

# Inhypnos – Tipps Nr. 4

---

Anleitung zur  
Selbsthypnose

# Selbsthypnose - Mentaltraining - Meditation

Potentiale entfalten, Ressourcen aktivieren, heilen und wachsen

Hypnose, das ist für viele wie ein Zauberwort, ein Zauberwort, das mit unterschiedlichsten Vorurteilen und oft völlig falschen Vorstellungen verbunden ist. Schuld daran sind häufig Show-Hypnotische Darbietungen und Filme, die ein rundweg verzerrtes Bild liefern. In diesem Artikel können Sie erfahren, was Hypnose wirklich ist.

Hypnose (oder Trance) kann man als einen Bewusstseinszustand beschreiben, in dem die Aufmerksamkeit sehr fokussiert ist und unwillkürliche Prozesse vorherrschen (**es geschieht wie von selbst**). In Trance zu gehen, ist ein normaler, ganz natürlicher menschlicher Vorgang, den wir alle aus dem Alltag kennen: Eine Autofahrt auf einer ruhigen langen Strecke, und plötzlich bemerken wir, dass wir eine ganze Weile vor uns „**hingeträumt**“ haben, in natürlicher Harmonie, vielleicht sogar so in unsere innere Welt versunken, dass wir die richtige Ausfahrt verpasst haben. Oder vielleicht haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie so beschäftigt waren, dass Sie gar nicht bemerkt haben, dass Sie jemand bereits drei Mal angesprochen hat.

Oder Sie kennen die Fahrstuhl-Trance: Sie wollen in den 6. Stock, steigen ein und drücken auf den Kopf. Die Tür schließt sich, und Sie schauen nach oben auf die Zahlen. Eins... Zwei... Drei... Vier... Der Fahrstuhl hält, die Tür geht auf und Sie steigen aus. Draußen bekommen Sie Zweifel und sehen sich um. Ist das der 6. Stock? Natürlich nicht, es ist der 5.! – **sie waren in einer Trance**

So gibt es zahlreiche Beispiele aus dem täglichen Leben, wo unser Geist unversehens in den erholsamen Zustand einer Trance gleitet. Hypnose und Selbsthypnose sind lediglich Methoden, diesen Zustand absichtlich herbeizuführen und kreativ zu nutzen.

Sie werden schnell merken, dass es dabei ganz und gar nicht darum geht, sich selbst etwas einzureden, was Sie für erstrebenswert halten. Also nicht, wie man es manchmal im Autogenen Training oder in der Szene von falsch verstandenen „**Positivdenkern**“ findet, eine negative Überzeugung durch eine positive zu ersetzen oder zu überdecken. In der modernen therapeutischen Hypnose geht es vielmehr darum, einen überaus kreativen Prozess Ihres unbewussten Geistes in Gang zu setzen, der Sie so unterstützt, dass Ihr wahres ursprüngliches Wesen zustimmt, sodass Ihre Ziele mit allen Anteilen, aus allen wichtigen Aspekten heraus, kongruent sind.

Negative Gedanken oder eingefleischte Verhaltensmuster einfach so durch Überlagerung von positiven Gedanken ersetzen zu wollen ist fast so, wie einen faulen Apfel unter gesunden zu verstecken oder fleißig zu beteuern dass Sie kein Unkraut im Garten hätten, und mit der Zeit überwuchert es ihnen alles andere.

In der Selbsthypnose betreten Sie also das Reich des Unbewussten, das Reich Ihrer tiefen inneren Weisheit und Kreativität. Es ist der Zustand, aus dem heraus alle großen Leistungen in Sport, Kunst und Performance entstehen. Im Zustand der Trance ist unser Unterbewusstsein besonders empfänglich für positive Botschaften, die wir ihm in Form von Sätzen, Bildern und Empfindungen senden, um unsere Ziele zu erreichen. Das kann die Fähigkeit sein, sich leichter zu entspannen, schädliche Gewohnheiten zu überwinden oder zum Beispiel körperliche Heilungsprozesse zu unterstützen. Da unser Unbewusstes Metaphern, Bilder und Emotionen, verbunden mit aktuellen körperlichen Erfahrungen bevorzugt, ist es wichtig, dass wir lernen, in seiner Sprache zu kommunizieren. Statt abgedroschener Autosuggestionen auf rein sprachlicher Ebene, sollten Sie lernen, ihre Ziele lebendig zu machen und mit allen Sinnen in sie einzutauchen. Das ist dann wahres Mentaltraining, das wirklich zu Ergebnissen führen kann. Selbsthypnose ist, wie alle Dinge im Leben, eine Frage des Lernens und Übens. Je öfter und regelmäßiger Sie Hypnose für sich nutzen, desto einfacher, schneller und effektiver wird der Prozess für Sie sein. Und Sie können Hypnose! Jeder durchschnittliche Mensch, der sich Dinge vorstellen und ein wenig seine Fantasie spielen lassen kann, ist dazu in der Lage.

