

Anleitung für Selbsthypnose

- Optische Konzentration auf einen Punkt
- Wahrnehmung des Atemrhythmus zur Beruhigung und Zentrierung
- Verlangsamen von Ausatmung zur vegetativen Umschaltung auf Ruhe und Entspannung
- Schließen der Augenlider
- Im Stillen langsam von 1 bis 10 (20) zählen und beim Ausatmen denken: „ Ich lasse los...., ich entspanne mich....“
- Einen **sicheren und schönen Ort auffinden**, an dem man mit sich selbst zufrieden ist und an dem „die Uhren andres gehen“.
- Dort das Gefühl von Sicherheit , Geborgenheit und Friedlichkeit empfinden und durch zusammendrücken der Daumen und Zeigefinger einer Hand verankern.
- Innerlich evtl. eine vorher formulierte Suggestion aussprechen, sich dem erkrankten Organ zuwenden, in Vorstellung den Körper frei bewegen oder in sich hineinhorchen.
Oder....
- Situationen die sich zum positiven wenden sollen (Lampenfieber, Stresssituationen, Wunschgewicht)
- Ein Bild in der Zukunft nach Erreichen des Therapieziels visualisieren.
- Eine posthypnotische Suggestion aussprechen (z.B. Andauer des positiven Effektes oder therapeutische nächtliche Träume)
- Jeweils beim einatmen (zur Energie-Anreicherung zurückzählen von 10 (20) - 1 um die Hypnose zu beenden
- Abschließen der Hypnose mit durchspannen des Körpers und öffnen der Augen
- Evtl. Tagebucheintrag

Familienpraxis für Hypnose

Jasmin Thiele - Systemische Familientherapie und analytische Hypnose für Kinder, Jugendliche und Erwachsene | Grillparzer Str. 12 | 30655 Hannover
Fon 0511 – 800 900 61 | Internet: www.hypnosecoach-hannover.de