SELBSTFÜRSORGE - MÖGLICHKEITEN DER SELBSTHYPNOSE

2. ODEBRECHT PFLEGEFORUM

ANNEGRET NAUMANN*AXANTHOS PRO AKADEMIE GMBH

Annegret Naumann
Jahrgang 1963

Geschäftsführende Gesellschafterin der Axanthos pro Akademie GmbH

Selbständig seit 2002

Business Trainerin
Coach/ Hypnose Coach
Psychologische Beraterin
Hypnotiseurin

2 Kinder

Und sehr glücklich…..

FREMDHYPNOSE VS. SELBSTHYPNOSE

- Formell unterscheidet man in der Hypnose zwischen Fremdhypnose und die Selbsthypnose.
- In der **Fremdhypnose** hilft ein Hypnotiseur dem Hypnotisanden, in Trance zu gehen.
- In der **Selbsthypnose** ist der Hypnotisand sein eigener Hypnotiseur, er versetzt sich also ohne Unterstützung von außen selbst in Trance.

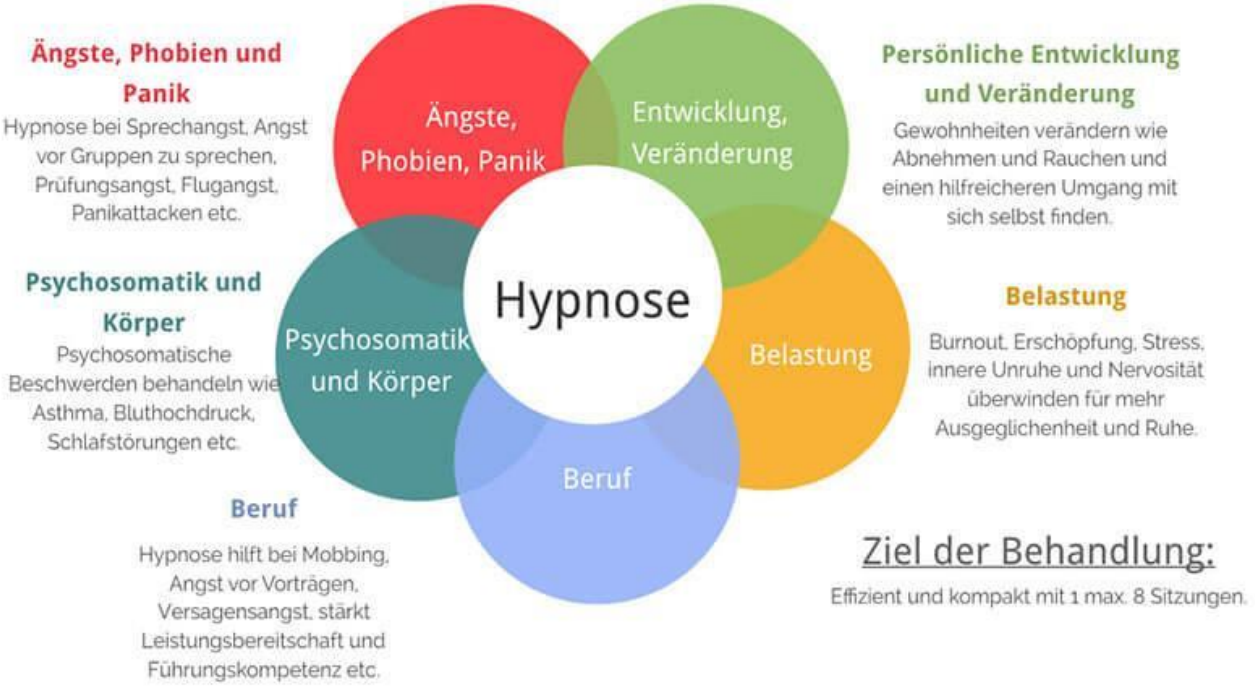
WAS IST HYPNOSE?

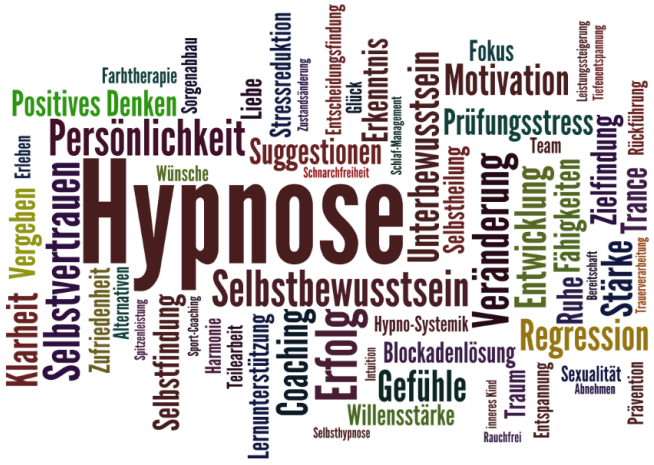
- Hypnose ist der Zugang über das Bewusstsein ins Unterbewusstsein.
- Niemand ist in Hypnose willenlos, ganz im Gegenteil. In einer Hypnose haben Sie mehr Kontrolle über sich selbst, als wenn Sie es nicht sind.
- Sie befinden sich in einem natürlichen, tief entspannten Zustand.
- Hypnose ist der Schlüssel zu Ihrem Unterbewusstsein, der Sie befreit, stark und positiv in die Zukunft starten lässt.