## Anleitung zur Selbsthypnose

**(Auf der Internetseite des Instituts finden Sie Audiodateien mit geführten Trancen und Meditationen als Anleitung.)**

Ich möchte Ihnen hier einige Methoden vorstellen, mit der Sie sich selbst in Trance versetzen können. Trance ist die verbreitete Bezeichnung für den Zustand, in dem man sich während der Hypnose befindet. Sie können in diesem Zustand einfach die Entspannung eine Weile genießen oder Ihrem Unterbewusstsein einen Auftrag für eine bestimmte Arbeit geben, die Sie unterstützt, Ihre Ziele leichter zu erreichen. Sie können auch ihre Ziele unterstützen, indem Sie sie aktiv imaginieren (auch als visualisieren bezeichnet). Aber dazu später noch mehr. Hier zunächst eine sehr einfache Methode in Trance zu gehen. Lassen Sie mich dazu das persönlichere Du verwenden.

## 1. Gewahrsein des Atems

Dies ist eine sehr einfache und wirkungsvolle Trance, die ich von Dr. Brian Alman gelernt habe:

*Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm den Atem wahr und erlaube ihn wie er ist. Du brauchst nichts damit zu tun, nur mit der Aufmerksamkeit bei deinem Atem verweilen, wie er ganz in seinem eigenen Rhythmus ein- und ausströmt.*

*Dabei kannst du dir nach und nach der vier verschiedenen Phasen des Atmens bewusst werden: Dem Einatmen, dem Ausatmen und den beiden Wendepunkten dazwischen. Wie auch immer du dabei atmest, ist es vollkommen in Ordnung! Wie auch immer die Phasen des Atmens verlaufen, ist es vollkommen in Ordnung!*

*Mach diese Übung täglich 5 bis 10 Minuten lang und du wirst dich wundern, wie gut es dich entspannt, dir frische Energie gibt und dir hilft, die Hürden des Tages zu überwinden. Keine Suggestion, kein großartiges Ziel, einfach nur 5 bis 10 Minuten verweilen mit deinem Atem, so wie er ist!*

## 2. Loslassen und auftanken

*(eine Erweiterung der vorigen Methode)*

Nachdem du eine Weile den Atem wahrgenommen und ihm erlaubt hast, so zu sein, wie er gerade ist, kannst du beginnen, dir vorzustellen, dass du mit jedem Ausatmen immer mehr loslässt. **Du kannst loslassen, was immer dich belastet und es loszulassen gibt: Anspannungen, Gedanken, Ereignisse, Belastungen.** Stelle dir auf deine Weise vor, wie du diese Dinge loslässt und abgibst. Wie der verbrauchte Atem können sie deinen Organismus verlassen. Vielleicht atmest du sie genauso aus, wie die verbrauchte Luft. Vielleicht strömt mit jedem Ausatmen alles was belastet zu den Füßen hinunter und durch die Füße in den Boden hinein. Vielleicht strömen die Dinge durch deine ganze Haut, durch jede Pore deiner Haut nach draußen und verdunsten einfach im Raum. Vielleicht stellst du es dir ganz anders vor. Benutze, was immer für dich passt.

Als weiteren Schritt kannst du nach einer Weile die Vorstellung hinzufügen, dass du mit jedem Einatmen hilfreiche Dinge aufnimmst, genauso, wie du ja mit dem Einatmen frische Luft aufnimmst: **Kraft und Energie aus einer unerschöpflichen Quelle des Universums, Heilung, Mut, Mitgefühl, Geduld ...** Was auch immer du gerade brauchst. Fahre dabei fort, mit dem Ausatmen weiter loszulassen.

