

## **„Abschalten“**

*Testen Sie selbstinduzierte Hypnose*

Lesen Sie zuerst, wie Sie diese Übung beenden: Dazu zählen Sie von 20 rückwärts. Bei „0“ angekommen, recken und strecken Sie sich und öffnen die Augen und sind ganz wach.

Lesen Sie sich jetzt die Übung durch, entspannen Sie sich dann und machen Sie die Übung aus der Erinnerung. Sie sollen sie so individuell wie möglich gestalten.

Jetzt die Übung:

Sitzen Sie bequem. Nehmen Sie sich etwas Zeit und Ruhe.

(Wenn Sie mal vertrauter mit der Übung sind, können Sie sie auch mitten im Alltagsstrubel machen: Sie können damit „abschalten“.)

Schließen Sie die Augen.

Jetzt schalten Sie Ihr Alltagsdenken ab, oder dimmen es. Das geht so: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen: *zum Körper, zur Atmung, zu Ihrer Verfassung und Stimmung.*

Lassen Sie dann vor Ihrem inneren Auge einen herrlichen Strand am weiten blauen Meer auftauchen. Geben Sie dem etwas Zeit. Die Szene soll genau richtig für Sie sein. Tauschen Sie aus, was Ihnen nicht gefällt.

Sehen Sie Strand und Meer nicht nur als Bild, sondern „gehen Sie in dieses Bild hinein“. Sie werden Teil des Ganzen. Sie bewegen sich dort frei wohin und wie Sie wollen, schnuppern die Luft, schmecken das Wasser. Sie hören Wellenschlag, Vögel und Wind. Sie spüren Temperatur und Berührung von Wind und Wasser, ihre Kleidung am Körper und was Sie noch erleben. Wohlgefühl, Leichtigkeit, Freiheit und Lebensgenuss stellen sich ein. Es geht Ihnen jetzt sehr gut.

Vertrauen Sie diesem Zustand der unbegrenzten Möglichkeiten. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf – wie z.B.: Sie gehen auf dem Wasser, tanzen ohne Surfbrett auf Wellenbergen. Sie fliegen, springen in Siebenmeilenstiefel herum. Sie können bis auf den Meeresgrund schauen. Sie tummeln sich „wie ein Fisch im Wasser“, *ohne sich darüber zu sorgen, dass Sie eigentlich unter Wasser nicht atmen könnten.*

Tun Sie, was Ihnen gefällt und gut tut, was im Alltag unmöglich wäre, was Sie noch nie oder schon lange nicht mehr getan haben. Sie sind davon so beschwingt und glücklich, dass Sie innerlich jubeln.

Bleiben Sie so lange wie Sie möchten an Ihrem Strand und Meer. Lösen Sie sich davon wie oben beschrieben.

Falls Sie diese innere Reise genossen haben, dann sind Sie bestens geeignet, um mit Hypnotherapie gute Erfolge für Ihre Belange zu erreichen.

Falls Sie sich eher unwohl gefühlt haben, kein inneres Erleben aufgetaucht ist, – keine Sorge! Es handelt sich so gut wie sicher nur um einen inneren Widerstand, der noch meint, es sei nicht richtig für Sie, sich so gut zu fühlen. Mit Hypnotherapie erreichen Sie, dass der Widerstand weichen wird.

Sie kennen solche Ausflüge in innere Welten? Sie wußten nur nicht, dass es was mit Hypnose zu tun hat? Wenn Sie mit allen Sinnen erlebt und gefühlt haben, dann sind Sie in einer selbstinduzierten Trance gewesen, einer temporären Persönlichkeitsspaltung: einerseits saßen Sie auf Ihrem Stuhl und konnten sich und Ihr Umfeld wahrnehmen. Das Erleben war aber mehr oder weniger „gedimmt“. Andererseits waren Sie mit allen Sinnen in eine ganz eigene bunte Welt eingetaucht. Dieser angenehme Zustand von „sowohl als auch“ ist es, was man Trance nennt und Trance ist nichts anderes als ein hypnotischer Zustand.

**Es ist solch ein Zustand - mal leichter mal intensiver -  
in der die hypnotische Therapie abläuft.**