Körperregionen und visualisieren von heilenden Bildern ist dies für Dich möglich
- Schlafstörungen beseitigen. Endlich durchschlafen und ausgeruht erwachen.
- Schuldgefühle und Schüchternheit überwinden
- Sporthypnose (mentales Siegestraining) – zum Siegertyp werden beginnt im Kopf.
- Stressbewältigung im Alltag, Training der Sinneswahrnehmung - Veränderung, Verstärkung von Fähigkeiten aller Art. Die innere Unruhe in einen Status von Ruhe und Gelassenheit verwandeln.
- Vorbereitung auf wichtige Ereignisse (öffentliche Auftritte, Hochzeit etc.) sind kein Problem mehr.
- Panikattacken langsam bis zur Entspannung auflösen
- Angst vorm Fliegen überwinden - Urlaub und Business von Anfang an entspannt
- Höhenangst überwinden, entspannt wandern und schöne Ausblicke genießen
- Unbegründete Ängste vor harmlosen Tieren komplett abbauen
- Zahnarztangst, die die Gesundheitspflege bisher eingeschränkt hat, vollkommen verschwinden lassen
- Relaxen, die ultimative Entspannung erleben und neue Kraft tanken – innere Ruhe immer und überall ...
und

diese Liste lässt sich beliebig erweitern. Auch dein ganz eigenes Thema gehört dazu.

1.2. Unser Gehirn und wie wir lernen

„Es gibt kein geht nicht, nur ein ich weiß nicht.“

Machen wir einen kleinen Ausflug in die Hirnforschung.

Schauen wir uns dazu kurz an, wie unser Gehirn aufgebaut ist und wie es funktioniert. Du kennst das Erscheinungsbild des Gehirns. Die Aufteilung in zwei Hälften, die wie Walnusshälften aussehen, ist Dir bekannt. Die Brücke zwischen beiden nennt man „Corpus Callosum“. Sie verbindet die Gedanken beider Hirnhälften und lässt uns kombiniert handeln.

1.2.1. Die Aufgaben der einzelnen Gehirnhälften

Die rechte Gehirnhälfte ist für künstlerische und intuitive Tätigkeiten sowie für die Raumorientierung zuständig. Sie verarbeitet die Informationen ohne Bewertung und ohne Begrenzung. Folgende Begriffe lassen sich ihr zuordnen: kreativ, räumlich, ganzheitlich, unbeschränkte Wahrnehmung, keine Zeitgrenzen, unparteiisch. Ihre Sprache sind die Bilder, die Farben und die Symbole. Zu ihr gehört z.B. der Rhythmus, die Musik.

Die linke Gehirnhälfte ist hauptsächlich für unser analytisches Denken und für die verbale Aktivität verantwortlich. Sie verarbeitet Informationen nacheinander und zerlegt sie in kleinste Teilchen. Ihre Begriffe: analytisch, linear, Einzelheiten, überleben, zeitorientiert, Selbstbild, parteiisch, Glaubenssystem. Ihre Sprache ist das gesprochene und geschriebene Wort.

Wenn beide Gehirnhälften harmonisch aufeinander abgestimmt sind, können wir nicht nur kreativ sein, sondern wir meistern gleichzeitig unsere täglichen Routineaufgaben und nehmen darüber hinaus noch andere Möglichkeiten wahr.

In dem Moment, in dem beide Gehirnhälften perfekt zusammenarbeiten, sind wir voll bewusst. Manchmal erleben wir diesen Glücksmoment, aber leider viel zu selten. Da uns in einem bewussten Zustand ganz andere Gehirnkapazitäten zur Verfügung stehen, als wenn wir nur einen Teil unseres Gehirns nutzen, liegt es nahe, zu überlegen, wie die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften unterstützt und gefördert werden kann.

Wenn die Gehirnhälften schlecht zusammenarbeiten

Schau Dir kurz an, was passieren kann, wenn ein Mensch rechts dominant ist, das heißt wenn sein Leben hauptsächlich von der rechten Gehirnhälfte gesteuert wird: Rechts dominante Menschen reagieren bei zu großem Druck und Stress mit Wirklichkeitsflucht (Depression, Flucht in eine Krankheit usw.). Sie sind nicht in der Lage, Auswege – also Lösungen –, die sie in einen ausgeglichenen Zustand führen, zu finden und zu leben. Sie schaffen es nicht, weil ihnen die Möglichkeiten der analytischen linken Gehirnhälfte nicht immer zugänglich sind.

Doch auch Menschen, die ihr Leben und ihren Alltag hauptsächlich von der linken Gehirnhälfte gesteuert organisieren, also links dominante Menschen, sind nicht unbedingt glücklicher. Links dominante Menschen können zwar auch unter beträchtlichen nervlichen und seelischen Belastungen arbeiten. Sie „versuchen“ damit fertig zu werden. Aber sie befinden sich dann in einem intellektuellen Kampf mit der Umwelt. Alles Gefühlsmäßige ist

stark reduziert. Ihnen fehlt der Zugang zur Intuition. Die Möglichkeiten der rechten Gehirnhälfte sind ihnen oft verschlossen. Auch ein links dominanter Mensch ist sich seiner Möglichkeiten nicht voll bewusst, weil er einen wichtigen Teil seines Gehirns nicht oder eher selten nutzen kann.

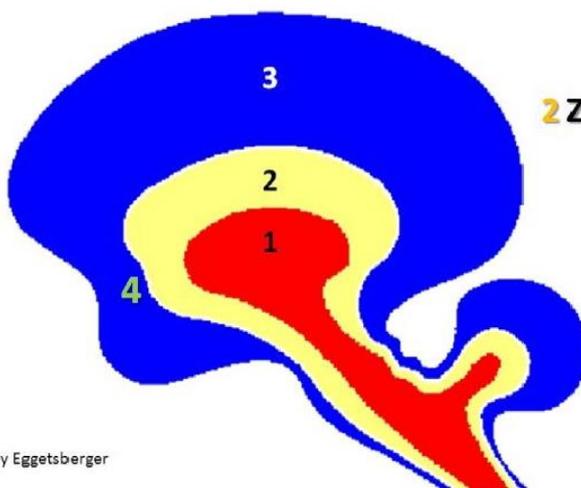
Unsere Umwelt legt es darauf an, lauter rational denkende Menschen heranzuziehen, und wundert sich dann, wenn ein ganz wichtiger Aspekt unseres Lebens, der mit Mitgefühl und intuitivem Wissen verknüpft ist, verloren geht. Und doch sind wir als Menschen nur „eins“ mit uns selbst, wenn wir unser ganzes Potential nutzen.
(sehr schön erklärt zu finden bei: Zwei Gehirnhälften - ein Team)

www.insel-des-lernens-und-des-wissens.de/index.php?option... Telse Maria Kähler)

Unser Gehirn gliedert sich von innen nach außen in einzelne Hirnregionen. Das älteste, das Stammhirn auch Reptiliengehirn genannt ist zuständig für Kampf, Flucht oder Totstellen. Es reagiert immer als Erstes. Die jüngeren Areale, das darum herumliegende limbische System und das alles umhüllende entwicklungsgeschichtlich jüngste Areal, die alles umschließende Großhirnrinde, die sogenannte „graue Masse“ umhüllt alles. In der schematischen Darstellung s.u. kannst Du dir dies anschauen. Du kannst Dir nun auch vorstellen, dass dein Verstand den Zugang zu deinen Emotionen und deinen Urinstinkten reguliert. Stellst Du deinen Verstand beiseite, so hast Du direkten Zugang zu den darunterliegenden Arealen. Dort befindet sich auch der Sitz deines unbewussten Handelns – dein Unterbewusstsein.

1.2.2. Das vierteilige Gehirn

Das 4-teilige Gehirn



- 1 Reptilienhirn (*Stammhirn*)
- 2 Zwischenhirn / *Limbisches System*
- 3 Neokortex
- 4 Frontalhirn (*Superregion*)

Am Anfang unseres Lebens sind wir vollkommen. Schau in die klaren Augen eines frisch geschlüpften Menschen und erkenne die reine Liebe aus der er besteht. Alles ist möglich für uns, wenn wir geboren werden. Und doch sind wir mit einer bestimmten Absicht in diese Welt gekommen. Uns dieser Themen zu erinnern, dazu sind wir hier. Sämtliche Anlagen sind dazu in uns vorhanden. Sie warten nur darauf, in Gang gesetzt zu werden.

Jedes neugeborene Kind hat ein offenes Wesen. Es ist bereit alles zu lernen. Es ist aufmerksam und unvoreingenommen. Es ist wahre, reine Liebe.

Schauen wir uns an, wie wir lernen. Ein Kleinkind sieht zum Beispiel eine brennende Kerze. Es findet vor allem die Flamme interessant. Hält es niemand zurück, so wird es ohne Weiteres seine Hand nach der Flamme ausstrecken, um diese zu berühren. Es wird sich verbrennen. Der Schmerzreiz sorgt für ein Schockerleben. Die Schocksituation wird in allen Einzelheiten abgespeichert. So wird verhindert, dass sich das Kind ein weiteres Mal an einer Kerzenflamme verbrennt. Es wird danach nie wieder unvoreingenommen in eine Flamme greifen. Das verbietet ihm der körpereigene Schutzmechanismus. Viele solcher Filter entwickeln wir im Laufe unseres Lebens und beurteilen unsere Wahrnehmungen durch sie.

Diese Filter unserer Wahrnehmungen machten uns zu dem Menschen, der wir heute sind. Wir nehmen durch diese Filter, jeder auf seine ganz eigene Weise, unsere Welt wahr. Das ist Lernen durch Erfahrungen.

Hinzu kommt das Lernen durch Imitation. Im Laufe unserer kindlichen Entwicklung erhalten wir die soziale Prägung.

Wir erfahren unterschiedliche Sozialisationen. Jeder hat individuelle Bezugspersonen. Wir besuchen unterschiedliche Bildungseinrichtungen.

Wir leben alle in verschiedenen Welten.

Unsere gesammelten Filter werden als automatische Abläufe in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Genauso wie die automatischen Körperfunktionen, wie Blutdruck, Verdauung, Herz-Kreislauf-System, laufen diese Programme im Hintergrund ab. Sie dienen unserem gesicherten Überleben.

Tagtäglich erschaffen wir so auch die Welt um uns herum nach unseren Glaubenssätzen und (Vor-)urteilen, Erfahrungen und Gedanken.

Unser Gehirn filtert vor und überlässt die Routine dem Unbewussten. Das Unbewusste ist auf Sicherheit gepolt und es muss erst überzeugt werden, z.B. durch Wiederholungen und Belohnungen, eine Verhaltensänderung zu übernehmen. Gute Gefühle sind sein Maßstab. Wenn sich etwas gut anfühlt, dann ist es auch gut.

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Welt mit eigenen Wahrheiten und Deine Wahrheit liegt in Dir!

DIE DINGE SIND NICHT WIE SIE SCHEINEN



www.Hypnose-Rheinsieg.de

1.2.3. Prinzipien von Lernen und Wahrnehmen

Wie können wir uns das Prinzip des Lernens und Wahrnehmens zu Nutze machen? Wie können wir aktiv in diesen Prozess eingreifen?

Man kann mit bestimmten Techniken strukturelle Veränderungen im Gehirn erreichen und sich vom Alltagsbewusstsein entfernen.

Zu diesen Techniken gehören Meditation und Hypnose. Im Idealfall kann man so seine eigene Realität bewusst verändern. Studien und bildgebende Verfahren belegen sichtbare Veränderungen im Gehirn nach nur wenigen Wochen stetiger Meditation.

Ist dies der nächste Evolutionsschritt auf den wir als Menschheit zusteuern?

Während Meditation und Hypnose sind weniger Hirnregionen aktiv, als im Wachzustand. Die Möglichkeit der Schmerzreduktion ist genauso gegeben wie das Heraufsetzen von Schmerzempfinden wo real keines sein dürfte.