## 3. Das eigene Erleben spiegeln

Setze dich irgendwo bequem hin, und wenn du magst, kannst du eine sanfte entspannende Musik einlegen. Vielleicht nimmst du zuerst ein paar tiefe Atemzüge, räkelst dich und streckst dich, gähnst einige Male und sorgst einfach dafür, dass es dir gut geht und du eine Position findest, in der es dir leicht fällt, dich zu entspannen und nach Innen zu gehen.

### 1. Schritt

Wenn du soweit bist, lass deinen Blick entspannt auf einem Gegenstand oder einer Stelle im Raum ruhen. Im Laufe des Prozesses wirst du nacheinander, dir selbst gegenüber, deine aktuellen Wahrnehmungen ausdrücken (spiegeln). Der Fachmann nennt das auch Pacen. Pacen ist ein Ausdruck, der so viel wie spiegeln oder bezeugen bedeutet. Einfacher ausgedrückt: du sagst zu dir selbst, was du gerade wahrnimmst. Dabei beginnst du mit

*4 Aussagen über das was du siehst, dann*

*4 Aussagen über das was du hörst und dann*

*4 Aussagen über Dinge, die du fühlst*

*Hier ein Beispiel:*

*„Ich sehe das Bild dort an der Wand, ich sehe den Schrank, ich sehe die Muster an der Tapete, ich sehe aus den Augenwinkeln das Fenster und ich sehe meine Hände, die auf den Oberschenkeln ruhen.“*

*„Ich höre das Geräusch des Rasenmähers von draußen irgendwo, ich höre Stimmen von Kindern, ich höre die Musik im Hintergrund, ich höre das Gluckern der Heizung“ (oder: meine eigene Stimme, den eigenen Atem, das Klopfen des Herzens, das Rascheln der Kleidung wenn ich mich bewege etc. etc.)*

*„Ich fühle meine Füße auf dem Boden, ich fühle den Kontakt, den mein Körper mit der Unterlage hat, ich fühle das Gewicht meiner Hände auf den Oberschenkeln, ich fühle die sanften Bewegungen, die mein Atem (in der Brust, im Bauch) erzeugt.“*

*(Oder auch: Stellen an denen die Kleidung den Körper berührt, andere Stellen, die frei von Kleidung sind, das Klopfen des Herzens, Kühle oder Wärme der Hände oder anderer Körperteile und so weiter).*

Nach jeder Sequenz von Aussagen kannst du eine Suggestion anhängen, die dich bei der Entspannung unterstützt.

*Zum Beispiel:*  
 „...und ich erlaube mir,  
 mehr und mehr nach Innen zu gehen“  
 „...und ich erlaube mir,  
 mich mehr und mehr zu entspannen“  
 „...und ich beginne, immer tiefer und tiefer zu sinken“  
 „...und ich genieße es,  
 immer mehr tiefer zu sinken und loszulassen“  
 „...und ich genieße es mehr und mehr“  
 „...und ich lasse immer mehr los“  
 und so weiter.

*Das ist doch ganz einfach, oder?*

Lass deine Augen einfach zufallen, sobald sie schwer und müde werden und du das Bedürfnis dazu hast, sie zu schließen. Ersetze dann die äußeren visuellen Wahrnehmungen mit inneren Dingen, die du mit geschlossenen Augen siehst – Bilder, Szenen, Farben, Muster, Dunkelheit oder Helligkeit. Und wenn das was du im Einzelfall erlebst weniger als 4 Dinge sollten, wiederholst du einfach immer wieder das gleiche Erleben! – „*Ich sehe diese Dunkelheit vor meinen geschlossenen Augen, ich sehe diese Dunkelheit vor meine Augen, ich sehe dies Dunkelheit vor meinen Augen ...*“

Allerdings wirst du wahrscheinlich nie völlige Dunkelheit vor deinen Augen haben, solange du in einem beleuchteten Raum sitzt, denn dann kannst du immer noch das Licht durch die geschlossenen Augenlider wahrnehmen, und das kannst du dann ebenfalls benennen!

