



# ANLEITUNG ZUR SELBSTHYPNOSE

[HYPNOSECOACH-HANNOVER.DE](http://HYPNOSECOACH-HANNOVER.DE)

# Einführung in die Selbsthypnose

**Willkommen zu unserem Selbsthypnose-Mini-Kurses!** Heute werden wir uns mit den Grundlagen der Selbsthypnose vertraut machen und erfahren wie bei regelmäßiger Anwendung diese transformative Methode dein Leben positiv beeinflussen wird.

Selbsthypnose ist eine kraftvolle Technik, bei der dein Geist in einen entspannten und fokussierten Zustand versetzt wird, um positive Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen. Im Gegensatz zur verbreiteten Meinung ist Hypnose keine mysteriöse oder kontrollierende Praxis, sondern eine natürliche Fähigkeit des Geistes, die jeder erlernen und nutzen kann.

Die Vorteile der Selbsthypnose sind vielfältig und können dazu beitragen Stress abzubauen, **Selbstvertrauen zu stärken**, **Gewohnheiten** zu ändern und persönliche **Ziele zu erreichen**. Indem Du einen Zugang zu deinem Unterbewusstsein herstellst, kannst Du tiefliegende Blockaden auflösen und dein volles Potenzial entfalten. Selbsthypnose hilft, die Kontrolle über deine eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu stärken. Dies fördert ein Gefühl der Autonomie und Selbstbestimmung, da man lernt, sich selbst zu beeinflussen, anstatt von anderen abhängig zu sein.

Durch regelmäßige Praxis kann Selbsthypnose langfristige **positive Veränderungen** bewirken. Indem man das Unterbewusstsein neu programmiert und positive Gewohnheiten etabliert, kann man langfristig von den Vorteilen profitieren.

In den kommenden Tagen werden wir verschiedene Techniken und Strategien kennenlernen, um Selbsthypnose in Ihrem Leben zu integrieren. Du wirst lernen, wie Du einen entspannten hypnotischen Zustand erreichst, wie du dein Unterbewusstsein beeinflussen und positive Veränderungen manifestieren kannst

Bereite Dich darauf vor, eine Reise in die **Welt der Selbsthypnose** zu beginnen und die transformative Kraft deines Geistes zu entdecken. Sei offen, neugierig und bereit, dein volles Potenzial zu entfalten.

Im nächsten Teil werden wir uns mit der Vorbereitung auf die Selbsthypnose befassen.

Deine Jasmin Thiele

# Vorbereitung zur Selbsthypnose

Heute werden wir uns darauf konzentrieren, wie Du dich optimal auf die Praxis der Selbsthypnose vorbereiten kannst. Eine gute Vorbereitung ist entscheidend um den maximalen Nutzen aus deiner Selbsthypnose-Sitzung zu ziehen und einen tieferen Zustand der Entspannung und Konzentration zu erreichen.

- **Schaffe eine ruhige Umgebung:** Finde einen ruhigen und ungestörten Ort an dem Du dich entspannen kannst. Reduziere Ablenkungen, schalte dein Telefon auf stumm und Sorge dafür, dass Du während deiner Selbsthypnose-Sitzung nicht unterbrochen wirst.
- **Wähle eine angenehme Position:** Möchtest Du lieber sitzen oder liegen? Für manche kann auch eine Hypnose im stehen eine Möglichkeit sein, falls Du dazu neigst zu tief in die Entspannung zu sinken und dazu zu neigen einzuschlafen. Probiere es mal aus!
- **Visualisiere dein Ziel:** Nimm Dir einen Moment Zeit, um Dir dein Ziel oder deinen Wunsch klar vorzustellen. Visualisiere, wie Du dein Ziel bereits erreicht hast oder wie sich dein Leben verbessert, wenn Du deine gewünschte Veränderung manifestierst.
- **Setzen klare Absichten:** Bevor Du mit der Selbsthypnose beginnst, setzen Dir klare Absichten darüber, was Du erreichen möchtest. Formuliere positive Suggestionen oder Affirmationen, die Dein Unterbewusstsein auf deine Ziele ausrichten.
- **Wählen eine Induktionstechnik:** Entscheide dich für eine Induktionstechnik, die dir dabei hilft, in den hypnotischen Zustand einzutreten. Dies könnte eine einfache Atemtechnik, eine progressive Muskelentspannung oder eine Visualisierungsübung sein.
- **Die Hypnoseausleitung:** Zähle in deinem Inneren bis 3. Sage Dir: Bei 3 angekommen, bin ich wieder vollkommen wach, frisch und erholt und werde wieder ins hier und jetzt zurückkehren.  
Bei 1 - Mein Puls, mein Blutdruck und meine Atmung gehen wieder auf ganz normale Werte.  
Bei 2- Ich kommen wieder ins Hier und Jetzt zurück.  
Bei 3- Ich bin jetzt vollkommen wach.