Als Beispiel dienen hier Berichte über Mönche in Tibet. Für diese Menschen ist nach jahrelanger, intensiver Meditation Unmögliches möglich.

Sie können sowohl über glühende Kohlen laufen, wie auch durch eine ganz normale Münze auf der Haut, eine Brandblase entwickeln, nur weil ihnen diese als heiß suggeriert wird.

Es ist auch möglich, Operationen unter Hypnose vorzunehmen ohne, dass der Patient dabei Schmerzen spürt.

Dies sind keine Erkenntnisse, die die Neurowissenschaft oder die Quantenphysik in den letzten Jahren erst herausgefunden haben.

Hypnose ist seit tausenden von Jahren bekannt. Eigentlich gibt es Trancen solange es Menschen gibt.

In allen Kulturen gab und gibt es verschiedene Arten von Trancen, Ritualen, Gesängen, Tänzen und Beschwörungen, die unter die Rubrik der Hypnose fallen. Eine der ältesten Überlieferungen was Tranceerleben angeht, stammt von Steintafeln der Sumerer.

In der damals üblichen Keilschrift wurde aus dem Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris über das Phänomen berichtet. Schon etwa 4000 v. Chr. beschrieb man die drei Trancetiefen: leicht, mittel und schwer.

2. Kapitel

Die 7 Schritte

2.1. Deine Selbsterkenntnis

Wer oder was bist Du?

Hast Du dich schon einmal gefragt, wer oder was Du eigentlich bist?

Glaubst Du, Du bist Dein Spiegelbild?

Dieser Körper das Gesicht, das Du erblickst? Oder bist Du Dein Verstand?

Wer sind Engelchen und Teufelchen auf deiner Schulter, wenn Du etwas entscheiden musst?

Wer ist der innere Schweinehund und wie sieht er aus und wo ist er?

Wer kümmert sich um Deine Körperfunktionen, wenn du schläfst?

Wer oder was träumt in Dir?

Wer fährt Fahrrad während Du dir die Gegend anschaust und den Fahrtwind genießt?

Wer bist Du? Wie bist Du?

Warum tust Du, was Du tust?

Wen meinst Du, wenn Du ICH sagst?

Und wer denkt jetzt gerade darüber nach.

Wir haben uns die Fakten von der wissenschaftlichen Seite her bereits angeschaut. Aber sogar mithilfe eines Elektronenmikroskops, lässt sich im menschlichen Körper nichts finden, das auch nur im Entferntesten einem Schweinehund ähnelt.

Wenn ich Dich frage, wodurch nun die Prozesse in deinem Gehirn in Gang gesetzt werden, dann höre ich Dich antworten:

„Es sind meine Gedanken, die mein Verhalten steuern!“

Ja, Du hast Recht.

Ein großer Teil deines Verhaltens wird von deinen Gedanken gesteuert und Dein Gehirn und dein Körper „gehören“ deinen Anweisungen.

Aber ist dies immer so?

Was ist, wenn Du schläfst?

Was lebt Dich weiter?

Wer oder was sorgt dafür, dass Du weiter atmest, dass dein Kreislauf stabil bleibt, dass dein Herz weiter schlägt?

Da muss es noch etwas Anderes geben.

Und – richtig.

Dieselbe Instanz, die für die Abläufe in Deinem Körperinneren zuständig ist, sorgt dafür, dass Du nicht jeden Morgen das Laufen neu erlernen musst, dass Du das Autofahren beherrschst, Dich wäschst, die Kaffeemaschine bedienst – kurzum – alles was automatisch abläuft wird davon gesteuert.

Und hier ist die Antwort:

Es ist Dein Unterbewusstsein,

Dein innerer Wächter!

Wie auch immer Du „ES“ nennen willst.

Für manchen Menschen ist es „der kleine Mann im Ohr“, „Engelchen und Teufelchen“, der „innere Schweinehund“, Intuition, das innere Kind und so weiter. Die Bezeichnungen sind vielfältig, aber es handelt sich um ein und dieselbe Instanz, von der wir hier sprechen.

Egal, welche Erfahrungen Du in dieser Hinsicht mit Deiner inneren Steuerung gemacht hast, ich schlage vor wir nennen Sie im Folgenden Dein Unterbewusstsein.

Diese Formulierung halte ich insofern für passend, da sie nicht wertet.

Unterbewusstsein ist weder positiv noch negativ, weder Engel noch Teufelchen, aber schon gar nicht Schweinehund, denn die Beweggründe sind schlicht lebenserhaltend. Das Unterbewusstsein lernt, neben den lebenswichtigen Körperfunktionen, auch durch Wiederholungen, Imitation und Emotionen dein Verhalten zu steuern. Kurz – was Dir wohltut, und was du oft genug wiederholst, wird in Dein Verhaltensspektrum übernommen und automatisiert.

Wird also eine Handlung, eine Behauptung, ein Verhalten oft genug wiederholt, so wird sie zur Wahrheit, zur Gewohnheit. Die Verhaltenssteuerung wird aus dem bewussten Verstandesdenken ausgelagert: „Kenne ich schon, ist langweilig“, „Darüber muss ich nicht mehr nachdenken, dieses Verhalten kann ins Unterbewusstsein übergehen“. Das darüber nachdenken bleibt zukünftig aus. Verhalten geschieht nun automatisch.

Erstaunlich, nicht wahr! Aber genauso läuft es!

Und hier, genau HIER setzt dieses Buch an.

Ich gebe Dir eine genaue Anleitung zur Neuprogrammierung deines Unterbewusstseins.

Die Energie folgt den Gedanken.

Ändere
deine
Gedanken
und
du
änderst
dich.

Ändere
dich
und
du
änderst
die
Welt.



So geht ein Hypnotiseur vor:

Zunächst wird die Trance mit einer Atem- und Entspannungsübung eingeleitet.

Die Trance kannst Du Dir vorstellen wie einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Hirnorganisch ist dies ein Zustand der herabgesetzten Hirnwellenfrequenz. Während unsere Hirnwellenfrequenz im Wachzustand bei 11 -15 Hertz liegt, so ist sie im Trancezustand (für die hypnotische Behandlung die mittlere Trancetiefe, der sog. Alpha-Zustand) bei ca. 8 – 12Hertz, also deutlich geringer.

Der Alpha-Zustand ist ein natürlicher Zustand.

Du hast diesen Zustand schon oft erlebt, ohne dass es Dir bewusst war.

Z.B. wenn Du Dir intensiv einen Film angeschaut hast.

Du warst wie darin versunken.

Du hast die Sinneseindrücke um Dich herum ausgeblendet. Wenn allerdings das Handy klingelte, warst Du wieder im Normalzustand. Nach dem Telefonat konntest Du erneut in die Handlung „eintauchen“.

In den Zeiten kurz vor dem Einschlafen oder auch kurz nach dem Aufwachen kennst Du den Alpha-Zustand auch. Dieses wunderbar körperlose und entspannte Gefühl, die Augen geschlossen, aber wach.

Das ist genau der Zustand, den Du als Voraussetzung für die Selbsthypnose brauchst.

Hier kannst Du beginnen mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Du kannst Dir Dinge bewusstmachen und neue Programmierungen vornehmen. Dazu gibt es verschiedene Techniken, die Du anwenden kannst.

Wenn Du die Zeiten vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Aufwachen nutzen möchtest, so kannst Du dies tun. Der Vorteil dabei ist, dass Du schon bequem liegst und sofort beginnen kannst.

Wenn Du zu anderen Zeiten mit deinem Unterbewusstsein kommunizieren möchtest, lies weiter und lerne, was zu tun ist, um Dich auf die richtige, die abgesenkte Frequenz zu bringen.

2.2. Wertschätzung für Dich

Ich stelle allen Menschen, die zu mir in die Behandlung kommen zu einem bestimmten Zeitpunkt eine wichtige Frage:

„Wer ist der wichtigste Mensch in Deinem Leben“?

Jeder antwortet unterschiedlich darauf.

Für den einen ist es die Ehefrau, bei den Müttern sind es meist die Kinder, bei manchen die Eltern, ein Elternteil oder gar die Großeltern. Es hat sogar schon jemand behauptet nicht ein Mensch, sondern sein Hund sei das wichtigste Wesen in seinem Leben. Niemand kam bisher auf die Idee, sich selbst wichtig zu nehmen. Alle sind erstaunt und teilweise sogar betroffen, wenn ich behaupte: DU! Ja, Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben. Du bist auch der einzige Mensch in Deinem Leben, den Du verändern kannst, um den Du Dich vollends kümmern kannst und den Du am besten von allen kennst. Niemanden sonst kannst du formen, erziehen, verändern. Deshalb und weil Du lernen darfst, Dich selbst zu lieben, auf Dich zu achten und an Dir zu arbeiten gilt es dies zu erkennen.

Wen willst Du lieben, wenn Du Dich selbst nicht liebst?

Wem willst Du helfen, wenn Du Dir selbst nicht helfen kannst?

Wie willst Du Veränderung bei anderen erreichen, wenn Du es bei Dir selbst nicht kannst?

Denke einmal an die Notsituation im Flugzeug.

Jedes Mal, wenn Du fliegst, erklärt man Dir, dass Du Dir selbst zuerst die Sauerstoffmaske aufsetzen musst, um danach genug Luft zum Atmen zu besitzen, damit Du anderen helfen kannst. Das ist Jedem verständlich.

Es nützt niemandem, wenn Du vor lauter Selbstmissachtung ständig schlecht gelaunt, übermüdet und vielleicht sogar krank wirst.

Anstatt Anderen eine Hilfe zu sein, bringst Du dein Umfeld in dieselbe schlechte Schwingung, in der Du Dich selbst befindest.

Wie du bereits erfahren hast, lernt der Mensch durch Wiederholung und Imitation.

Sei Du selbst daher das Vorbild, dass Du in deiner Umwelt erschaffen möchtest.

Alles, was Dich umgibt, ist ein Spiegel der Schwingungen, die du selbst aussendest.

Wenn Du Dir dies bewusstgemacht hast, erkennst Du, wie wenig Sinn es macht, andere für deine Stimmungen und Gemütsverfassungen verantwortlich zu machen. Du selbst hast dich in dieses Schwingungsfeld hinein begeben mit deiner Interpretation der Welt.

Sich dieser Verantwortung bewusst zu werden, ist Teil des Entwicklungsprozesses der im Allgemeinen als Erwachen bezeichnet wird. Du wirst zu einem selbstbewussten Menschen, wenn Du in der Lage bist über dich selbst und dein Verhalten in dieser Weise nachzudenken.



An Phänomenen wie z.B. dem Gruppendruck ist Dir das sicher schon längst aufgefallen. Als soziale Wesen, die wir von Natur aus sind, sind wir diesem Verhaltensmuster nahezu hilflos ausgeliefert.

Es ist deshalb sinnvoll, dass Du Dir deine Gesellschaft mit Bedacht wählst.

Umgekehrt ist es auch so, dass Du von der üblen Schwingung Anderer eingefangen werden kannst. Das kostet Energie.

Achte aber auch darauf, wie Du Dich selbst in Gesellschaft verhältst.

Viele Stimmungen kannst Du ausleben oder abreagieren bevor Du Dich wieder in die Gesellschaft anderer begibst und ihnen die Parade verregnest.

Du trägst in diesem Fall nicht nur die Verantwortung für Dich selbst.

Wie lernst Du nun, Dich selbst Wert zu schätzen?

Dazu gilt es herauszufinden, was Dir guttut.

Ich meine damit nicht dass Du Dich in Maßlosigkeit ergehen solltest.

Ich spreche von Balance, von der Ausgeglichenheit zwischen Körper, Geist und Seele.

Für den Körper finde hierzu die Balance zwischen Bewegung und Entspannung bei gesunder Ernährung.

Für den Geist die Balance zwischen Lernen und Muße und

für die Seele die Wohlfühlbalance im Innen und im Außen.