„Hypnose ist das Umgehen des kritischen Faktors Bewusstsein und die Etablierung von geeignetem, selektivem Denken.“

- Die Hypnose erlaubt den direkten Zugriff auf das Unterbewusstsein und so lässt sich eine Veränderung im Unterbewusstsein aktivieren.
- Deshalb ist Hypnose so außergewöhnlich effektiv.
- Denn die Veränderungen finden dort statt, wo sie benötigt werden. Durch Ihre richtige mentale Einstellung findet eine nachhaltige Veränderung in Ihrem Unterbewusstsein statt.

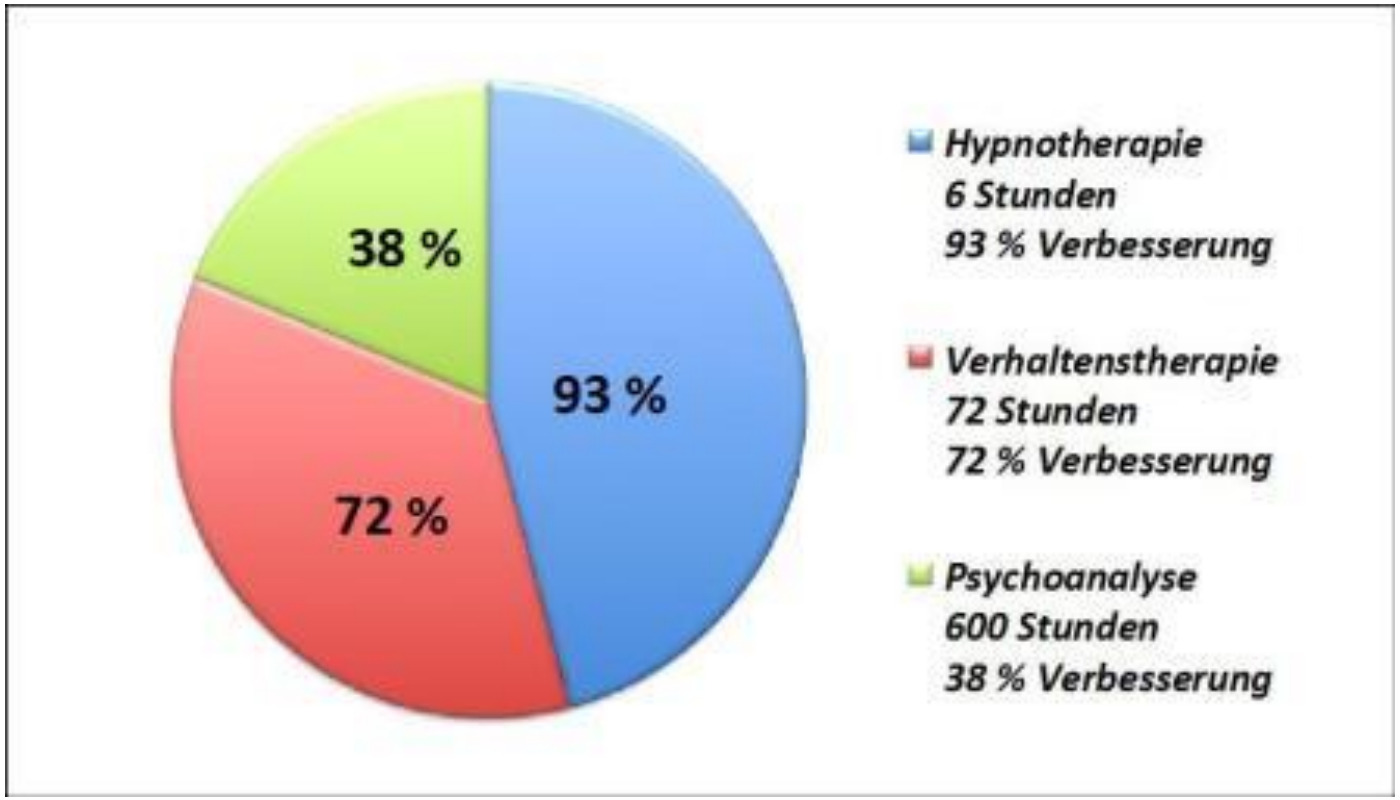
Während unserer Sitzung leite ich Sie mit meinen Worten an. Wenn Sie mitmachen und sich auf meine Anleitung einlassen, werden wir zusammen ein erfolgreiches Team bilden.