Indem Du dich richtig vorbereitest, kannst Du deine Selbsthypnose-Sitzungen effektiver gestalten und die gewünschten Ergebnisse schneller erreichen. Nimm Dir Zeit, um dich auf deine Praxis zu konzentrieren und genießen Sie den Prozess der Selbstentdeckung und Transformation.

In nächsten Teil beschäftigen wir uns mit verschiedenen Induktionstechniken, der Einleitung, um in den hypnotischen Zustand einzutreten.

# Induktionstechniken

Die Induktionstechniken werden Dir dabei helfen, in den hypnotischen Zustand einzutreten. Eine effektive Induktion ist entscheidend, um deinen Geist zu entspannen und dein Unterbewusstsein für positive Veränderungen zu öffnen.

- **Progressive Muskelentspannung:** Diese Technik beinhaltet das bewusste Anspannen und anschließende Entspannen einzelner Muskelgruppen im Körper. Beginne mit den Zehen und arbeite Sie sich langsam bis zum Kopf vor. Dies führt zu einer tiefen körperlichen und geistigen Entspannung.
- **Atemtechniken:** Atemtechniken können verwendet werden, um den Geist zu beruhigen und in einen entspannten Zustand zu versetzen. Konzentriere dich auf Ihre Atmung, atme langsam und gleichmäßig ein und aus, und lasse deine Gedanken zur Ruhe kommen.
- **Visualisierung:** Durch Visualisierung kannst Du deinen Geist auf eine angenehme und entspannende Umgebung lenken. Stellen dir einen Ort vor, an dem Du dich sicher und geborgen fühlen, und tauche in die Details dieser Szene ein.
- **Hypnotische Zählung:** Beginne mit einer Zählung von zehn bis eins, wobei Du dich bei jeder Zahl tiefer entspannst. Indem Du dich sich auf die Zahlen konzentrierst, lenkst du deinen Geist von ablenkenden Gedanken ab und erleichtern den Eintritt in den hypnotischen Zustand.
- **Augenfixierung:** Fixieren deinen Blick auf einen bestimmten Punkt und konzentriere dich darauf, während du langsam in die Entspannung eintauchst. Diese Technik kann dazu beitragen, den Geist zu fokussieren und den hypnotischen Zustand zu vertiefen.

Bitte beachte dass es wichtig ist, während der Selbsthypnose entspannt zu bleiben und die Suggestionen mit einer ruhigen und überzeugten Stimme zu wiederholen. Wiederhole diese Übung regelmäßig, um die Wirksamkeit der Selbsthypnose zu steigern.

Experimentiere mit verschiedenen Induktionstechniken und finde heraus, welche für dich am besten funktioniert. Jeder Mensch ist einzigartig, daher kann es einige Zeit dauern, bis du die für dich optimale Methode gefunden hast.

In nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit der Vertiefung und Suggestionen beschäftigen, um den hypnotischen Zustand zu verstärken und positive Veränderungen herbeizuführen.

# Vertiefung

Es geht weiter mit dem Selbsthypnose-Mini-Kurses! Heute werden wir uns mit der Vertiefung und den Suggestionen in der Selbsthypnose beschäftigen. Sobald du in den hypnotischen Zustand eingetreten bist, ist es wichtig, diesen Zustand zu vertiefen, um dein Unterbewusstsein für positive Veränderungen zu öffnen.