Schaue dazu einmal genau nach, wie dein Tagesablauf gestaltet ist und welchen Anteil die Selbstbestimmung darin einnimmt.

Vielleicht wirst Du zunächst vielleicht einen Schrecken bekommen, weil Du feststellst, dass dein Tagesgeschehen größtenteils fremdbestimmt ist.

Bei genauerem Hinsehen, kannst Du daran jedoch aktiv etwas verändern.

Innerhalb deiner Möglichkeiten, kannst Du Dich mit viel Selbstdisziplin und dem nötigen Selbstbewusstsein immer mehr, der Selbstbestimmung annähern.

Es dauert vielleicht eine kleine Weile und Du musst selbst aktiv daran arbeiten.

Da Du aber erkannt hast, wie wunderbar und erfüllt dein selbstbestimmtes Leben sein wird, wie gut sich das anfühlt und wie Druck und Schwere verschwinden, fällt Dir das leicht.

Man soll die Dinge so nehmen, wie sie kommen
aber man soll auch dafür sorgen, dass sie
so kommen, wie man sie nehmen möchte.

Curt Götz



2.3. Schaffe Dir Freiräume

Zum Anfang dieses Kapitels kannst Du eine kleine Übung machen. Nimm Dir ein Blatt Papier. Schreibe einmal auf, wie ein typischer Tagesablauf bei Dir aussieht.

Wie viel Zeit verbringst Du am Tag Du mit welchen Tätigkeiten?

Du brauchst nur grob zu schätzen.

Als Nächstes zähle einmal die Zeiten deiner Selbstbestimmung zusammen.

Was bleibt vom Tage übrig, wenn Du die Zeiten der Fremd – und der Selbstbestimmung gegenüberstellst?

Auf wie viel Zeit kommst Du täglich für Dich selbst?

Bei den meisten Menschen sieht diese Bilanz ziemlich traurig aus. Keine Sorge. In den nächsten Minuten werden wir die Statistik etwas „aufpimpen“.

Ich gebe Dir Hinweise für mehr Selbstbestimmung an einem ganz normalen Tag.

Dein Tag sieht also auf den ersten Blick überwiegend fremdbestimmt aus.

Erinnere Dich an die Situationen, in denen dein Gehirn den Zustand der abgesenkten Hirnwellenfrequenz auf natürlichem Wege erreicht.

Noch bevor wir einen Fuß vor unser Bett gestellt haben, morgens früh, direkt nach dem Erwachen, kannst Du schon die erste Möglichkeit finden, um zu Dir selbst zu kommen.

Nutze diese kostbaren Minuten!

Der Moment in dem Du bemerkst, dass Du erwacht bist, ist geradezu magisch. Deine Augen sind noch geschlossen, Du nimmst Dich wahr, als geistiges Wesen. Du spürst Deinen Körper nicht. Du nimmst weder Temperatur noch Schmerz wahr, aber Du weißt, du bist da.

Langsam kehren die körperlichen Empfindungen in Deine Sinne zurück.

Im Sommer hörst Du vielleicht das Zwitschern der Vögel, im Winter das Rauschen der Heizung oder ein unterschwelliges Rauschen von vorbeifahrenden Autos oder sich entfernenden Flugzeugen. Wenn Du Dein Bett oder Zimmer mit jemandem teilst, hörst Du vielleicht die Schlafgeräusche des Anderen, ein ruhiges Atmen, das Rascheln der Bettdecke.

Vielleicht sind auch schon Geräusche im Haus zu vernehmen, aus der Küche?

Du liegst still, bewegst Dich nicht. Diese Zeit kannst Du jetzt für Dich nutzen.

Warte!

Spring noch nicht aus dem Bett.

Ich gebe Dir einige Beispiele für die optimale Nutzung dieser magischen Momente.

7 Punkte zur Nutzung in Deinem Selbsthypnoseprogramm:

1. Dankbarkeit für dein Erwachen

Als erstes, sei dankbar. Sei dankbar dafür, dass Du wiedererwacht bist. Jeden Abend schläfst Du ein. Voller Vertrauen darauf, dass Du am nächsten Morgen wiedererwachst. Aber ist dies selbstverständlich?

2. Du bist ein Wunder

Überlege einmal, was Du für ein wunderbares Wesen bist. Wie schön bist Du doch gestaltet, wie ausgefeilt funktioniert dein Körper. Wie präzise sind alle deine Körperfunktionen aufeinander abgestimmt. Ohne dein willentliches Dazutun sind deine Lebensfunktionen im Schlaf wie im Wachzustand perfekt aufeinander eingestellt. Dein Herz schlägt im richtigen Rhythmus, dein Puls und Blutdruck sind perfekt aneinander angepasst. Der Stoffwechsel in all seiner Komplexität läuft einfach so im Hintergrund reibungslos ab. Deine Gliedmaßen gehorchen Dir in anmutiger Weise, sowohl grob- wie auch feinmotorisch. Du bist ein Wunder! Auch dafür sei dankbar.

3. Du bist ein Glückspilz

Führe Dir vor Augen in was für einem Umfeld Du erwacht bist. Hier in der westlichen Zivilisation kann man sich über viele Missstände beklagen. Auch sind die persönlichen, sozialen und finanziellen, Umstände in denen wir leben sehr unterschiedlich. Aber niemand muss sich Gedanken machen über die Grundversorgung. Ein Dach über dem Kopf, die Versorgung mit Essen und Kleidung ist für alle gewährleistet. Man kann hinausgehen ohne um Leib und Leben zu fürchten und auch vor den Gefahren der Natur bist Du hier weitgehend geschützt. Mache es Dir bewusst und sei dankbar.

4. Wage einen Ausblick

Begrüße den neuen Tag. Freue Dich auf die Erfahrungen, die Du heute machen wirst. Freue Dich auf die Menschen, denen Du begegnen wirst. Überlege was Du tun wirst, um Dich zu erfreuen. Welche Kleidung wählst Du aus? Was kannst Du heute Neues lernen? Wie und wo baust Du heute Zeit für Dich selbst ein? Zeit für Bewegung, z.B. einen kurzen Spaziergang, etwas Sport, Yoga o.ä. Zeit für Entspannung, für ein Mittagsschläfchen, Meditation, ein duftendes Bad, Kuseln mit deinem Lieblingsmenschen/ Lieblingshaustier/ Stofftier oder mit allen dreien. Gönn dir ein genussvolles, bewusstes, gesundes Essen.

5. Setze Prioritäten

Besinne Dich auf die Wichtigkeit, den Stellenwert deiner heutigen Pflichten. Nimm kurz wahr, was wirklich wichtig ist und wem Du damit wirklich guttust. Plane den Tag nach deinen Prioritäten. Es ergeben sich immer Zeiten, die noch nicht fremdbestimmt sind. Überlege, wie Du diese für Dich und dein selbstbestimmtes Leben nutzen kannst. Sei Dir bewusst, dass auch dein Job von Dir gewählt ist. Du kannst Dir selbst die schwierigsten und anstrengendsten Tätigkeiten zum Vergnügen werden lassen, wenn Du sie mit Freude tust. Erstelle deinen selbstbestimmten Tagesplan.

6. Überprüfe deine Stimmung

Überprüfe deine Grundeinstellung. Welche Altlasten schleppest Du von gestern mit in den neuen Tag? Wie war die Stimmung gestern Abend in deinem Umfeld? Waren alle Unstimmigkeiten vor dem Zubettgehen beseitigt? Gab es Streit der noch schwelt? Jetzt hast Du die Möglichkeit, los zu lassen. Lenkst Du ein oder machst Du an der Stelle weiter, an der Du gestern aufgehört hast? Es ist deine Entscheidung. Wie war das gestern auf der Arbeitsstelle? Dieser Streit mit dem Kollegen/Kollegin, die Schelte vom Chef? Bist Du nachtragend oder nutzt Du den Schwung des Neuanfangs? Der neue Tag bietet Dir neue Chancen. Du hast es in der Hand.

7. Visualisiere deine gewünschte Veränderung als bereits erreicht

Überlege Dir, was Du heute einmal anders machen könntest als sonst üblich. Was lässt sich verbessern? Wo könntest Du neue Erfahrungen machen? Was von dem, das gestern nicht so gut lief, lässt sich heute in eine neue Richtung lenken? Welche Dinge, die Du schon immer mal machen wolltest, passen heute in den Tagesablauf? Wen möchtest Du kontaktieren? Was kannst Du heute Neues lernen? Welchen Menschen möchtest Du begegnen, welchen nicht?

Beginne mit kleinen Veränderungen. Wie wäre es heute Morgen einmal mit einem Glas Saft zum Frühstück anstatt einer Tasse Tee? Du trinkst immer Saft zum Frühstück? Dann ändere die Sorte.

Vielleicht nimmst Du einfach einmal einen anderen Weg zur Arbeit. Es mag fünf Minuten länger dauern, bis Du ankommst, aber Du nimmst zum ersten Mal dieses kleine italienische Restaurant wahr, das da an der Ecke eröffnet hat. Mit diesen winzigen Veränderungen trainierst Du deinen Geist und es eröffnen sich dir unzählige neue Perspektiven die Du jetzt nicht einmal erahnen kannst. Verlasse die ausgetretenen Pfade und mache Dich auf den Weg zu neuen Erfahrungen.

Du hast es vielleicht bemerkt, das sind alles Dinge, die Dich nichts kosten außer ein wenig Zeit.

Die Zeit, die Du in der Trance verbringst wirst Du anders empfinden als sonst.

Es hört sich zunächst sehr komplex und aufwendig an, all diese Dinge schon vor dem Aufstehen zu durchdenken. Im Alpha Zustand erfährst du allerdings eine Zeitverzerrung. Von anfangs bis zu 15 Minuten wird sich der Zeitaufwand für die Begrüßung des Tages einpendeln und mit etwas Übung benötigst Du bald nicht mehr als 5 – 10 Minuten.

Es lohnt sich jedoch immer!

Du wirst bemerken, wie befriedigend es ist, wenn Du mit dem Wissen in den Tag startest, diesen selbst gestaltet und geplant zu haben.

Falls Du bisher zu den Menschen gehört hast, die nach dem Klingeln des Weckers sofort aus dem Bett gesprungen sind, rate ich Dir den Wecker einfach zweimal zu programmieren. Das erste Mal lässt Du Dich 10 Minuten vor der Zeit wecken.

Auch wenn das schwerfällt, Du gewöhnst Dich daran.

Wenn Du ehrlich bist, retten dich diese 10 Minuten auch nicht, wenn Du nicht ausgeschlafen bist.

Deine Tagesplanung aber erfreut dich den ganzen Tag und macht Dich auf Dauer zu

einem zufriedenen und selbstbestimmten Menschen.

Die zweite Möglichkeit in Dich zu gehen und den natürlich eintretenden Alpha-Zustand zu nutzen, ist die Zeit vor dem Einschlafen. Wann immer Du Dich schlafen legst kommst Du kurz vor dem Übergang von dem Wachzustand in den Schlaf, in einen Bereich herabgesetzten Bewusstseins. Die gleichen 7 Punkte, die ich Dir für Dein morgendliches Selbsthypnose-Programm aufgezeigt habe, kannst Du natürlich auch am Abend durchlaufen. Mit einigen kleinen Veränderungen:

Bei dem Punkt der Dankbarkeit, besinnst Du Dich auf die guten, erfolgreichen Ereignisse des Tages zurück. Hier kannst Du dankbar sein, für alles Gute, dass Dir am Tag widerfahren ist. Oft berichten mir die Menschen, die mich besuchen, dass ihnen gar nichts einfällt, dass es nichts Gutes gegeben hat, nur Mist. Diesen Menschen rate ich, eine Liste zu führen. Einfach abends vor dem Schlafengehen kurz aufzuschreiben, was ihnen am Tag Gutes begegnet ist oder was sie gelernt haben. Etwas Neues zu lernen ist auch ein positives Ereignis.