**Probier's einfach mal aus!**

## 2. Schritt

In weiteren Durchgängen reduzierst du dann nach und nach die Anzahl der Aussagen (3 x sehen, hören fühlen, 2 x sehen, hören fühlen, 1 x sehen, hören, fühlen). Das heißt, in einer nächsten Runde des „Spiegelns“ gehst du wieder nacheinander die drei Sinneskanäle durch (sehen, hören und fühlen), benennst aber dieses Mal nur 3 Dinge, die du aktuell wahrnimmst. Nach jedem Sinneskanal fügst du wieder eine angenehme Suggestion an, die dich unterstützt. Das Gleiche machst du dann noch jeweils 2 Mal und dann jeden Sinneskanal nur noch 1 Mal.

Danach solltest du angenehm entspannt und in angenehmer Trance sein. Wenn nicht, wiederhole die vorigen Schritte (4-3-2-1) noch ein oder zwei Mal.

Verweile eine Zeitlang in diesem Zustand und lass die inneren Dinge geschehen. Wenn du bei der Spiegelung deiner einzelnen Sinne zwischendurch abdriftest und den Faden verlierst – prima! Dann bist du bereits in einer angenehmen Trance und brauchst nichts mehr zu tun, gehst deinen Träumen nach, schläfst vielleicht ein oder beginnst mit einer geplanten hypnotischen Arbeit. Was das sein kann, dazu kommen wir später einmal – oder du besuchst eines meiner Hypnoseseminare – das ist immer noch der leichteste Weg Hypnose und Selbsthypnose zu lernen!

## Ergänzungen

Hier noch eine Möglichkeit was du zusätzlich tun kannst, um dich bei der Erreichung von Zielen zu unterstützen, sobald du genügend Erfahrung mit der beschriebenen Einleitung der Trance hast:

Bestimme zunächst ein Thema, ein Ziel, etwas was du gerne erreichen möchtest. Nachdem du das Thema bestimmt hast (zum Beispiel gut in einem Vorstellungsgespräch abzuschneiden, dein Bestes zu geben, gut zu schlafen usw.), gibst du deinem Unterbewusstsein einfach vor der Trance den Auftrag, all die Erlebnisse aus deiner Vergangenheit zu untersuchen und hierher zu bringen, wo du bereits auf die ein oder andere Weise diese anstehende Aufgabe (oder Aufgaben, die in mancher Hinsicht ähnlich waren) besonders gut erledigt hast! Und dein Unterbewusstsein kann das, was am Wichtigsten war in diesen Situationen, für künftige Unternehmungen und Situationen aktivieren und in dein Leben integrieren.

*Zum Beispiel:*

*„Ich bitte dich, Unterbewusstsein, in der kommenden Trance auf die Suche nach Erfahrungen in meinem Leben zu gehen, an denen ich xy besonders gut gekonnt habe oder Erfahrungen, die mich dabei unterstützen können xy künftig optimal durchzuführen. Nimm die wichtigsten dieser Erfahrungen und untersuche sie in allen Einzelheiten darauf hin, was sie so optimal gemacht hat und was mich künftig am besten unterstützen kann. Nutze all die wichtigen Lernerfahrungen dann in mein Leben.“*

Diese Arbeit kann dann vollkommen auf unbewusster Ebene geschehen, ohne dass du bewusst etwas davon mitbekommst. Es kann aber auch sein, dass dein Unbewusstes dich ganz oder teilweise bewusst daran teilnehmen lässt. Das heißt, dass du dich mehr oder weniger bewusst an optimale und hilfreiche Situationen erinnerst. Das müssen nicht immer Erfahrungen sein, aus denen offensichtlich ist, dass sie die gewünschte Situation unterstützen - das Unterbewusstsein hat seine eigene Weisheit!

## Die Selbsthypnose beenden

Und wie komme ich wieder zurück aus der Trance?

Ganz einfach: Gib deinem Unbewussten vor der Trance den Auftrag, dich in genau 15 – 20 – 30 – oder wie vielen Minuten auch immer, wieder ins Tagesbewusstsein zurückzuholen. Du kannst noch die Suggestion hinzufügen: „Dann werde ich die Augen öffnen, hellwach, sehr zufrieden, munter, frisch und ausgeruht sein, und mich sehr wohl fühlen.“ Mit ein wenig Übung funktioniert das wunderbar! Falls du deinem Unbewussten noch nicht so richtig traust, dann kannst du dir auch irgendeinen Timer stellen, der dich wieder wachrüttelt – das ist aber sehr viel unangenehmer, ist es nicht so?