- **Progressive Entspannung:** Vertiefen Sie Ihren Zustand der Entspannung, indem Sie sich auf verschiedene Teile Ihres Körpers konzentrieren und diese bewusst entspannen. Führe erneut eine progressive Muskelentspannung durch oder visualisiere einen Ort der tiefen Ruhe und Gelassenheit.
- **Wiederholte Suggestionen:** Während du in der hypnotischen Trance bist, wiederholen deine positiven Suggestionen oder Affirmationen, die auf deine Ziele ausgerichtet sind. Formuliere deine Suggestionen in kurzen, klaren und positiven Aussagen und wiederhole sie mehrmals, um sie tiefer in dein Unterbewusstsein zu verankern.
- **Visualisierung von Zielen:** Visualisiere lebhaft, wie du Ihr Ziel bereits erreicht hast. Stell dir vor, wie Du erfolgreich bist, wie sich dein Leben verbessert hat und wie du dich dabei fühlst. Diese Visualisierungen verstärken die Suggestionen und helfen dabei, Ihr Unterbewusstsein auf positive Veränderungen auszurichten.
- **Einsatz von Sinneswahrnehmungen:** Nutzen Sie Ihre Sinne, um den hypnotischen Zustand zu vertiefen. Stellen Sie sich beispielsweise vor, wie du ein angenehmes Aroma riechst, beruhigende Klänge hörst oder eine entspannende Berührung spürst. Diese Sinneswahrnehmungen verstärken die hypnotische Trance und helfen dir, tiefer in den Zustand der Entspannung einzutauchen.
- **Zukunftsskripting:** Erstellen dir ein Skript, das eine Zukunftsvision Ihres gewünschten Zustands oder Ihrer Ziele beschreibt. Lese dir dieses Skript während der Selbsthypnose vor oder wiederhole es in Gedanken, um Ihr Unterbewusstsein auf die Realisierung dieser Vision vorzubereiten.

Indem du diese Techniken der Vertiefung und Suggestion in deiner Selbsthypnose-Praxis integrierst, kannst du dein Unterbewusstsein gezielt beeinflussen und positive Veränderungen in Ihrem Leben herbeiführen.

Bei der Suche nach Selbsthypnose-Suggestionen ist es wichtig, solche zu wählen, die deinen persönlichen Zielen und Bedürfnissen entsprechen. Hier sind einige Beispiele für Selbsthypnose-Suggestionen, die du nach deinen Zielen und Vorlieben anpassen kannst:

### **Entspannung und Stressabbau:**

- "Ich bin ruhig und gelassen."
- "Jeder Atemzug bringt mir tiefe Entspannung."
- "Mein Körper ist schwer und entspannt."
- "Ich lasse alle Sorgen und Anspannungen los."

### **Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl:**

- "Ich glaube an mich selbst und meine Fähigkeiten."
- "Ich bin voller Selbstvertrauen und Zuversicht."
- "Ich bin es wert, geliebt und respektiert zu werden."
- "Ich bin stark und mutig, und ich kann jede Herausforderung meistern."

### **Gewohnheitsänderung:**

- "Ich überwinde meine schlechten Gewohnheiten und ersetze sie durch positive Verhaltensweisen."
- "Ich habe die Kontrolle über meine Handlungen und wähle gesunde Entscheidungen."
- "Ich bin frei von Sucht und Abhängigkeit."
- "Ich bin motiviert, meine Ziele zu erreichen und mein Bestes zu geben."

### **Schmerzmanagement:**

- "Mein Körper ist stark und heilt sich selbst."
- "Ich konzentriere mich auf angenehme Empfindungen und lasse den Schmerz los."
- "Mit jeder Ausatmung nehme ich den Schmerz weniger wahr."
- "Ich bin entspannt und komfortabel, mein Körper ist in Harmonie und Balance."

### **Zielerreichung und Erfolg:**

- "Ich ziehe positive Ereignisse und Chancen in mein Leben an."
- "Ich bin entschlossen, meine Ziele zu erreichen, und gehe Schritt für Schritt voran."
- "Ich bin fokussiert, motiviert und voller Energie, um meine Träume zu verwirklichen."
- "Ich bin ein Magnet für Erfolg und erreiche meine Ziele mühelos."

Wähle Suggestionen aus, die sich für dich positiv anfühlen und die motivierend und unterstützend für dich sind. Es kann hilfreich sein die Suggestionen in der Gegenwartsform und positiv zu formulieren um dein Unterbewusstsein optimal anzusprechen. Experimentiere mit verschiedenen Suggestionen und passen diese an deine individuellen Ziele und Bedürfnisse an.

Wie möchtest Du die Selbsthypnose in deinen Alltag integrieren? Regelmäßig angewendet kannst Du deine Fortschritte festigen und Hindernisse überwinden.

Jasmin Thiele

# Integration & Praxis

Heute werden wir besprechen, wie du die Techniken der Selbsthypnose in deinen Alltag integrieren und deine Praxis weiter vertiefen kannst, um langfristige Veränderungen zu erreichen.