Nach einiger Zeit und mit etwas Übung kommt so eine stattliche Liste zustande. Eine Liste mit vielen Dingen, für die man dankbar sein kann. Du warst auch am zurückliegenden Tag wieder ein wunderbares Wesen und kannst den vergangenen Tag mit seinen tollen Voraussetzungen und guten Bedingungen ehren.

Den Ausblick am Morgen kannst Du zu einem Rückblick auf den Tag umformen. Die Stimmung des Tages kannst Du rückblickend reflektieren und zum Schluss deine Wünsche und Träume vor deinem inneren Auge vorbeifließen lassen.

Für den Anfang empfehle ich Dir jedoch, die besinnliche Zeit auf jeden Fall am Morgen einzuplanen.

Es kann nach einem ereignisreichen und prall gefüllten Tag leicht geschehen, dass Du sehr müde bist. Es wäre doch schade, wenn Du einschläfst, bevor Du deine Wünsche und Träume visualisiert hast.

Nach einiger Übung wirst Du die Abendzeit auch für Dich nutzen können. Die abgeschlossene Übung wird dann wie ein stilles Signal funktionieren, das Dir den Übergang in den Schlaf anzeigt. Du segelst zum krönenden Abschluss des Tages ganz sanft in das Land deiner Träume.

2.4. Befreie Dich von Altlasten

Was wäre, wenn die drückende Last längst vergangener Ereignisse einfach von deinen Schultern genommen wäre?

Befreie Dich endlich von Blockaden und allen anderen Lasten, die Du schon viel zu lange mit Dir herumträgst. Spüre nach der Entspannung einmal in Dich hinein. Du weißt ja, dass alle deine Erfahrungen in jeder einzelnen Zelle deines Körpers abgespeichert sind. Spüre also in Dich hinein und kehre alle Dinge aus, die Dich schon viel zu lange beschweren. Dein Unterbewusstsein kennt alle deine Ängste, Blockaden und Aggressionen.

Es ist nur allzu gern bereit, Dir bei deinem Hausputz zu helfen. Ein oft verwendetes Bild kann Dir bei der Auflösung deiner Blockaden helfen. Dazu stellst Du Dir einfach vor, Du sitzt an einem knisternden Lagerfeuer. Du bist in eine warme Decke eingehüllt und der Abend senkt sich langsam auf das Land hinab. Die Vögel zwitschern in der nahenden Dämmerung, irgendwo hörst Du ein Pferd schnauben. Der Duft von heißem Kräutertee steigt in deine Nase und Du entspannst Dich vollkommen. Du beginnst nun mit dem Aufspüren deiner Blockaden und Altlasten.

Überall in deinem gesamten Körper suchst Du nach den Dingen, die Du jetzt loslassen möchtest. Immer wenn Du eine Sache gefunden hast, die Dich hemmt oder bedrückt, schaust Du sie Dir ein letztes Mal an und wirfst sie danach einfach in die knisternden Flammen. Ein letztes Aufflackern und sie lösen sich in Rauch auf und steigen empor zu den langsam am Himmel aufleuchtenden Sternen.

Ganz friedlich ist dieses Bild und Du kannst gründlich aufräumen und Dich an dem Vorgang des Verbrennens erfreuen. Sorge Dich nicht, wenn deine Erinnerungen keine bunten Bilder oder gar Filme sind. Auch ganz leise Empfindungen und Gefühle drücken sich dabei aus. Das ist bei jedem Menschen und von Situation zu Situation sehr unterschiedlich.

Mache solange weiter, bis nichts mehr übrig ist. Dann nimm einen tiefen Atemzug und lass frische Luft in Dich eindringen.

Dort, wo jetzt Raum entstanden ist, füllt sich dein Inneres mit neuer Energie und Du kannst deine Seele mit positiven neuen Ressourcen beschenken.

2.5. Finde Dein Thema

Für viele Menschen ist es ganz einfach, ein Thema für ihre Verhaltensänderung zu finden. Es liegt ihnen schon so lange immer ein und dasselbe Thema auf der Seele. Es brennt geradezu unter den Nägeln. Andere können sich gar nicht entscheiden. Sie haben einen ganzen Sack voller Probleme. Eines ist dringlicher als das andere. Versuche, in Dich zu gehen. Wähle ein Thema, dessen Lösung am dringlichsten erscheint. Wähle mit Bedacht aus. Stecke Dein Ziel realistisch und gehe den Weg in kleinen Schritten. Deine Erfolge stellen sich so schneller ein und motivieren Dich zum Durchhalten. Solltest Du unsicher sein, welches Dein vorrangiges Ziel ist, findest Du es heraus, indem Du Deine Ziele auf ein Blatt Papier schreibst. Zunächst so in der Reihenfolge, wie Sie Dir in den Sinn kommen. Dann lies sie Dir erneut durch und nummeriere sie nach Wichtigkeit. Diesen Vorgang kannst Du auch über 2-3 Tage wiederholen. Das vorrangige Ziel wird sich so finden.

2.6. Übe Dich in Regelmäßigkeit

Es ist zutreffend, dass sich Erfolge über Nacht einstellen. Du kannst über Nacht reich werden. Ein Lottogewinn, eine Erbschaft stellen sich plötzlich ein. Es gibt Spontanheilungen. Zufällig begegnet Dir an der nächsten Ecke Dein Traumpartner.

Dein Leben kann sich von jetzt auf gleich ändern.

Das alles gibt es.

Das ist aber nicht das, wovon wir hier und heute sprechen.

Ich kann Dir, was Dich nicht verwundern wird, nicht zu solchen Glücksfällen verhelfen. Esoteriker behaupten, dass auch solche Ereignisse von den betroffenen Menschen in deren Leben angezogen werden. Wenn man sich die Naturgesetze der Resonanz und Schwingung genauer anschaut, dann liegen sie damit auch völlig richtig.

In meinem Buch geht es allerdings um die Veränderungen Deines eigenen Verhaltens. Das sind Möglichkeiten, die jeder von uns in sich trägt. Diese Veränderungen kannst Du aktivieren und verfestigen. Die Methoden dazu gebe ich Dir in diesem Buch an die Hand. Eines ist deshalb wichtig für Dich.

Die Übungen, die Du hier lernen kannst, werden ein fester Bestandteil Deines Lebens. Baue sie so in deinen Tagesablauf ein, dass sie immer ohne Stress und mit der nötigen Leichtigkeit stattfinden können. Dies ist notwendig, um erfolgreich zu sein.

Was auch immer geschieht. Ab heute weißt Du, dass Du selbst die Verantwortung für Dein Verhalten trägst.

Was auch immer in der Vergangenheit dazu geführt hat, dass Du Dich auf die eine oder andere Art verhalten hast, hier ist der Schlüssel zur Veränderung. Es erfordert eine andere Herangehensweise, die Ursachen für bestimmte Verhaltensmuster aufzudecken. Du kannst viel Zeit darauf verwenden, zu ergründen wie Deine Verhaltensmuster sich gebildet haben.

Du kannst in die Vergangenheit blicken und dort nach den Ereignissen suchen, nach Personen und Situationen, die verantwortlich sind für Deine Muster.

Wer hat Dir welche Werte vermittelt?

Wie bist Du zu dem Menschen geworden, der Du heute bist?

Diesen Fragen nachzugehen ist für Manche eine Herausforderung, der sie viel Zeit widmen.

Ich kann nur raten, immer daran zu denken, dass das Leben etwas ist, das jetzt stattfindet.

Sollte es Dich umtreiben und es ist Dein Herzenswunsch, Deine Vergangenheit aufzuarbeiten, dann tu es. Vergiss aber nicht, Dich in der Gegenwart um Dich zu kümmern und stelle damit auch die Weichen für Dein zukünftiges, selbstbestimmtes Leben.

Entdecke die Möglichkeiten und binde sie regelmäßig in deinen Tagesablauf ein, damit sie Dir zu einer lieb gewonnenen Gewohnheit werden. Sie tragen Dich Stück für Stück in ein selbstbestimmtes Leben.

Es gibt nur eine Zeit,
in der es wichtig ist aufzuwachen.
Diese Zeit ist JETZT.

Buddhistische Weisheit



2.7. Strategien für Dich

Du hast die vorangegangenen Schritte gelesen und Dir ist jetzt klar, wohin Du möchtest. Dein Thema und eine klare Zielformulierung hast Du gefunden.

Im Folgenden möchte ich Dir deshalb zeigen, wie Deine Selbsthypnose in Zukunft für Dich aussehen könnte:

1. Suche Dir einen ruhigen, bequemen Platz
2. Schalte Dein Handy auf lautlos und schließe die Tür. Sorge dafür, dass Dich niemand stört
3. Lege die Füße hoch, schließe Deine Augen
4. Lege leise Musik ein, instrumental ist schön, aber kein Muss (Finde selbst heraus, was Dich entspannt).
5. Finde Entspannung im ganzen Körper. Werde Dir deines Körpers bewusst. konzentriere Dich zunächst die Atmung. Atme ein paar Mal ruhig und tief ein und wieder aus, ein und wieder aus, ein und wieder aus.

Wiederhole dies solange, bis Du in deinen Atemrhythmus findest. Spüre wie sich dabei dein Brustkorb hebt und senkt. Fühle wie mit jedem Atemzug, den Du nimmst, klare, frische Luft in deine Lungen eindringt. Wiederhole diesen Vorgang und erlebe die Entspannung in deinem gesamten Körper. Stelle Dir dazu vor, wie ein warmer Schauer von der Mitte deines Kopfes

hinunter in deinen Nacken und dann weiter den Rücken hinunter fließt, während Du Dich entspannst. Lasse den Strahl weiterfließen und ihn langsam jeden Bereich Deines Körpers umströmen.

In den Zehenspitzen angekommen lasse ihn über die Körpervorderseite wieder hinauf fließen. Solange, bis der wärmende Strahl auf dem Kopf wieder ankommt. Ich nenne das den „Körperscan“. Am Ende bist Du ganz warm und vollkommen entspannt.

Keine Sorge, wenn Du am Anfang Schwierigkeiten hast. Du lernst das, denn Du kennst Dich am allerbesten bei Dir selbst aus. Gib Dir genug Zeit, lasse alles in Deinem Tempo geschehen.

Dann beginnst Du mit den weiteren Phasen der Selbsthypnose. Auch hier gilt:

Du und niemand sonst bestimmt wann, wie lange und in welcher Reihenfolge

Du vorgehst. Sei der Regisseur in Deiner selbstbestimmten Hypnose!

Wenn Du etwas haben möchtest,
was Du noch nie hattest,
dann mußt Du etwas tun,
was Du noch nie getan hast.

Chinesisches Sprichwort



www.hypnose-rheinsieg.de

2.8. Methoden der Selbsthypnose

1. Suggestion

Die erste Technik in der Hypnosebehandlung ist die Suggestion. Indem wir etwas suggerieren, es uns immer wieder vorsagen, stimmhaft oder auch stimmlos, wird es zu unserer neuen Wahrheit. Was wiederholt für wahrgenommen wird, wird zur Gewohnheit und unser Verhalten beginnt sich anzupassen und zu verändern. Vielleicht hast Du den Spruch schon einmal gehört oder gelesen:

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“

Quelle des Zitats: Chinesisches Sprichwort

Es liegt unendlich viel Weisheit in diesen Worten.

2. Visualisierung

Die zweite Technik ist die Visualisierung. Für uns bedeutet sie das Vorstellen des Idealzustandes in Bildern vor dem inneren Auge. Stelle Dir deinen Wunschzustand vor deinem geistigen Auge vor. Male sie Dir in den schönsten Farben aus. Die Bilder sollen bunt und lebendig sein und wende dabei Methode Nr. 3 an.

3. Hypnotische Sinnes-Ansprache

Sprich alle deine Sinne an. Stell Dir vor, wie gut sich der Wunschzustand anfühlt. Welche Farben haben die Bilder, welche Geräusche kannst Du in den einzelnen vorgestellten Situationen hören, welche Worte werden gesagt?