## Du hast noch Fragen?

*Hier einige Antworten auf häufige Fragen*

**Und was ist, wenn ich während der Trance einschlafe?**

Wunderbar! Wie Tad James gerne sagt: Bete darum! Wenn das nicht sein darf, zum Beispiel weil du noch einen Termin hast, dann stell dir doch einfach einen Timer, der dich zur rechten Zeit weckt. Mit ein wenig Übung kann man sich/sein Unterbewusstsein auch sehr gut dazu trainieren, einen nach der gewünschten Zeit wieder aus der Trance und in den Wachzustand zurückzuholen. Gib ihm dazu zu Beginn der Trance eine klare Anweisung. Zum Beispiel: „In zwanzig Minuten bin ich wieder hell wach. Ich werde mich dann erfrischt und ausgeruht fühlen, vollkommen bereit für den Rest des Tages.“ Auf der anderen Seite sollten Sie sich bewusst sein, dass Hypnose nicht gleich Schlaf ist und Schlaf nicht gleich Hypnose! Wenn Sie also einschlafen, ist das keine Hypnose mehr. Manchmal denken wir aber nach einer hypnotischen Trance auch nur: ich habe nichts mehr mitgekriegt, ich muss wohl eingeschlafen sein. Das ist oft in Wahrheit gar nicht der Fall! Unser bewusster Geist war nur ganz wo anders als unser unbewusster Geist, der sehr kreative Arbeit für uns erledigt hat.

**Ich kann meine Gedanken einfach nicht anhalten. Tausend Gedanken gehen mir durch den Kopf und alle möglichen Dinge von außen lenken mich auch ab. Was kann ich tun?**

Zunächst einmal: Gedanken zu haben und abgelenkt zu werden ist vollkommen natürlich! Aufhören zu denken tust du erst, wenn du tot bist. Also, als Erstes: Akzeptiere

deine Gedanken und kehre einfach immer wieder zu deiner Übung zurück. Du merkst, du bist abgelenkt und kehrst zur Übung zurück, indem du irgendwo bei einem der letzten Schritte wieder beginnst. Und das immer wieder. Wenn du mit deinen Gedanken und Ablenkungen kämpfst werden sie immer schlimmer. Vielleicht kennst du das vom Einschlafen: Je mehr man sich anstrengt und mit dem Willen einschlafen will, desto weniger klappt es! Außerdem kannst du dich unterstützen, indem du die Ablenkungen für die Trance nutzt, sie integrierst und verwebst. Das kann zum Beispiel folgendermaßen aussehen:

*„...Ich fühle meine Hände, ich fühle meinen Atem... ...verflücht, ich habe vergessen Karl anzurufen, aber das zeigt mir nur, wie nötig ich die Entspannung habe, ich werde sofort nach der Trance daran denken und nun kehre ich zurück und fühle meinen Atem... ...Dieser Krach da draußen ist ja fürchterlich... ... Andere würden sich vielleicht darüber aufregen, aber ich mache einfach mit meiner Übung weiter...“ usw.*

Lass dich auf keinen Fall davon abhalten weiter zu üben, weil du abgelenkt bist. Mit diesen Dingen ist es genauso wie mit anderen Sachen: Es wird dir immer leichter fallen und besser gehen, je mehr du übst und praktizierst. Du wirst von Mal zu Mal schneller und tiefer in eine angenehme und kreative Trance eintauchen! **(Auch das ist eine brauchbare Suggestion, die dein Unterbewusstsein gerne für dich umsetzen und integrieren wird, nicht wahr?).**

*Erinnere dich daran: Trance ist nicht Besonderes, es ist ein ganz normaler Zustand, den wir alle aus zahlreichen Alltagstrancen kennen. Das ist dir neu? Dann wird es vielleicht Zeit, dass du dir die Hauptseite von inhypnos einmal genauer anschaust. Du findest hier zahlreiche interessante und nützliche Informationen zur Hypnose.*

*Um es zu wiederholen: Am besten und leichtesten lernt man die Trancearbeit unter fachkundiger Anleitung eines gut ausgebildeten Hypnotherapeuten!*

\*\*\*\*

Weitere hilfreiche Tipps und Anleitungen zum Thema Gesundheit, Therapie und Persönlichkeitsentfaltung finden Sie auf unserer Internetseite <http://www.inhypnos.de>