- **Regelmäßige Praxis:** Die Schlüssel zur Wirksamkeit der Selbsthypnose sind Kontinuität und Engagement. Setze dir ein realistisches Ziel für die regelmäßige Praxis - sei es täglich, wöchentlich oder in einem anderen Zeitrahmen - und halte dich daran. Je häufiger du die Techniken anwendest, desto effektiver werden sie.
- **Anpassung und Experimentieren:** Jeder Mensch ist einzigartig, daher ist es wichtig, die Selbsthypnose-Techniken an deine eigenen Bedürfnisse anzupassen. Experimentiere mit den verschiedenen Induktions- und Vertiefungstechniken und finde heraus, was für dich am besten funktioniert.
- **Reflektion und Beobachtung:** Nimm dir nach jeder Selbsthypnose-Sitzung etwas Zeit, um deine Erfahrungen zu reflektieren und zu beobachten. Beachte Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten und notiere deine Fortschritte.
- **Hindernisse überwinden:** Sei dir bewusst, dass es während Ihrer Selbsthypnose-Praxis Hindernisse geben kann wie Ablenkungen, Selbstzweifel oder negative Gedanken. Lerne diese Hindernisse zu erkennen und zu überwinden, indem du Techniken zur Bewältigung von Stress und Angst anwendest.
- **Langfristige Ziele setzen:** Setze dir langfristige Ziele oder Veränderungen, die du durch Selbsthypnose erreichen möchtest und arbeite kontinuierlich daran diese Ziele zu verwirklichen. Sei geduldig und vertraue darauf, dass deine Selbsthypnose-Praxis im Laufe der Zeit positive Ergebnisse bringen wird.

Indem du die Techniken der Selbsthypnose kontinuierlich übst und in deinen Alltag integrierst, kannst du die transformative Kraft deines Unterbewusstseins nutzen um dein Leben zu verbessern und deine persönlichen Ziele zu erreichen.

**Herzlichen Glückwunsch!** Du hast den Selbsthypnose-Mini-Kurs erfolgreich abgeschlossen. Ich wünsche dir viel Erfolg auf deiner Reise der Selbstentdeckung und persönlichen Transformation. Wenn Du weitere Unterstützung benötigst oder Fragen hast, stehe ich dir gerne zur Verfügung.

Bis bald!  
Ihre Jasmin Thiele

## Augenschluss Einleitung

Die Augensuggestion ist eine einfache und effektive Möglichkeit, Entspannung zu fördern. Hier ist eine Anleitung, wie du sie anwenden kannst:

- **Vorbereitung:** Setze dich bequem hin oder lege dich hin, je nachdem, was für dich angenehmer ist. Stelle sicher, dass du eine ruhige Umgebung hast, in der du nicht gestört wirst.
- **Anwendung der Suggestion:** Beginne, indem du tief durch die Nase einatmest und dann die Luft anhältst. Während du die Luft anhältst, **schaust du mit deinen Augen so weit wie möglich nach oben**, als ob du zur Decke schauen würdest.
- **Ausatmen und Entspannen:** Atme nun langsam und deutlich aus, während du deine Augen schließt. Konzentriere dich dabei auf das Gefühl der Entspannung, das sich in deinem Körper ausbreitet, insbesondere um Ihre Augen herum.
- **Vertiefen der Entspannung:** Bleibe für einige Momente in dieser entspannten Position und konzentriere dich auf das Gefühl der Ruhe und Gelassenheit, das sich in dir ausbreitet. Lasse jegliche Spannung in deinem Körper los und erlaube dir dich vollständig zu entspannen.
- **Wiederholung (optional):** Du kannst diesen Vorgang mehrmals wiederholen, um die Entspannung zu vertiefen oder dich noch weiter zu beruhigen.
- Sprich innerlich deine Suggestionen, mit jeder Ausatmung.
- **Rückkehr zur Normalität:** Um aus dieser Entspannungsübung herauszukommen, öffne langsam deine Augen und atme tief ein und aus. Strecke dich um deinen Körper zu aktivieren und kehre dann schrittweise in deine normale Wachsamkeit zurück.

Es ist wichtig, diese Übung mit Geduld und Aufmerksamkeit durchzuführen. Genieße den Moment der Entspannung und lassen dich vollständig darauf ein.