Wie riecht es? Wie schmeckt es, wenn Du im Idealzustand bist? Wie verändern sich deine Wahrnehmungen zum Guten? Wie siehst Du aus? Welche Menschen sind bei Dir?

4. Ausmalen des Erfolgsweges

Visualisiere deinen Weg in die Zukunft. Er führt Dich an eine Gabelung.

Vor Dir tun sich zwei Möglichkeiten auf.

Zunächst schlägst Du den linken Weg ein. Gehe ihn entlang in deine Zukunft.

Der linke Weg führt Dich zunächst einige Zeit in die Zukunft, die Dir geschieht, wenn Du weitermachst, wie bisher.

Male Dir diesen Zustand und seine Entwicklung in den schlimmsten Farben aus.

Bis es zu unangenehm wird. Benutze auch hier die Vorstellung mit allen deinen Sinnen.

Dann kehre zurück zur Wegbiegung. Schlage den rechten Weg ein.

Gehe, als neuer Mensch, den Weg ein Stück in Deine rosige Zukunft.

Nimm Dich wahr wie Du sein wirst, wenn Du jetzt hier und heute dein Verhalten zum Positiven änderst. Sieh Dich an, wie Du bist, wenn Du bist wie Du sein willst. Gesund, schön, aufrecht, fit, duftend, attraktiv, sportlich, reich, berühmt, glücklich, selbstbewusst und selbstbestimmt. Wähle deinen absoluten Idealzustand, sei mutig, denke groß. Stell Dir vor, was Du alles tun kannst.

Mach Dir Gedanken über all die schönen Erfahrungen, die die Zukunft für Dich bereithält. Nimm wahr, wie deine Lieben Dich sehen, wie Freunde und Kollegen Dich wahrnehmen, deine Veränderung bemerken, Dich loben und wertschätzen, sich für Dich und mit Dir freuen. Sieh Dich selbst an.

Genieße den Moment.

5. Ausleitung

Als Ausleitung bezeichnet man das Herausführen aus der Trance. Du kannst Dir dazu Bilder wählen, die für Dich passen. Wege, Tunnel, Türen, einen Aufzug oder ähnliches. Ich verwende gerne das Bild einer Treppe, die Du hinaufsteigen kannst. Stufe für Stufe zurück in Hier und Jetzt. Dabei beginnst Du Dich langsam wieder zu bewegen. Du sagst Dir, dass alle Deine Körperfunktionen wieder an einen Wachzustand angepasst werden. Kreislauf, Puls und Körpertemperatur steigen wieder an. Es ist alles richtig für Dich und fühlt sich gut und angenehm an. Auch die Ausleitung erfolgt in deinem eigenen Tempo.

3. Kapitel

Suggestionen, Trance Geschichten, Übungen

Ein Wort zu Anfang:

Bevor wir mit der Anwendung starten können, prüfen wir zunächst deine persönliche Sichtweise auf Dich selbst und berücksichtigen diese im weiteren Verlauf. In der gegenwärtigen Zeit des „Aufwachens“ und der „Achtsamkeit“ gibt es immer mehr Menschen, die sich schon einmal mit Yoga, Meditation oder anderen Entspannungsformen, sei es auch nur, dem Innehalten im täglichen Lebenszirkus beschäftigt haben.

Für diese Menschen stellt die folgende Anwendung gar kein Problem dar. Sie sind es gewohnt loszulassen, zu relaxen oder auch auf andere Weise auf ihr Inneres zu hören bzw. sich zu fokussieren auf ein bestimmtes Thema, was bedeutet: Ich lege für einen gewissen Zeitraum meine gesamte Aufmerksamkeit auf einen selbstbestimmten Punkt! Hier liegt ein großer Teil des Mysteriums Selbsthypnose verborgen.

Für Menschen, die Hypnose für einen Trick halten, Meditation für Kokolores und Yoga für einen indischen Mann mit langem Bart und Punkt auf der Stirn – und die sich trotzdem, oft aus Verzweiflung – an dieser Methode versuchen wollen, um z.B. endlich mit dem Rauchen aufzuhören – eben diesen Menschen werden die nachfolgenden Geschichten und Übungen eine Hilfe sein.

3.1. Rauchen

Das Thema Raucherentwöhnung ist eines der meist gefragtesten Themen, auch in meiner Praxis. Gleichzeitig ist es für mich das Schlüsselthema, das mich auf den Weg zur Hypnose geführt hat. Wie ich, haben auch viele andere Menschen mit der Methode der Hypnose erfolgreich das Rauchen aufgeben können. Jeder kennt einen oder einen der einen kennt, bei dem die Methode Erfolg hatte. Die Schwelle selbst den Entschluss zu fassen Hypnose in Anspruch zu nehmen, wird darum niedriger. Wegen der großen Nachfrage und dem absoluten Gewinn für ein rauchfreies Leben, habe ich eine Audio – Datei für Dich und alle anderen Interessierten kostenfrei ins Netz gestellt. Es sollte für jeden möglich sein, sich diesen Gewinn für sein Leben zu installieren.

Endlich RAUCHFREI - ein GEWINN FÜR DEIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN!

Diese Anwendung erhältst Du kostenlos auf meiner Webseite

www.selbstbestimmt-jetzt.de/gratis-mp3/

Du möchtest also mit dem Rauchen aufhören. Ich gratuliere Dir zu deinem Entschluss! Seit langem hat dein Verstand schon gemerkt: „Was ich da ständig mache, das schadet mir! Ich möchte nicht wie ferngesteuert eine Zigarette nach der anderen aus der Packung fummeln, sie mir zwischen die Lippen stecken und – klick – anzünden. Ich habe längst verlernt zu spüren, was ich da in mich hineinsauge, wie es nicht schmeckt, wie es brennt, was der Rauch binnen Sekunden in meinem Hirn auslöst. Wie im Anschluss mein Atem riecht, wie die Hände, die Haare, die Kleidung ...“ So ähnlich läuft unser innerer Dialog ab.

„Ich gebe täglich bis zu 7,- € (in Worten SIEBEN!) aus, um meine Sucht zu finanzieren. An keinem Platz kann ich länger als eine, höchstens zwei Stunden verweilen, dann beginnt der Suchtdruck und ich MUSS raus – Eine rauchen.“, höre ich dich weiterdenken.

Lange Reisen im Zug oder Flieger sind passé. Besuche bei der Oma, der Tante der Mutter, essen gehen, ja sogar der Kneipenbesuch – immer findest Du Dich draußen wieder, im Kalten, im Regen.

Vielleicht gehörst Du sogar zu den Menschen, die in der eigenen Wohnung nicht rauchen und musst zum Rauchen vor die Tür oder auf den Balkon „frische Luft schnappen“. Wie kommst Du Dir dabei vor? Wie ist es bei der Arbeit?

O.k. - Wir sind uns einig – dein Verstand weiß schon lange Bescheid. Die Menschen um Dich herum, Deine Lieben sagen es Dir schon ewig und sind besorgt. Aber allen voran, hast Du Dich nun selbst entschlossen, mit dem Rauchen Schluss zu machen. Ganz selbstbestimmt und nur für Dich allein. Denn niemand muss Dir sagen, was Du zu tun hast. Du hast es selbst erkannt und Du ziehst es diesmal durch. Du bist selbst verantwortlich für Dein Verhalten. Wer sonst sollte es steuern, wenn nicht DU!

Da ist nur ein kleines Problem: Irgendwie geht es nicht. **Es** will nicht klappen. **Es** raucht Dich sozusagen immer wieder. **Es** lässt Dich rauchen – wie ferngesteuert. Verdammt. Wer oder was boykottiert da deinen Willen? Wer oder was ist das? Bin ich kein Kopfmensch? Ist es nicht mein Verstand, der mich leitet? ... und wer ist **ES**?

Wenn ich Dich frage, wodurch nun die Prozesse in deinem Gehirn in Gang gesetzt werden, dann höre ich Dich antworten: „Es sind meine Gedanken, die mein Verhalten steuern!“

Jetzt fragst Du Dich natürlich: „Moment mal - das mit dem Rauchen ist doch schädlich, das schadet dem Körper – ich werde womöglich daran sterben“. Ja, genau!

... ABER - Du hast deinem Unterbewusstsein selbst suggeriert, sowohl durch dein ständig wiederholendes Ritual, wie auch durch dein Verhalten, deine Worte (So – puh! - jetzt erst mal Pause – Eine Rauchen!), dass Rauchen Dir guttut. Die Pausen während der Arbeit, die Stimulation deiner Lippen, das haptische Erlebnis in den Fingern, deine Art tief einzuatmen und lange auszuatmen, die Gesellschaft mit anderen Rauchern oder das Hinausgehen aus dem Raum, der Gruppe von Menschen usw. usw.

Hinzu kommt dann die körperliche Reaktion. Durch die Giftstoffe in der Zigarette, welche nach nur 5 Sekunden (!) deine Synapsen erreicht und eine Serotonin Ausschüttung bewirkt, wird Dir augenblicklich Freude und Wohlbefinden vermittelt. Dazu das Kribbeln bis in die Zehenspitzen, wenn die Stoffe in den Blutkreislauf geraten und dort ihre Wirkung verbreiten. Na, wird Dir jetzt klar warum Dir dein Unterbewusstsein nicht erlaubt mit dem Rauchen aufzuhören?

Wird Dir jetzt langsam bewusst, was immer unbewusst abläuft?

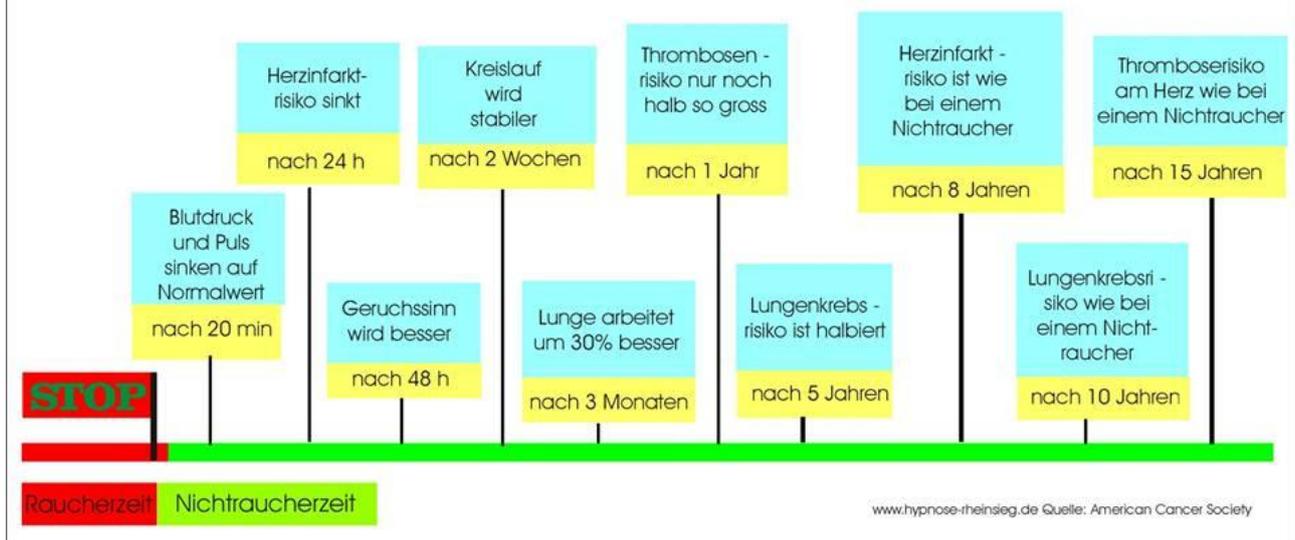
Und - vor allem – wird Dir jetzt klar, was für einem Trugschluss Du unterliegst und an welcher Schraube Du drehen musst um dem Spuk ein Ende zu bereiten?
Wenn Du dem Programm der Selbsthypnose folgst, so kannst Du Dich binnen kurzer Zeit auf Nichtraucher umprogrammieren. Dein Rauchverhalten wird Dir absurd vorkommen und

Du kannst selbstbestimmt und gesund weiterleben.

