

Selbsthypnose Anleitung

Vorbereitung mental

Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie ungestört sind. Schalten Sie Störquellen, wie z.B. Handy, aus.

1. Zeitrahmen festlegen, Uhrzeit für das Ende festlegen.
2. Für den Fall, dass es notwendig wäre, vor Ablauf der Zeit wieder aufzuwachen, bitte ich mein Unbewusstes mich aufzuwecken.
3. Outcome - worauf ich hinaus will.
4. Nach der Trance möchte ich mich _____ fühlen.

Vorbereitung physisch

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, in der Sie für die Dauer der Trance problemlos verweilen können (Empfehlungen):

- Füße flach auf den Boden, Beine nicht verschränken.
- Hände auf den Oberschenkeln ablegen, nicht verschränken.

Alternativ kann eine liegende Haltung eingenommen werden, z.B. im Bett zum Einschlafen.

Trance

1. Blick auf einen beliebigen Punkt fixieren, Augen „weich“ stellen. 3 tiefe Atemzüge. Entspannen.
2. Induktion
 - Beschreiben Sie langsam nacheinander 3 Dinge, die Sie extern sehen können,
 - ... extern hören können,
 - ... extern spüren können.
 - Zweiter Durchgang mit jeweils 2 Dingen extern sehen, hören, spüren.
 - ... dann eins extern sehen, hören, spüren.
 - (Hier Augen schließen lassen)
 - Beschreiben Sie langsam etwas, das Sie intern sehen können.
 - ... intern hören können,
 - ... intern spüren können.
 - Weiter mit jeweils 2 Dingen intern, sehen, hören, spüren.
 - ... dann jeweils drei intern sehen, hören, spüren.

