Methode 2: Ideomotorik

Ideomotorik bedeutet, dass eine Idee sich in eine Muskelbewegung umsetzt. Das kann unbewusst geschehen, so wie wir z. B. oft mit dem Kopf nicken, um “ja” zu sagen, was aber oft gar nicht merken. Oder dass wir in einer bestimmten Stimmung eine bestimmt Körperhaltung/Gestik/Mimik zeigen. Im Falle der folgenden Methode der Selbsthypnose haben wir die Idee, dass der sich absinkende Arm ein Indikator für unsere Entspannung ist. Gleichzeitig ist die Armbewegung auch wieder eine suggestive Rückkopplung für die Entspannung. Die Aufmerksamkeitsfokussierung auf den Arm ist zusätzlich tranceinduzierend.

Vorgehen:

1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und schließen Sie die Augen.

2. Heben Sie einen Arm hoch in die Luft und sagen Sie sich in Gedanken: “Mein Arm wird jetzt ganz langsam, in seinem eigenen Tempo, nach unten sinken. Und mit jedem Zentimeter, den er nach unten sinkt, sinke ich tiefer in eine angenehme Entspannung und Ruhe! Wenn der Arm auf meinem Oberschenkel angekommen ist, bin ich ganz tief entspannt!”

3. Beobachten Sie Ihren Arm, wie er sich GANZ LANGSAM senkt, manchmal so langsam, dass man Sie es kaum merken!

4. Wenn der Arm auf dem Oberschenkel angekommen ist, dann vertiefen Sie die Entspannung wie bei der Betty-Erickson-Methode, indem sie von 10 bis 1 zählen.