Die nachfolgende Grafik macht deutlich, wie sehr sich deine Gesundheit schon nach sehr kurzer Zeit verbessert.

Gratis mp3 für Dich !
"Rauchfrei Selbsthypnose" auf
www.selbstbestimmt-jetzt.de
DU schaffst das - viel Erfolg!

Positive Veränderungen nach der letzten Zigarette



Ich wünsche Dir viel Erfolg bei deiner Raucherentwöhnung für dein gesundes Leben.

3.2. Gewichtsreduktion

Liebst Du Dich, liebst du deinen Körper, so wie er ist?

Wenn nicht, was steht Dir dabei im Weg?

Welcher Glaubenssatz hindert Dich daran, deinen Körper so anzunehmen und genauso schön zu finden, wie er ist?

Die Schönheitsideale von Models, so absurd sie auch sein mögen, bestimmen leider immer noch unser Empfinden gegenüber uns selbst.

Eigenbild und Fremdbild können zudem stark voneinander abweichen.

Es wird auch immer schwieriger, gute vollwertige Nahrung zu angemessenen Preisen zu bekommen.

Die Zeit zur Essenszubereitung und auch zur Nahrungsaufnahme wird immer kürzer bemessen. Stress kommt auf. Viele Menschen fühlen sich zu dick oder haben tatsächlich ungesundes Übergewicht. Ihnen fehlen der Schwung und die Freude an Bewegung

Auf dem Weg zur Auflösung des Gewichtsproblems bildet die Erkenntnis, warum wir essen, die Basis für Veränderung. Dann geht es darum, in spürbaren Kontakt zu seinen Gefühlen zu kommen.

Die emotionalen Hungergefühle entstehen, weil wir uns mehr und intensiver leben möchten. Der Hunger nach einer großen Bandbreite von Emotionen wird durch Nahrungsaufnahme zu befriedigen versucht. Den Beginn einer Veränderung verschieben wir auf den nächsten Montag. Aber - Aufschieben bedeutet, das eigene Leben auf später zu verschieben.

Dein Leben ist jetzt.

Du musst nicht zuerst schlank sein, um Spaß am Leben zu haben.

Beginne sofort damit, dich zu lieben und die Dinge zu tun, die Dir Freude bereiten! Schau dir an, warum Du entdecken, auf was Du wirklich Appetit hast, ist gleichermaßen einfach wie schwierig. Dazu ist es notwendig still zu werden.

Wir tragen unseren Gefühlskompass in uns.

Von Natur aus besitzt der Körper ein Sättigungsgefühl. Wie der Name es schon sagt, das kann man fühlen. Immer wenn Du zusätzlich zu einer gesunden ausgewogenen Ernährung Appetit bekommst und hast eigentlich keinen echten Hunger, kannst Du auf die körperliche Sättigung eingehen.

Mit geschlossenen Augen und in entspannter Stille, schaust dann nach, warum Du trotzdem Hunger hast. Spüre in Dich hinein. Taste in Gedanken deinen Körper ab. Nimm jede Kleinigkeit wahr. Was ist anders als sonst? Wo sind Regungen spürbar? Wo zwickt es, kribbelt oder sticht es? Gehe mit deiner gesamten Aufmerksamkeit genau dort hinein und erspüre das Gefühl, das dort verborgen liegt. Wenn Du das Gefühl, was angeklopft hat, bemerkst, ihm Aufmerksamkeit schenkst, dann musst Du nichts essen. Das Gefühl hat sich als Hunger verkleidet. Du kannst wieder lernen es unter seinem Deckmäntelchen aufzuspüren und ihm den Raum geben, den es verlangt. Es wird vorher sowieso keine Ruhe geben.

Sorge als stets für genügend Zeit für Dich selbst.

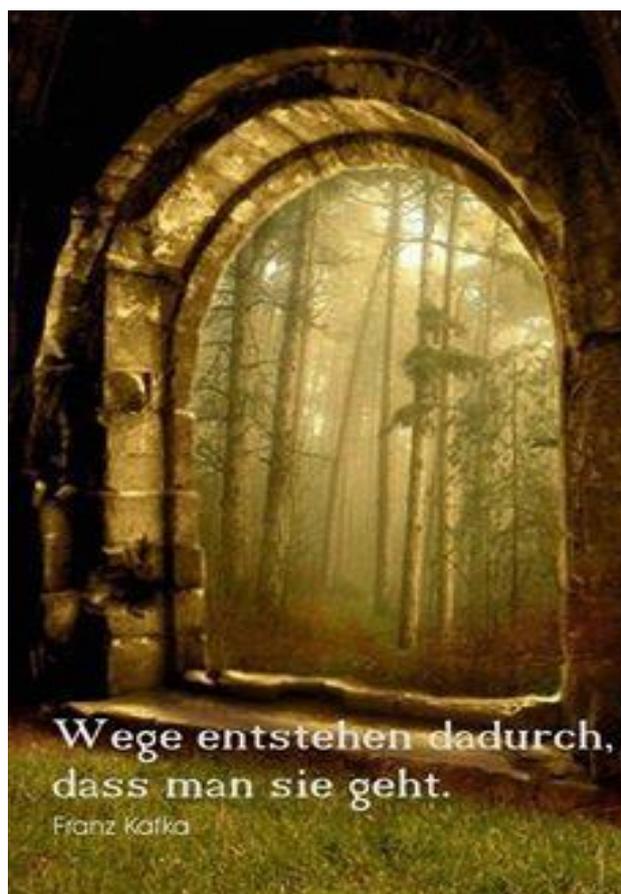
Dein Körper kann die Spannung loswerden. Es nützen Dir zum Abnehmen keine Pläne oder von außen aufgedrückte Zwänge. Folge dem körpereigenen Aspekt. Finde deine ganz persönlichen Saboteure, Wandle die hinderlichen, nicht mehr nützlichen Muster und Glaubenssätze in positive und lebensbejahende Affirmationen um. Finde deine Balance. Essstörungen sind heilbar. Heilung ist möglich.

Sieh dein Essproblem als Chance. Es ist ein Indikator für das, was Dir fehlt und wo Du näher hinschauen solltest. Wenn Du gelernt hast, auf deine innere Stimme zu hören, und wenn Du deine Bedürfnisse in ihrem Wesen erkennst, kannst Du mehr von Dir selbst leben.

Wenn Du erkannt hast, welchen tiefsitzenden Glaubenssätzen und Irrtümern Du bezüglich deines Essverhaltens unterliegst, kannst Du gezielt an diesen Punkten ansetzen. Einmal erkannt und erfüllt kannst du sie umwandeln, transformieren. Neue und hilfreiche Suggestionen und Affirmationen zeigen dir den Weg in eine ausgeglichene Lebensweise.

Finde Bilder zu den jeweiligen Situationen und manifestiere das gewünschte Verhalten durch Visualisierung und positive Vorstellungen von erwünschtem Essverhalten. Deine Erfolge stellen sich natürlich nicht über Nacht ein. Die Veränderung vollzieht sich zunächst unmerklich, in winzigen Schritten. Aber Du weißt sehr bald, dass sie bereits wirksam sind. Nach kurzer Zeit schon wird die Veränderung auch für dein Umfeld sichtbar.

Die Menschen in deinem Umfeld werden deine Veränderung bemerken. Sie werden positiv darauf reagieren. Vielleicht sprechen sie Dich darauf an, motivieren Dich und machen Dir Mut. Das unterstützt dich zusätzlich. Es stärkt dein Selbstbewusstsein und dein Selbstvertrauen.



Bleibe dabei und gehe den Weg bis Du selbst merkst, dass Du dauerhaft dein Gleichgewicht erreicht hast. Es wird auf jeden Fall funktionieren, weil es dein eigener ganz persönlicher Weg ist.

3.3. Ängste und Phobien / Depression

Auch wenn der Himmel wolkenverhangen ist, die Sonne ist trotzdem da, sogar in der Nacht. Durch die beständige Suche nach immer neuen Wolkenformationen, lässt man oft außer Acht, dass über allem der weite Himmel steht. Er ist unendlich und umschließt uns alle.

Niemand hat eine ständige Störung. Der Begriff „depressiver Patient“ ist insofern schlicht unwahr. Einen Menschen in diesem Zusammenhang als krank oder gestört zu bezeichnen ist diskriminierend und falsch. Geradezu kriminell sind meines Erachtens die Stigmatisierungen der Schulmedizin zu bewerten.

Niemand ist an sich depressiv. Er ist vielleicht in einer depressiven Stimmung. Für eine gewisse Zeit hat er depressive Gedanken. Aber dies ist kein ständiger Zustand. Auch dann nicht, wenn verschiedene körperliche Beschwerden damit einhergehen. Es sind die Gedanken, die sich dem Menschen in bestimmten Situationen aufdrängen. Diese können Angst machen, bedrohlich wirken und Trauer auslösen.

Das bedeutet aber nicht, dass dies auch so bleiben muss. Jeder Mensch hat zu irgendeinem Zeitpunkt auch Glück, Wohlbefinden, Entspannung und Freude erfahren. Er weiß also, dass dies für ihn möglich ist und kann sich sogar daran erinnern. Das ist schon der erste Schritt auf dem Weg in die Heilung. Auch wenn zum Zeitpunkt einer depressiven Stimmungslage Psychopharmaka hilfreich sein können und die meisten Menschen nicht ohne fremde Hilfe aus ihrem Tief herausfinden, gibt diese Erkenntnis doch Anlass zu hoffen. Es gibt viele verschiedene Wege und für Jeden ist ein anderer, der individuell passende Weg, zu finden.

In Deinen Ängsten liegt die Furcht vor dem Unbekannten verborgen. In Momenten von Schock oder Überraschung werden vom Gehirn alle Aspekte dieser Situation genau abgespeichert. Tritt auch nur eines dieser Merkmale erneut auf, so läutet das Gehirn die Alarmglocken in Erwartung der aufkommenden Angstsituation. Es möchte, dass Du schnell bereit bist. Bereit zu Kampf, Flucht oder Totstellen.

So kann es sein, dass Dich ein anscheinend harmloser Auslöser, ein Geräusch, ein Geruch, eine bestimmte Farbe in Panik versetzt und Dir ist nicht klar warum. In der Hypnose können solche Zusammenhänge aufgedeckt und aufgelöst werden. Ängste können so komplett verschwinden.

Auftauchen aus dem Dschungel vor der
eigenen Haustür.
Dein selbstbestimmtes Leben leben.
Fang JETZT damit an!

www.selbstbestimmt-jetzt.de



3.4. Schlafprobleme

Tag für Tag fügen Stress und Angst zu einem hohen Adrenalinpiegel in deinem Blutkreislauf. Dies lässt dein Herz höherschlagen und dein Atem wird kürzer und schneller. dein Körper läuft auf Hochtouren. Diese erhöhten Werte und Frequenzen zur Nacht abzusenken, um von einem Zustand wohliger Entspannung in die notwendige Schlafphase zu gleiten, gelingt nicht immer.

Manche Menschen haben sogar ein dauerhaftes Problem damit. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Bei vielen Menschen reicht es aus, wenn sie sogenannte Schlafhygiene betreiben.

Als Schlafhygiene bezeichnet man Regeln und Verhaltensweisen, die gesunden Schlaf fördern.

