Vorbereitung: Für alle im Folgenden vorgestellten Methoden möchte ich Ihnen empfehlen,

- sich für die Übung einen ruhigen Ort zu suchen,
- Handy und Telefon auf lautlos zu stellen und
- dafür zu sorgen, dass Sie für die Dauer der Übung nicht gestört werden.

Methode 1: Betty-Erickson-Methode

Die Betty-Erickson-Methode geht zurück auf die Ehefrau des Begründers der modernen Hypnotherapie, Milton Erickson. Die Idee bei dieser Methode ist es, die Aufmerksamkeit auf verschiedenen Sinneskanälen zu fokussieren und sie schrittweise von außen nach innen zu lenken. Im Laufe der Übung wird der Aufmerksamkeitsfokus auf eine entspannende Erinnerung oder Imagination gelenkt und schließlich die Entspannung vertieft.

Vorbereitung: Suchen Sie sich eine wirklich sehr entspannende Erinnerung oder Vorstellung (das kann jedes Mal die gleiche Erinnerung/Vorstellung sein).

1. Legen oder setzen Sie sich bequem hin.
2. Suchen Sie sich einen Punkt an der Wand, auf dem Boden oder an der Decke und bleiben Sie mit den Augen auf diesen Punkt gerichtet.
3. Fokussierung der Aufmerksamkeit:
    a. Achten Sie darauf, was Sie gerade sehen können (während Sie immer weiter auf den Punkt sehen). Sagen Sie sich in Gedanken 3 Dinge, die Sie sehen können. Das könnte dann sein: “Ich sehe den Punkt. Und ich sehe im Hintergrund die Schatten des Schrankes. Und ich sehe in der Peripherie den Wäscheständer.”)
    b. Achten Sie darauf, was Sie gerade hören können. Sagen Sie sich in Gedanken 3 Dinge, die Sie hören können.
    c. Achten Sie darauf, was Sie im Körper oder auf der Haut fühlen können. Sagen Sie sich wieder in Gedanken 3 Körperempfindungen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3 mit jeweils 2 mal sehen/hören/fühlen
5. Wiederholen Sie Schritt 3 mit jeweils 1 mal sehen/hören/fühlen
6. Schließen Sie die Augen und gehen Sie zu der entspannenden Erinnerung oder Vorstellung

7. Wiederholen Sie Schritt 3 bis 5 mit der entspannenden Erinnerung oder Vorstellung (also zuerst 3 mal sehen/hören/fühlen, dann 2 mal, dann 1 mal).

Vertiefung:

Sie sind an dieser Stelle vermutlich schon sehr entspannt. Sie können die Entspannung und Ruhe jedoch noch weiter vertiefen, indem Sie sich (sinngemäß) sagen:
“Ich zähle jetzt (in Gedanken) ganz langsam von 10 bis 1, und mit jeder Zahl, die ich runter zähle, werde ich ruhiger und entspannter. Wenn ich bei 1 angekommen bin, bin ich ganz tief entspannt und ruhig.”

Dann zählen Sie in Gedanken langsam von 10 bis 1, und nach jeder Zahl sagen Sie sich: “Immer ruhiger und entspannter!”

<u>Beispiel:</u>

Ich setze mich bequem auf meinen Stuhl und wähle als entspannende Erinnerung den Thailandurlaub am Strand. Dann fixiere ich mit den Augen einen Punkt auf dem Boden und sage mir in Gedanken:
“Ich sehe den Punkt auf dem Boden. (1) Gleichzeitig sehe ich im Hintergrund das Grau des Bodens. (2) Und ich sehe den Schatten des Schrankes. (3)”
“Ich höre das klopfen meines Nachbarn. (1) Ich höre meinen Atem. (2) Ich höre den Kühlschrank. (3)”
“Ich spüre die Wärme in meinen Händen. (1) Ich spüre, wie mein Herz schlägt. (2) Spüre den Boden unter meinen Füßen. (3)”

“Ich sehe immer noch den Punkt auf dem Boden. (1) Ich sehe, wie im Hintergrund das Licht sich verändert. (2)”
“Ich höre, wie mein Nachbar jetzt Musik hört. (1) Ich höre ein Auto vorbeifahren. (2)”
“Ich spüre mehr Ruhe in meinem Bauch. (1) Ich spüre ein wenig Anspannung in den Augen. (2)”

“Ich sehe das blau der Tapete im Hintergrund (1)”
“Ich höre ein Auto vorbeifahren. (1)”
“Ich spüre, wie meine Hände auf den Schenkeln aufliegen (1)”

Jetzt schließe ich die Augen und gehe in Gedanken zu meiner Erinnerung am Strand in Thailand.

“Ich sehe die Wellen. (1) Ich sehe die Vögel am Himmel. (2) Ich sehe meine Füße. (3)”

“Ich höre das Rauschen der Wellen. (1) Ich höre den Wind. (2) Ich höre die Vögel schreien. (3)”
“Ich spüre die Wärme der Sonne auf dem Bauch. (1) Ich spüre den warmen Sand unter mir. (2) Ich spüre den Wind im Gesicht (3)”

“Ich sehe das Schäumen der Wellen (1) Ich sehe ein Schiff am Horizont. (2)”
“Ich höre immer noch das Rauschen der Wellen. (1) Ich höre meinen Atem. (2)”
“Ich fühle mich unglaublich entspannt. (1) Ich spüre die Wärme an den Füßen. (2)”

“Ich sehe, wie sich die Wellen am Strand brechen (1)”
“Ich höre einen Hund im Hintergrund bellen. (1)”
“Ich fühle mich total entspannt (1)”

Jetzt sage ich mir in Gedanken:

“Ich zähle jetzt von 10 bis 1, und mit jeder Zahl, die ich runter zähle, werde ich ruhiger und entspannter. Wenn ich bei 1 angekommen bin, bin ich ganz tief entspannt und ruhig:

10 – immer ruuuuuhiger und entspannter
9 – immer ruuuuuhiger und entspannter
8 – immer ruuuuuhiger und entspannter
7 – immer ruuuuuhiger und entspannter
6 – immer ruuuuuhiger und entspannter
5 – immer ruuuuuhiger und entspannter
4 – immer ruuuuuhiger und entspannter
3 – immer ruuuuuhiger und entspannter
2 – immer ruuuuuhiger und entspannter
1 – immer ruuuuuhiger und entspannter”