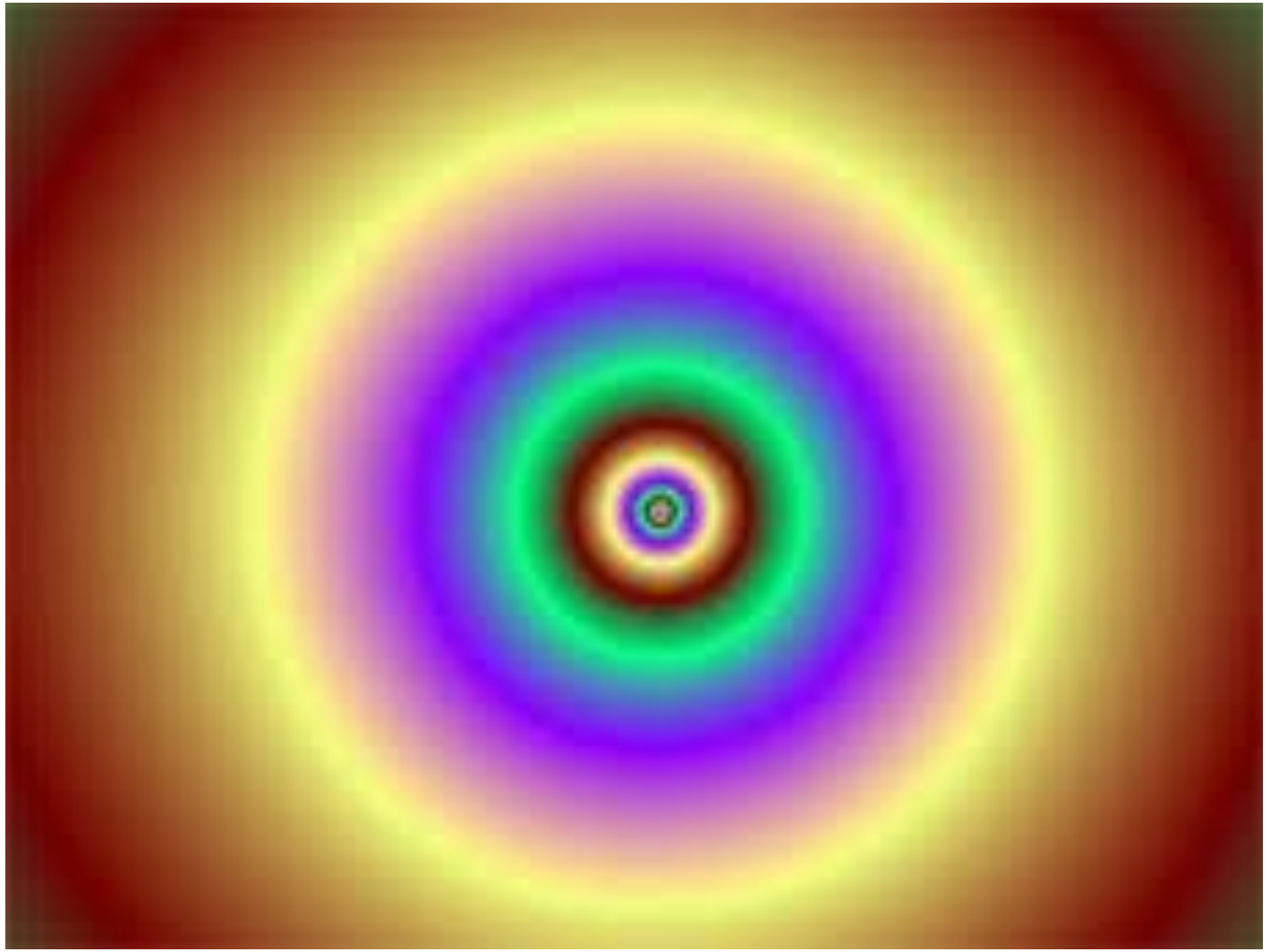


WOBEI KANN HYPNOSE HELFEN:

Dr. Alfred A. Barrios führte eine Studie für das Psychotherapie-Magazin durch, um die Wirksamkeit der Hypnotherapie herauszufinden. Er kam zu folgendem Ergebnis:



Quelle: hypnose.net
http://www.hypnosismelbourne.com.au/



WOZU SELBSTHYPNOSE?