Ich habe für Dich 10 Regeln für gesunden Schlaf zusammengestellt:

- 1.** Mache kein Nickerchen tagsüber (Ausnahme: Durch einen Wecker kontrollierter 20minütiger Schlaf): Selbst ein relativ kurzer Mittagsschlaf führt dazu, dass der Schlafdruck unverhältnismäßig stark reduziert wird. Ein- und Durchschlafstörungen in der Nacht können die Folge sein.
- 2.** Schränke Deine Bettliegezeit auf die Anzahl Stunden ein, die Du durchschnittlich im Mittel pro Nacht in der letzten Woche geschlafen hast. Als Richtmaß kann bei primären Schlafstörungen gelten: Nicht länger als 7 Stunden im Bett verbringen.
- 3.** Trinke drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr. Alkohol verhilft zwar manchem Schlafgestörten zu einem leichteren Einschlafen, er beeinträchtigt aber gravierend Deine Schlafqualität und führt gerade in der zweiten Nachthälfte oft zu Durchschlafproblemen.

- 4.** Trinke Sie 4-8 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee mehr. Beachte auch, dass schwarzer und grüner Tee sowie auch Cola ebenfalls Koffein enthalten. Nach Möglichkeit solltest Du versuchsweise für 4 Wochen ganz auf Kaffee/Tee verzichten und anschließend nicht mehr als 3 Tassen Kaffee vor 10 Uhr vormittags trinken.
- 5.** Rauche nicht mehr nach 19 Uhr abends oder gib das Rauchen ganz auf. Während der Nacht solltest Du überhaupt nicht rauchen. Nikotin wirkt sich auf den Schlaf ähnlich negativ wie Koffein aus. Besonders die Wechselwirkung aus Nikotin und Alkohol wirkt schlafstörend.
- 6.** Drei Stunden vor dem Zubettgehen solltest Du keine größeren Mengen an Essen und/oder Trinken zu sich nehmen. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen (z.B. Milch mit Honig, eine Banane o.ä.) kann aber hilfreich sein. Dass ein voller Bauch bzw. eine volle Blase dem Schlaf nicht zuträglich sind, erklärt sich von selber.
- 7.** Vermeide körperliche Überanstrengung nach 18 Uhr. Gehe aber grundsätzlich sportlichen Aktivitäten am Tage nach. Starke körperliche Anstrengung regt ähnlich wie Kaffee und Nikotin unser sog. "Sympathisches Nervensystem" an, das für "Aktivität" und "Stress" zuständig ist.
- 8.** Gestalte deine Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd (Temperatur, Licht, Geräusche). Nach Möglichkeit sollte das Schlafzimmer nur zum Schlafen dienen und nicht gleichzeitig z.B. als Arbeitszimmer verwendet werden. Im Bett nur Schlafen!
- 9.** Schaffe Dir zwischen deinem Alltag und dem Zubettgehen eine "Pufferzone": Wenn sich der Schlaf unmittelbar an den normalen Alltag (z.B. der Planung für den kommenden Tag, Arbeit, anstrengenden Gesprächen u.ä.) anschließen soll, sind Einschlafprobleme leicht die Folge. Zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten solche Aktivitäten nach Möglichkeit abgeschlossen und der Rest der Zeit der Erholung gewidmet sein. Wenn Du die Aufgaben des nächsten Tages, Sorgen und Grübeleien nicht loslassen kannst, ist es oft hilfreich diese rechtzeitig am Abend z.B. in einem Tagebuch aufzuschreiben und "abzuhaken".
- 10.** Lege Dir ein regelmäßiges Zubettgeh-Ritual zu. Eine Reihe regelmäßiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen (z.B. Kontrolle, ob die Haustüre verschlossen ist, das Licht in anderen Räumen löschen, Umziehen für die Nacht, die Heizung abdrehen, Zähne putzen) kann helfen, deinen Körper bereits im Vorfeld auf die Schlafenszeit einzustimmen. Beschränke das Ritual auf 20 – 30 min.

Übung für schnelles Einschlafen

Die folgende Übung dehnt die Atmung, so dass Du mehr Sauerstoff einatmest und deinen Herzschlag ein wenig verlangsamt. Das hilft Deinem Körper sich auf natürliche Weise zu entspannen

Versuche es doch einfach mal!

Einer Schätzung zufolge leiden etwa 70 Millionen Amerikaner und unzählige Menschen mehr auf der ganzen Welt an einer Art von Schlafproblemen. Wenn Du auch zu jenen Menschen gehörst, die mit dem Einschlafen kämpfen, habe ich hier für Dich eine Methode, die Harvard-Professor Dr. Andrew Weil erfunden hat. Es ist eine Atemtechnik, die sogenannte 4-7-8-Technik. Diese bringt dich in weniger als einer Minute in den Schlaf. Die Methode ist einfach, erfordert jedoch etwas Übung, bis Du sie komplett beherrschst. Dann allerdings wirkt sie sofort.

Also hier kommt die Übung:

Nimm eine bequeme Position ein, sei es im Sitzen oder bequemen Liegen.

Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist.

Setze die Spitze deiner Zunge auf die oberen Frontzähne.

Atme durch den Mund, dann halte den Atem an und zähle bis 7.

Atme durch den Mund ein, dann zähle bis 8, bevor Du wieder einatmest.

Wiederhole den Zyklus viermal.

Du solltest eingeschlafen sein, bevor Du eine weitere Wiederholung benötigst.

Okay, funktioniert es bei Dir?

Schmerzen und Wunden

Schmerzen sind zermürend und schrecklich. Wann immer wir irgendwo in unserem Körper diese Schmerzimpulse verspüren sind sie unsere vehementen Wegweiser darauf, dass etwas im Körper nicht in Ordnung ist. Wir hören jedoch immer wieder, dass es möglich ist, durch eigene Initiative unsere Schmerzen zu lindern. Wir können unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und uns Erleichterung verschaffen. Dies kann sogar zu bis hin zu einer vollkommenen Befreiung von Schmerzen führen. Hier ist ein Text für Dich. Entweder du sprichst ihn dir auf und hörst ihn mit deiner Stimme an oder aber Du kannst Dir in deiner nächsten Selbsthypnose die Geschichte vorstellen. Du erfährst dadurch eine Linderung deiner Schmerzen, weil Du deine Selbstheilungskräfte aktivierst. Du entspannst deinen gesamten Körper in der dieser geführten Selbsthypnose. Dies ist der erste Schritt zur Genesung. Nachdem Du diesen Entspannungszustand erreicht hast und in der wohltuenden Trance angekommen bist hast, wirst Du, Kraft deines Vorstellungsvermögens bei einer weisen Frau Hilfe und Heilung erfahren.

Trancegeschichte: Heilung von Verletzungen bei der weisen Heilerin

Nimm Dir Zeit für Dich. Setze oder lege Dich entspannt hin. Halten den Rücken gerade, strecke deine Glieder aus, sodass sich nichts überkreuzt. Das fördert den ungehinderten Fluss der Energien. Atme ein paar Mal ganz tief und ruhig ein und wieder aus. Achte auf deine Atmung. Lasse die frische Luft hinein und lasse mit der verbrauchten Luft alle Anspannung aus den Körper herausfließen. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Brustraum in die Nähe deines Herzens. Finde dort deinen stillen und ruhigen Kraftort. Hier fühlst Du Dich wohl. Hier ist alles gut für Dich, so wie Du es brauchst und so wie es für

Dich richtig ist. Vielleicht kennst Du den Ort aus deiner Kindheit oder aus einem schönen Urlaub. Nimm diesen Ort, den Du schon so lange kennst mit allen deinen Sinnen wahr. Durchlaufe im Anschluss daran den Prozess der inneren Reinigung wie im Beispieltext beschrieben.

Löse deine Blockaden damit deine Lebensenergie ungehindert deinen gesamten Körper durchfließen kann. Spüre den Fluss des Lebens durch deinen Körper pulsieren. Warm und ruhig aber auch kraftvoll und energiereich. Dann wähle eine Stelle an der Du Dich niederlassen kannst. Setze oder lege dich an deinem Kraftort bequem hin. Vielleicht gibt es einen Felsen oder einen Baum zum Anlehnen. Schau Dich ruhig ein wenig um, bis Du die perfekte Stelle gefunden hast.

Stelle Dir nun vor wie Du einen schönen Strand entlanggehst. Nach einer Weile erblickst Du einen Bungalow der etwas erhöht an einem Hang gebaut ist. Die Vorhänge flattern im Wind. Vor dem Haus ist eine hölzerne Veranda. Dort führt eine Treppe hinauf. Du gehst Stufe für Stufe hinauf. Zähle die Stufen, es sind 7 Stufen. Dann bist Du auf der Veranda angekommen. Das Holz fühlt sich angenehm warm an, unter deinen Füßen. Du gehst durch die offene Türe in das luftige Gebäude. Beim Betreten des Hauses steigt Dir ein angenehmer Duft, nach Kräutern in die Nase. Im Haus ist es gemütlich. In der Mitte des Raumes liegt ein Futon auf dem Boden. Viele weiche, bunte Kissen sind daraufgelegt. Sie laden zum Ausruhen und Verweilen ein. Du legst Dich hin. Schon bald beginnst du zu dösen. Nach einer Weile erscheint eine ältere Frau in einem luftigen hellblauen Gewand. Ihr Haar ist lang und silbergrau.

Sie lächelt Dir freundlich zu. Sie fragt, ob sie Dir helfen kann.

Wortlos versteht sie Dich. Sie legt ihre kühlen Hände auf die schmerzende Stelle an deinem Körper.

Sie ist sehr sanft und vorsichtig. In einem Tiegel bewahrt sie eine heilende Salbe auf. Diese trägt sie auf die schmerzende Stelle auf. Das fühlt sich angenehm und wohltuend an.

Der Schmerz beginnt langsam schwächer zu werden.

Noch während die Heilerin die betroffene Stelle mit Leinentüchern umwickelt, wird dein Schmerz immer schwächer. Er löst sich mehr und mehr auf. Immer mehr weicht er dem aufkommenden Wohlgefühl. Du fühlst dich wahrgenommen und beachtet. Du wirst versorgt und liebkost. Eine wundervolle Stimmung schwebt über allem. Bleibe hier solange Du möchtest. Du bestimmst. Dann irgendwann nickst du ein

Als Du erwachst bist Du allein im Raum.

Du bleibst noch auf dem Lager liegen und entspannst Dich eine Weile. Genieße noch ein wenig die Stille und die Kühle. Du weißt, wann es Zeit ist, diesen Ort zu verlassen. Du erhebst Dich langsam und kommst über die Treppe zurück. Alles ist gut und richtig für Dich.

Diese Übung kannst du wiederholen so oft Du möchtest. Sie tut einfach gut.



4. Kapitel Chancen und Grenzen

4.1. Hypnose durch einen Hypnotherapeuten

Für viele Menschen ist die Hypnose durch einen Hypnotherapeuten die richtige Alternative. Zumal dann, wenn Du Dich noch am Anfang deines Weges zum Selbstbewusstsein befindest, ist eine zielgerichtete Entspannung oft schwierig zu erreichen. Du findest keine Ruhe, bist abgelenkt, kannst nicht zu Dir finden. Dies ist sogar der Regelfall. In unserem Alltag finden wir kaum noch Zeiten der entspannten Ruhe und wir sind nicht darin geübt, in die Stille zu gehen, uns mit uns selbst zu beschäftigen. Wir horchen in uns hinein und hören nichts.

Auch ist für viele Themen, die Hilfe eines kompetenten Beraters, Coaches oder Therapeuten unerlässlich.

Ein Hypnotherapeut ist ein speziell in Hypnose und anderen Therapieverfahren ausgebildeter Experte, der meist noch eine Grundlagenausbildung als Heilpraktiker, Heilpraktiker für Psychotherapie, Mediziner oder Psychologe besitzt. In der Hypnotherapie arbeitest Du also zusammen mit einem Experten an deinen Problemen und wiederkehrenden Themen.

Und so geht ein fähiger Hypnosetherapeut vor.