# SELBSTHYPNOSE

## Einleitung

Schließe deine Augen und atme langsam und tief ein und wieder aus, um sich zu entspannen. Sage dir mehrmals folgende Sätze, um sich auf den Prozess der Selbsthypnose einzustimmen.

Ein- bis zweimal: Ich bin ganz ruhig.

Sechsmal: Meine Arme sind ganz schwer.

Und fühlen Sie eine tiefe Entspannung in Ihren Armen.

Ein- bis zweimal: Ich bin ganz ruhig.

Sechsmal: Meine Beine sind ganz schwer.

Und fühlen Sie eine tiefe Entspannung in Ihren Beinen.

Ein- bis zweimal: Ich bin ganz ruhig.

Sechsmal: Meine Arme sind ganz warm.

Spüren Sie eine angenehme Wärme in Ihren Armen.

Ein- bis zweimal: Ich bin ganz ruhig.

Sechsmal: Meine Beine sind ganz warm.

Spüren Sie eine angenehme Wärme in Ihren Beinen.

Ein- bis zweimal: Ich bin ganz ruhig.

Sechsmal: Mein Atem ist ganz ruhig und gleichmäßig.

Ein- bis zweimal: Ich bin ganz ruhig.

Sechsmal: Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.

Und Sie werden immer entspannter.

Ein- bis zweimal: Ich bin ganz ruhig.

Sechsmal: Mein Kopf ist frei und klar und meine Stirn ist angenehm kühl.

Uhr Geist ist klar und entspannt.

**Rücknahme:** zwei bis dreimal kräftig einatmen, Fäuste an die Brust ziehen, räkeln und strcken. Öffne langsam deine Augen und kehre zurück in deine normale Wachsamkeit.



## Pika-Pika Atmung

Hier ist eine Anleitung zur Anwendung der Pika-Pika Atemtechnik:

- **Vorbereitung:** Finde einen ruhigen und bequemen Ort an dem du dich entspannen kannst. Setze dich in eine aufrechte Position oder legen dich hin, je nachdem, was für dich angenehmer ist.
- **Einstimmung:** Beginne damit dich mental auf die Übung vorzubereiten. Schließen deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge um dich zu entspannen und im Moment anzukommen.
- **Visualisierung der Atmung:** Stelle dir nun vor wie beim Einatmen die Luft über die höchste Stelle Ihres Kopfes, das Kronenchakra, einatmest. Visualisiere, wie die Luft durch dein Kronenchakra in deinen Körper strömt und ihn mit Energie und Lebenskraft füllt.
- **Atmung und Vorstellung beim Ausatmen:** Beim Ausatmen stellst du dir vor, wie die Luft von deinem Körper wegfließt und zu deinen Füßen hinunterströmt. Fühle, wie sich dein Körper mit jedem Ausatmen entspannt und wie alle Anspannung und Negativität mit der ausgeatmeten Luft abfließt.
- **Anpassung an den individuellen Bedarf:** Wenn du die Pika-Pika Atmung zur Schmerzreduktion verwenden möchtest kannst du dir vorstellen, dass die Luft über die schmerzende Stelle hinweggleitet und dabei Heilung und Linderung bewirkt.
- **Vertiefung der Trance:** Um die Trance zu vertiefen, kannst du dir vorstellen, dass mit jeder Ein- und Ausatmung deine Entspannung zunimmt und in einen immer tieferen Zustand der Ruhe und Gelassenheit gleitest.
- **Rückkehr zur Normalität:** Um aus der Trance herauszukommen, öffne langsam deine Augen und nimm deine Umgebung wieder bewusst wahr. Strecke dich, um deinen Körper zu aktivieren und kehre dann schrittweise in deine normale Wachsamkeit zurück.

Mit regelmäßiger Übung kannst du diese Technik verwenden um schnell in einen tiefen Trancezustand zu gelangen und von den damit verbundenen Vorteilen zu profitieren.



# *SELBSTHYPNOSE*

## Positive Suggestionen

SCHREIBE 10 DINGE AUF, DIE DU INTEGRIEREN MÖCHTEST:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Vielen Dank, dass du dich mit der Selbsthypnose vertraut gemacht hast! Ich freue mich sehr, wenn du durch regelmäßige Anwendung positive Ergebnisse erzielst.

Wir sind gespannt auf deine Fortschritte!

Viele Grüße Jasmin Thiele

