

Selbsthypnose lernen – eine kleine Anleitung

1. Der Raum in dem du übst

Suche dir einen ruhigen Raum. Das Licht sollte nicht zu hell, aber auch nicht zu dunkel sein. Wenn du mir Selbsthypnose beginnst, dann empfehle ich dir die Liegeposition.

Lege angenehme Musik rein. Musik hilft dir besser zu entspannen.

Die Musik sollte keine Höhepunkte haben. Am besten eignet sich hier seichte Hintergrundmusik ohne Gesang.

2. Sorge für Ruhe

Bevor du mit der Selbsthypnose beginnst achte darauf, dass du vollkommen ungestört bist. Schalte am besten dein Handy aus. Du brauchst es jetzt nicht. Sorge dafür, dass du während der Übung von nichts und niemand gestört werden kannst.

Dieser Schritt ist sehr wichtig. Denn wenn du das Gefühl hast, es könnte jederzeit das Handy läuten oder deine Freundin bei der Tür reinplatzen, dann kannst du nicht richtig entspannen. Diese Umstände können dazu führen, dass die Selbsthypnose nicht funktioniert.

3. Die Körperhaltung

Leg dich also bequem auf die Unterlage. Das kann entweder ein Sofa, eine Yogamatte oder auch das Bett sein.

Achte darauf, dass du wirklich bequem liegst. Außerdem solltest du Arme und Beine nicht überkreuzen. Die Beine sollten ca. Schulterbreit nebeneinander liegen. Die Füße kannst du ganz locker nach außen sinken lassen. Die Handflächen kannst du entweder nach oben oder nach unten drehen. Wie es eben für dich angenehmer ist.

4. Einstimmung auf die Selbsthypnose

Eine sehr gute Methode sich auf die Selbsthypnose einzustimmen ist die progressive Muskelentspannung nach Jakobson.

Konzentriere dich auf deine Arme! Hebe sie ca. 10cm vom Boden an. Jetzt intensiv anspannen! Spanne beide Arme so fest du kannst an. Zähle während dieser Anspannung bis 10 und dann lass die Arme wieder nach unten sinken. Entspann dich.

Jetzt nochmal: Arme anheben. Anspannen. Spannung ca. 10 Sekunden halten und Entspannung.

Jetzt noch ein drittes Mal! Anheben! Anspannen! Spannung halten und lockerlassen.

Jetzt wiederhole das gleiche mit den Beinen.

Solltest du jedoch mit der Lendenwirbelsäule oder mit den Bandscheiben Probleme haben, dann lass die Beinübung bitte aus. Sie könnte dir Schaden. Im Zweifelsfall solltest du mit deinem Arzt darüber sprechen.

Also, du hebst die Beine ca. 10cm hoch, spannst sie intensiv an. Spannung halten -> bis 10 zählen.

Jetzt die Beine wieder sinken lassen und entspannen.

Wiederholung 3 mal.

5. In die Entspannung führen

Nachdem deine Beine wieder am Boden sind, spürst du in sie hinein. Wie fühlen sie sich an.

Jetzt denkst du folgende Gedanken:

- Meine Beine werden immer schwerer und schwerer.
- Meine Beine werden immer schwerer und schwerer.
- Meine Beine werden immer schwerer und schwerer.
- Meine Beine sind schwer, ganz schwer.
- Meine Beine sind schwer, ganz schwer.

Danach gehst du mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Armen. Spüre deine Arme? Wie fühlen sie sich an? Jetzt denke folgende Gedanken:

- Meine Armer werden immer schwerer und schwerer.
- Meine Armer werden immer schwerer und schwerer.
- Meine Armer werden immer schwerer und schwerer.
- Meine Arme sind schwer, ganz schwer.
- Meine Arme sind schwer, ganz schwer.
- Meine Arme sind schwer, ganz schwer.

Im nächsten Schritt lenkst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme jetzt tief ein. So tief du kannst. Jetzt halte für ca. 3 Sekunden den Atem an. Danach atmest du wieder aus.

Spüre wie beim Ausatmen die gesamte Spannung dich verlässt. Alles was du nicht mehr brauchst weicht von dir.

3 mal.

Tiiiiieeffff einatmen. Atem für ca. 3 Sekunden anhalten und wieder ausatmen. Stelle dir vor, wie alles Belastende dich verlässt...

Wunderbar.

6. Schritt: Entspannung vertiefen

Stell dir vor, du bist eine Feder. Die Feder gleitet durch den Wind. Jetzt schwingt sie ganz sachte und sanft zu Boden. Du bist diese Feder und schwingst immer tiefer und tiefer in diese wunderbare, geborgene Entspannung. Immer tiefer und tiefer schwingst du in diese Entspannung.

Du bist entspannt! Ganz entspannt!

Genieße deine Selbsthypnose!

7. Schritt: die Zurücknahme

Wenn du das Gefühl hast, es reicht, dann mach bitte wieder die Zurücknahme. Die Zurücknahme ist sehr wichtig. Du solltest sie immer machen, außer wenn du die Selbsthypnose zum Einschlafen verwendest. Dann brauchst du sie natürlich nicht.

Bei der Zurücknahme bewegst du allmählich deine Finger, deine Zehen. Spanne sie etwas an. Atem jetzt ein paarmal tief durch. Öffne die Augen. Erheben dich und wenn du möchtest kannst du Arme und Beine noch ausschwingen. So dass du wieder voll im Wachbewusstsein bist.

Herzlichen Glückwunsch! Du hast deine erste Selbsthypnose gemacht!