Mit einer Anamnese (ausführlichen Fragen an Dich mit einem biologischen, sozialen und medizinischen Hintergrund) wird die Ursache deiner Probleme bzw. Erkrankungen eingegrenzt. Es gibt kaum Gründe, von einer Hypnosetherapie Abstand zu nehmen, da die Behandlung schonend und unbedenklich eingestuft werden kann. Natürlich ist die

Möglichkeit einer akuten Suizidgefahr, einer geistigen Behinderung oder einer akuten Vergiftung, z.B. durch Drogen vorher unbedingt auszuschließen. Auch bestimmte Medikamente, wie sie z.B. bei Depressionen oft verabreicht werden bei und es wird ein Behandlungsplan erstellt. Ebenfalls werden für die Sitzung spezielle Suggestionen, genau für Dich entwickelt.

Die Behandlung wird also speziell nur auf Dich und auf deine Situation abgestimmt. Das ist wichtig, denn Du verarbeitest die Suggestionen nur dann richtig, wenn Du an sie glauben kannst. Ein guter Therapeut stellt schnell den sogenannten „Rapport“ her. Ihr befindet euch auf einer gemeinsamen Ebene, sprecht dieselbe Sprache und es entsteht das wichtige Vertrauensverhältnis. Auf diese Weise kannst Du Dich sehr schnell und nachhaltig von deinem Thema befreien und es für immer auflösen. Manchmal in einer einzigen Sitzung. Das klingt unglaublich, ist es aber nicht.

Seit 2006 ist Hypnose ein anerkanntes Verfahren der Psychotherapie. In einigen Fällen übernehmen sogar (bisher nur die privaten) Krankenkassen die Hypnosebehandlung. Informiere Dich im Netz über kompetente Kollegen und Kolleginnen in deiner Nähe oder buche bei mir eine Sitzung über Skype.

<https://sandra-wollersheim.youcanbook.me/>

4.2. Mentaltraining

Hypnosetherapie ist eine wirksame Methode, mit der bei der Heilung einer Vielzahl von Erkrankungen erstaunliche Erfolge erzielt werden. Sie kann ebenso für die Persönlichkeitsentwicklung und auch Leistungssteigerung bei Sportlern und Athleten eingesetzt werden. Welcher Herausforderung auch immer bevorsteht. Zuerst wird die Schlacht im Kopf geschlagen und dann in der Realität folgt die Tat der Vorstellung. Da bei der Therapie mit Hypnose das Unterbewusstsein direkt mit entsprechenden Suggestionen programmiert wird, kann sehr effektiv mit einer klaren Zielstellung gearbeitet werden. Der Körper hört genau, auf das, was Du ihm sagst oder in diesem Fall, auf das, was der Hypnotherapeut Dir sagt und von dem Du glaubst, dass es wahr ist.

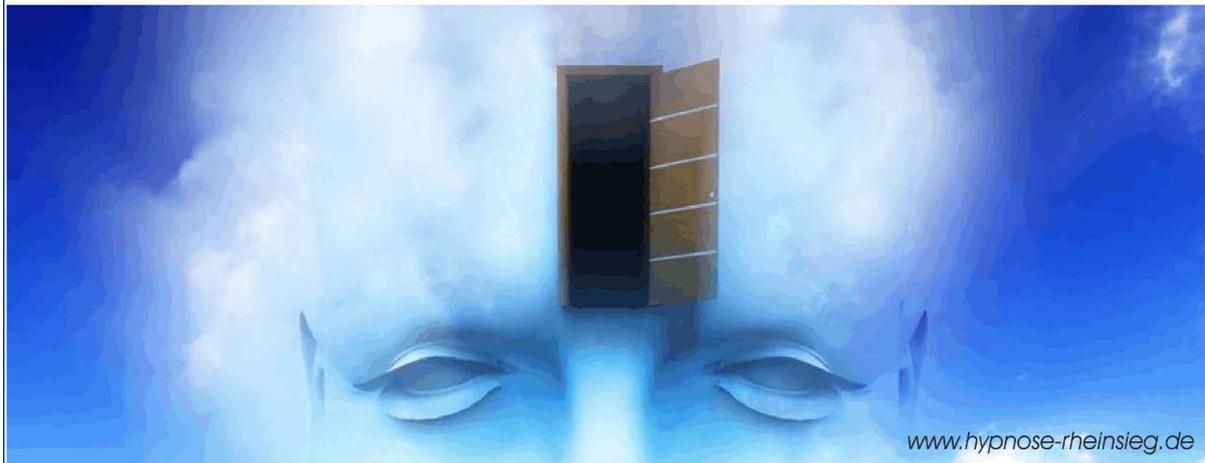
Deshalb ist Vertrauen und Empathie so absolut wichtig. Wie soll jemand, der sich nicht in deine Gefühls- und Erlebniswelt hineindenken kann, die richtigen Worte finden? In vertrauter Atmosphäre kannst Du optimal entspannen und Dich auf die Worte des Therapeuten einlassen. In deinem Kopf entstehen so die passenden mentalen Bilder. Gekoppelt mit dem Gefühl des Erfolges, das für Dich bereits während der Sitzung spürbar ist, sind die Weichen auf Erfolg gestellt.

Schauen wir uns z.B. die Spitzensportler und ihre herausragenden Leistungen einmal genauer an. Es wird uns sehr schnell klar, dass die mentalen Bilder und Vorstellungswelten einen Großteil des Erfolges ausmachen.

Manche Leistungen scheinen eigentlich gar nicht möglich. Schau Dir zum Beispiel einen Biathleten an. Von der unglaublichen Anstrengung des kilometerlangen Skilanglaufes mit hohen Geschwindigkeiten und einem Körper, der dabei auf Hochtouren läuft muss er von einer auf die andere Sekunde innehalten. Er muss sich hinlegen, sich konzentrieren und einen gezielten Schuss mit der Armbrust ins Schwarze absetzen. Dann noch einen und noch einen. Wie kann das gehen? Oder ein Basketballspieler. Den Ball ergattern, auf dem Boden aufschlagen, wieder fangen, umdrehen, werfen. Er trifft den Korb, weil er weiß, wo

dieser sich auf dem Spielfeld befindet. Wie aber schätzt er so schnell ein, mit welcher Intensität er den Ball in welche Richtung werfen muss? Bei allen Ballspielen bleibt dies ein Rätsel. Natürlich kommst Du nicht ohne Training, körperliche Fitness und strategische Fortbildung aus. Auch sind es die ständigen Wiederholungen bestimmter Abläufe, die Dich zu sportlichen Leistungen befähigen. Den Ausschlag gibt jedoch deine Psyche. Die kannst Du selbst stärken. Damit verschaffst Du Dir einen erheblichen Wettbewerbsvorteil. Du kannst Dich auf Sieg programmieren oder auf ein bestimmtes Leistungsniveau. Hierbei ist das Prinzip dasselbe wie bei allen anderen angesprochenen Themen. Mache Dich selbst unschlagbar!

Wie wäre es, wenn *Du bestimmst*,
was hier geschieht?



4.3. Funktioniert Hypnose immer?

Ganz gleich, wie wirksam die Hypnose und die Selbsthypnose auch ist, der wichtigste Umstand ihres Erfolges ist die Tatsache, dass der Mensch diese Veränderung wirklich will. Zu glauben der Hypnotiseur sei eine Art Zauberer ist schlicht falsch. Auch in meiner Praxis erlebe ich immer wieder Menschen, die mit einer Konsumhaltung aufwarten. „Ich dachte, ich kann mich hier hinlegen, sie hypnotisieren mich, und wenn ich heimgehe ist mein Problem verschwunden. Ganz so einfach ist es nicht. Der Erfolg hängt maßgeblich von der Eigenmotivation ab. Es gibt ebenfalls Menschen, die auf die Methode nicht ansprechen. Das eigene Gefühl ist hier ausschlaggebend. Spüre aufmerksam in Dich hinein.

Zahlreiche Studien belegen mittlerweile die Wirksamkeit der klinischen Hypnotherapie in Bereichen wie Burnout und Stress, generalisierte Angst, Phobien, Raucherentwöhnung, Suchtbehandlung, Stärken des Selbstwertgefühls, Gewichtsreduktion, Migräne, Schlafstörungen und Zwangserkrankungen - um nur einige wenige zu nennen. Es lohnt sich also auch für Dich.

4.4. Deine Chance

Mit der Zeit wird es Dir immer besser gelingen, deine ganz individuelle Selbsthypnose zu gestalten. Ständige, regelmäßige Wiederholung kommt Dir auch hier zugute.

Du tust es ohnehin schon immer, nur wird es Dir bewusst und Du steuerst Dich selbst. Sobald Du Dir der Mechanismen bewusst wirst, die in deinem Inneren ablaufen und nach denen Du Dich verhältst, wird Dir klar, wie leicht Du zu beeinflussen bist.

Mit gezielter Wortwahl und den damit hervorgerufenen Gefühlen wird dein Verhalten gesteuert.

Möchtest Du das weiterhin anderen Menschen oder dem Zufall überlassen?

Vielleicht kennst Du folgendes Zitat aus dem „Redemption Song“ von Bob Marley:

„Emancipate yourself from mental slavery, no one but ourselves can free our mind.“

Die Beeinflussung, der wir unterlegen, lässt sich nur erkennen, wenn Du sie Dir bewusst machst und selbst auf Dich und dein Verhalten einwirkst. Das ist deine Chance

Genauso unterschiedlich wie die Ausgestaltung ist auch die Länge und die Intensität der Sitzungen, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt. Das findest Du sehr gut für Dich selbst heraus.

Bei der Selbsthypnose empfehle ich Dir, es einfach auszuprobieren. Mindestens 20-30 Wiederholungen sind meine Empfehlung zu einem Thema. Nach oben sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Du merkst selbst, wann sich das gewünschte Verhalten manifestiert hat. Vielleicht wird Dir aber auch diese Zeit der Entspannung und des inneren Dialogs zu einem liebgewonnenen und somit festen Bestandteil deines Lebens. Du kannst die Sitzungen ja beliebig verkürzen und mit immer neuen Themen füllen.

Keine Sorge, wenn Du am Anfang Schwierigkeiten hast. Du lernst das, denn Du kennst Dich am allerbesten mit Dir selbst aus. Das wird immer besser und es geschieht in Deinem Tempo.

Nachdem Du mit den Phasen der Selbsthypnose begonnen hast gilt:

Du und niemand sonst bestimmt wann, wie lange und in welcher Reihenfolge Du vorgehst. Sei der Redakteur in deiner selbstbestimmten Hypnose.

Ich wünsche Dir nun viel Erfolg und alles Liebe auf deinem ganz eigenen, selbstbestimmten Weg. Wenn Du zu den Menschen gehörst, die wirklich beschlossen haben selbst zu bestimmen, was in ihrem Leben passiert und wie sie leben möchten, liefert Dir die Hypnose jetzt und hier die ultimative Chance.

Dein neues Leben – www.selbstbestimmt-jetzt.de.

Ich wünsche Dir alles erdenklich Gute und viel Erfolg bei der Umsetzung deiner Selbsthypnose für dein selbstbestimmtes Leben – JETZT!

Sandra Wollersheim
Juni 2015

“Es gibt nur einen Erfolg:

Das Leben
nach
Deinen
eigenen
Vorstellungen
leben
zu
können!”

Christopher Morley



www.hypnose-therapie.de

ANHANG

Buchempfehlungen/ Quellen:

„Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion“, Emile Coue`

„Die Autosuggestion und ihre Wirkung in der Schule“, Franz Josef Neffe

„Das wunderbare Schmerzen-Weg-Buch“, Klaus Dieter Ritter

„Reisen nach Innen“, Rüdiger Dahlke

„Auf den Schultern des Windes schaukeln“, Daniel Wilk

„Sehnsucht und Hunger“, Maria Sanchez

Vorwort: Dr. Mara Stix

www.schlafgestoert.de

www.insel-des-lernens-und-des-wissens.de/index.php?option... Telse Maria Kähler)

www.eggetsberger.net Gerhard H. Eggetsberger

Bildmaterial: Hypnose Rheinsieg, Sandra H. Wollersheim