

## Selbsthypnose Anleitung

Auf [www.neuro-programmer.de/selbsthypnose/](http://www.neuro-programmer.de/selbsthypnose/) haben Sie gesehen, wofür Selbsthypnose eingesetzt werden kann. Jetzt wollen wir aber konkret daran gehen, Selbsthypnose einzuleiten und für uns zu nutzen. Wie geht man dabei konkret vor? Diese Selbsthypnose Anleitung hilft Ihnen, Selbsthypnose in wenigen Schritten zu erlernen.

### **Schritt 1: Entspannung**

Zuallererst ist es wichtig, sich vollkommen zu entspannen. Zu diesem Zweck hat sich der [Neuro-Programmer 3](#) hervorragend bewährt. Wählen Sie eine passende Sitzung aus der umfangreichen Sitzungsliste aus. Sie können die Sitzungen allein anwenden; Ihre Gehirnwellen werden dann durch die rhythmischen Pulsschläge stimuliert und abgestimmt (Brainwave Entrainment). Ebenso ist es möglich, Hintergrundgeräusche oder ein leichtes Rauschen in die Sitzungen einzubauen, was den Entspannungseffekt und das Entrainment noch verstärken kann.

Eine weitere Möglichkeit ist es, die Wirksamkeit von Hypnose-CDs durch Verwendung mit dem Neuro-Programmer 3 zu optimieren.

Das Programm gibt Ihnen die Möglichkeit, jede gewünschte Audio-Datei in Sitzungen einzubauen, um sie mit den Brainwave Entrainment-Techniken zu kombinieren. Auf diese Weise profitieren Sie sowohl von den Suggestionen der CDs als auch von den Sitzungen des Neuro-Programmers.

### **Schritt 2: Augenfixation**

Die Augenfixation ist für die Selbsthypnose nicht unbedingt notwendig, kann aber sehr hilfreich sein. Das Bild vom Hypnotiseur mit der Taschenuhr ist ja durchaus geläufig. Es geht dabei schlicht und ergreifend darum, das Bewusstsein abzulenken, so dass das Unterbewusstsein aufnahmefähiger wird. Bei der Augenfixation geschieht dies, indem man mit den Augen einen bestimmten Punkt fixiert. Dies kann ein Punkt an der Wand (z.B. eine Reiszwecke), eine Kerzenflamme oder eben das Pendel einer Uhr sein. Wichtig ist, dass der Punkt entweder unbeweglich ist oder gleichmäßig in Bewegung.

Um nun mit der Selbsthypnose zu beginnen, konzentrieren Sie sich nur noch auf diesen Punkt. Versuchen Sie, alle anderen Eindrücke auszuschalten. Wenn ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie wieder zu Ihrem Punkt zurück. Entspannen Sie Ihre Augen dabei, bemerken Sie, wie Ihre Augenlider langsam schwerer werden und Ihre Augen zu brennen beginnen.

### **Schritt 3: Selbsthypnose-Induktion**

Irgendwann ist der Punkt gekommen, da Ihre Augen nicht mehr von selber offen bleiben wollen. Nun können Sie beginnen, sich Suggestionen zu geben. An diesem Punkt wäre auch ein Selbsthypnose-Induktionscript sehr gut geeignet. Wir haben ein beispielhaftes Script für Sie ausgearbeitet. Dieses Hypnose-Script können Sie sich zum Beispiel aufnehmen und während der Selbsthypnose-Sitzung anhören. So wird es für Sie leichter, sich zu entspannen und dem Script zu folgen.

*"Vielleicht merkst du schon jetzt, dass deine Augen schwerer und schwerer werden. Dieses Gefühl ist so angenehm, du kannst es vollkommen genießen. Stelle dir nun vor, wie es sich anfühlen würde, wenn sich deine Augen so sehr entspannen würden, dass du denkst, noch mehr entspannen geht nicht.... noch mehr entspannen geht nicht. Wie würde sich das anfühlen?"*

*Vielleicht hast du schon bemerkt, dass die Geräusche um dich herum immer weiter in den Hintergrund rücken. Sie verschwimmen zu einem Geräuschbrei, der völlig irrelevant wird... Nur meine Stimme ist jetzt noch von Bedeutung... Alles andere wird unwichtig... fällt zurück... Meine Stimme geleitet dich tiefer und tiefer in einen angenehmen Entspannungszustand.*

*Und während dein Unterbewusstsein noch weiter an diese tiefe Entspannung denkt, spürst du, wie immer mehr Spannung aus deinen Armen fließt. Immer tiefer entspannen sich deine Arme... immer tiefer... Du kannst ganz deutlich spüren, wie deine Hände deine Oberschenkel (Anm: oder die Unterlage) berühren... Du kannst spüren, wie dein Rücken die Lehne berührt (Anm: oder eben die Unterlage)... du kannst spüren wie deine Beine sich immer mehr entspannen... während deine Füße den Boden berühren.*

*Achte mal ganz bewusst auf deinen Atem jetzt. Du spürst, wie sich dein Bauch hebt und senkt und du weißt, dass du dich mit jedem Atemzug noch tiefer entspannen kannst... Mit jedem Einatmen noch mehr Entspannung aufnehmen... mit jedem Ausatmen letzte Reste von Anspannung aus dem Körper fließen lassen... Dein ganzer Körper locker und gelöst... ganz locker und gelöst...immer tiefer... tiefer und tiefer...*