ENTSPANNUNG

- Mit Hilfe von Selbsthypnose sind Sie in der Lage, sich selbst in einen Zustand der tiefen Entspannung zu versetzen.
- Der Körper kann Umschalten auf Ruhe und Entspannung, was an sich schon eine sehr heilende Wirkung haben kann. Durch die häufige Übung der Selbsthypnose geschieht die Umschaltung in eine Entspannungstrance im Laufe der Zeit immer schneller und leichter. In der Entspannungstrance können Sie entweder einfach nur die Ruhe genießen, oder Sie arbeiten an sich selbst mit Hilfe von Autosuggestionen, Imaginationsübungen.
- Im Übrigen werden Sie nach einer Weile merken, dass Sie nicht nur leichter in die Entspannungstrance umschalten können, sondern dass Sie auch im Alltag ruhiger und gelassener werden.

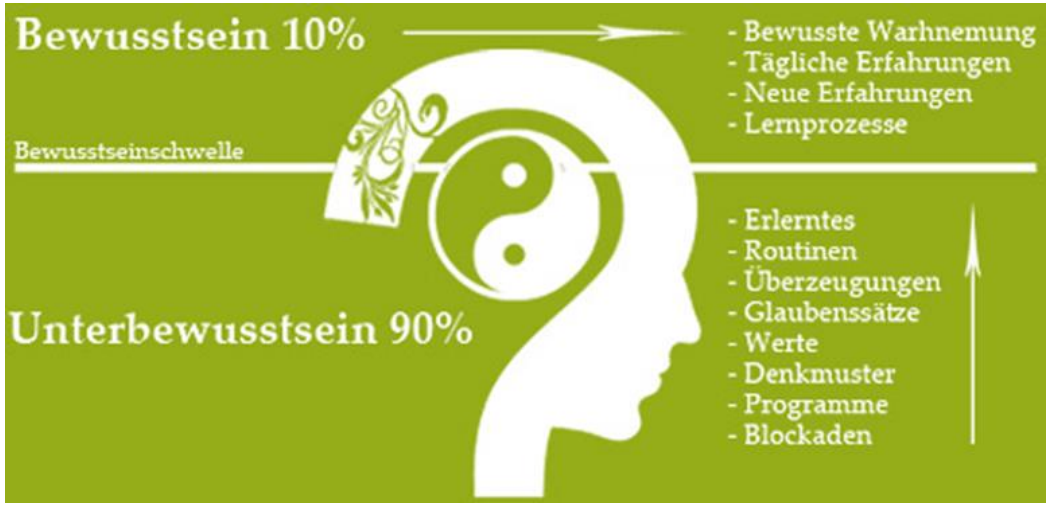
AUTOSUGGESTION UND IMAGINATION

- Eine wichtige Anwendung der Selbsthypnose die Autosuggestion: Wir wiederholen in Gedanken einen kurzen, positiv formulierten Satz immer wieder. Durch die Wiederholung beginnt sich diese Affirmation im Unterbewusstsein zu verankern.
- Sie warden den Effekt verstärken wenn Sie sich gleichzeitig noch auf allen Sinneskanälen vorstellen, wie es denn sein wird, wenn der Zielzustand eingetreten ist: Wie sieht das dann aus? Was höre ich dann? Wie fühle ich mich dann? Wie bewege ich mich, wie ist meine Körperhaltung?
- Die Autosuggestion und die Zielimagination sollten über einen längeren Zeitraum hinweg am besten täglich durchgeführt werden. Ich empfehle Ihnen, das mindestens 20 Tage hintereinander jeweils 10-15 min zu praktizieren.

TIEFERE ARBEIT MIT DEM UNTERBEWUSSTSEIN

Hinderlich für die Selbthypnose sind zwei Punkte:

- In tiefer Entspannungtrance neigt man leicht zum Wegdriften und Einschlafen.
- Man ist häufig "blind" für die eigenen psychischen Themen. Bei anderen Menschen versteht man häufig auf den ersten Blick, was einem an sich selbst niemals auffallen würde.
- Eine Methode, die sich sehr gut für die Selbsthypnose eignet, ist die Arbeit mit ideomotorischen Fingerzeichen. Die effektive Anwendung dieser Methode ist jedoch autodidaktisch schwer zu erlernen.



PRAKTISCHE ANWENDUNG

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.

Methode 2: Body-Scan mit Entspannung

Der Body-Scan ist aus Achtsamkeitsübungen des Yoga und der Meditation entlehnt. Wir ergänzen den Body-Scan hier noch mit Affirmationen zur Entspannung.

Methode 3: 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.

PRAKTISCHE ANWENDUNG