*Ich zähle jetzt bis drei und bei drei passiert etwas sehr angenehmes. Wenn ich bei drei angekommen bin, wird sich deine Entspannung verdoppeln... Entspannung verdoppeln... Ich zähle bis drei und bei drei wird sich deine Entspannung verdoppeln. Eins. Zwei. Drei - deine Entspannung verdoppelt sich jetzt. Deine Entspannung verdoppelt sich und du sinkst noch tiefer in diesen angenehmen Zustand... noch tiefer... angenehmen Zustand... Entspannung... Gelassenheit... Meine Stimme begleitet dich... du fühlst dich wohl... angenehm wohl..."*

### **Schritt 4: Selbsthypnose-Vertiefung**

Sie befinden sich an diesem Punkt bereits in einem angenehmen Trance-Zustand. Es gibt einige Techniken, mit denen Sie Ihre Hypnose noch vertiefen können. Am

Besten Sie sprechen sich diese Worte ebenfalls auf Band bzw. nehmen sie auf Ihren PC auf.

Eine Möglichkeit, die Selbsthypnose noch zu vertiefen, ist die Phantasiereise. Stellen Sie sich Ihre eigene Reise zusammen, etwa nach diesem Beispiel:

*"Du bist jetzt bereits tief entspannt und fühlst dich vollkommen wohl... Stell dir nun vor, du befindest dich an einem wunderschönen Strand... Du stehst am Strand und schaust aufs Meer hinaus.... Die Wellen rollen gleichmäßig an den Strand... Dein Atem gleicht sich dem langsamen Rhythmus des Meeres an... Die Wellen kommen... und gehen... Dein Atem kommt... und geht... kommt... geht... Nun legst du dich in den warmen Sand... Während du dich hinlegst, fällt jede Anspannung von dir ab... Du spürst den warmen Sand auf deiner Haut... Der Sand passt sich den Konturen deines Körpers an... Jetzt liegst du am Strand... der Rücken wird vom warmen Sand gewärmt... die warmen Sonnenstrahlen wärmen deinen ganzen Körper... die Wellen... dein Atem... der Duft des Meeres... der leichte Windhauch... wohlfühlen... entspannen..."*

### **Schritt 5: Suggestionen**

Jetzt befinden Sie sich in einem Zustand tiefer Selbsthypnose. Wenn Sie den Neuro Programmer 3 verwendet haben, dürfte es ihnen um ein Vielfaches leichter gefallen sein, diesen Zustand zu erreichen. Aber mit einiger Erfahrung und Übung erreichen Sie diese Trance wahrscheinlich auch ohne das Programm. Auf jeden Fall ist nun die Zeit gekommen, Suggestionen und Visualisierungen einzusetzen, um Ihren Zielen ein Stück näher zu kommen. Der Neuro Programmer 3 bietet die Möglichkeit, aufgenommene Suggestionen genau dann abzuspielen, wenn Sie den Alpha-Zustand erreicht haben. Sie können sich die Suggestionen aber auch im Kopf selber vorsagen.

Wie genau die Sache mit den Suggestionen und Visualisierungen im Rahmen der Selbsthypnose funktioniert, lesen Sie hier:

- [Suggestionen](#)
- [Visualisierungen](#)
- [Kostenlose MP3-Suggestionen](#)

### **Schritt 6: Selbsthypnose aufheben**

Sie können die Selbsthypnose so lange durchführen, wie Sie möchten. Im Allgemeinen wird eine Sitzung ca. eine halbe Stunde dauern.

Nach Ihrer Selbsthypnose-Sitzung ist es jedoch wichtig, den Zustand der Hypnose wieder aufzuheben. Sie werden zwar ohnehin wieder aus der Trance erwachen, aber es ist gut möglich, dass Sie sich hinterher verwirrt und matschig fühlen, wenn Sie sich nicht richtig zurückholen. Außerdem müssen bestimmte Suggestionen (wie z.B. Bewegungsunfähigkeit) unbedingt wieder aufgehoben werden.

Um die Selbsthypnose zu beenden, verwenden Sie daher ein Script wie das Folgende:

*"Ganz langsam werden die Geräusche um dich herum wieder lauter und deutlicher. Du spürst, wie neues Leben in deine Glieder fließt. Gleich wirst du aus der Trance erwachen. Du wirst dich aber weiterhin wohl fühlen, du wirst entspannt und gelöst bleiben und dich rundum wohl fühlen. Immer weiter kommst du ins Hier und Jetzt zurück. Ich zähle gleich von fünf bis eins und bei eins machst du deine Augen auf, bist wieder völlig wach, fühlst dich wohl und bist voller Energie. Wenn ich bei eins angekommen bist, bist du wieder völlig wach und erholt. Fünf. Du kommst ein bisschen weiter zurück. Vier. Noch deutlicher werden die Geräusche um dich herum. Drei. Deine Körperfunktionen spielen sich wieder auf ein für dich normales Maß ein. Zwei. Du bist wieder wach und aufmerksam. Eins. Öffne deine Augen. Du bist wieder völlig wach, fühlst dich wohl und bist voller neuer Energie."*

Den Neuro-Programmer 3 sowie weitere interessante Produkte zur Selbsthypnose und Abstimmung der Gehirnwellen finden Sie in unserem Shop. Die ausführliche Dokumentation zum Neuro-Programmer 3, die viele Informationen zu Entspannungs- und Programmierungstechniken enthält, können Sie hier kostenlos downloaden.