

Gratis-Download: Selbsthypnose

Als erstes sorgen Sie für den richtigen Rahmen:

Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie für einige Zeit ungestört sind, sich wohlfühlen und es sich erlauben dürfen zu entspannen.

Evtl. schalten Sie Ihr Telefon und Ihre Türglocke ab.

Wenn es Ihnen hilft sich zu entspannen, lassen Sie einfach etwas ruhige Musik im Hintergrund laufen.

Machen Sie es sich entweder liegend oder auch sitzend bequem.

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, bis Sie die Position gefunden haben, in der Sie nun einige Zeit angenehm verweilen können.

Beginnen Sie nun damit, Ihre Achtsamkeit auf Ihre Atmung zu lenken.

Beobachten Sie, ohne bewusst etwas dafür zu tun, wie Ihr Atem langsam und gleichmässig, ein- und wieder ausströmt.

Schließen Sie hierzu ruhig Ihre Augen und richten Ihre gesamte Achtsamkeit auf Ihr Inneres.

Fühlen Sie Ihrem Atem nach, auf dem Weg in Ihren Bauch und spüren Sie, wie sich bei jedem Einatmen Ihre Brust weitet, sich hebt und wieder senkt, bei jedem Ausatmen.

Nehmen Sie ein paar Atemzüge - ganz bewusst - und genießen die Ruhe, die sich mehr und mehr über Sie legt.

Es ist vollkommen natürlich, wenn Ihre Gedanken anfangs noch abgleiten.

Werden Sie sich einfach wieder Ihrer Atmung bewusst und fokussieren Sie Ihre Achtsamkeit auf die Stelle in Ihrem Körper, die sich hebt und wieder senkt bei jedem Atemzug.

Denn wenn Ihre Achtsamkeit im Bauch ist, kann sie nicht gleichzeitig im Kopf sein.

Ihre Gedanken können nun weiterrücken, ohne zu Ende gedacht zu werden.

Betrachten Sie sie auf ihrem Weg in die Ferne.

Und während Sie mit Ihrer Achtsamkeit bei Ihrer Atmung bleiben, nehmen Sie ganz bewusst Ihren Körper wahr.

Spüren Sie Ihren Körper auf Ihrer Sitz- oder Liegefläche und stellen Sie sich vor, wie sie ganz allmählich immer tiefer und tiefer sinken – in eine wundervolle Ruhe.

Genießen Sie das, durch das Loslassen Ihrer Muskulatur, einsetzende wohlige Gefühl von Entspannung und Schwere – oder auch Leichtigkeit - in Ihrem gesamten Körper.

Während dessen können Sie Ihren Atem gedanklich mit den Worten 'immer ruhiger, immer gelassener' begleiten.

Nehmen Sie sich reichlich Zeit, die angenehmen Auswirkungen auf Ihren Körper zu spüren ...

Nun können Sie sich in Gedanken einen Ort des Wohlbehagens, einen Ort der absoluten Entspannung oder einen Ort der Kraft oder Kreativität erschaffen.

Lassen Sie Ihren persönlichen Ort nach und nach immer realistischer werden und betreten ihn um Ihre vitalisierende Fantasiereise zu starten.

Spüren Sie die Umgebungstemperatur und riechen Sie den Duft, der in der Luft liegt. Sehen Sie sich genau um und betrachten Sie alles um sich herum mit kindlicher Neugierde - bis ins Detail, sodass Sie es jederzeit beschreiben könnten. Achten Sie darauf, ob Töne oder Geräusche wahrzunehmen sind.

Vielleicht sind Sie an einem Strand angekommen und spüren den warmen Sand unter Ihren Fußsohlen während Sie genüsslich unter Palmen entlang schlendern und schmecken das Salz auf Ihren Lippen während eine leichte Brise durch Ihre Haare weht und die Sonne Ihre gesamte Haut angenehm erwärmt ...

Vielleicht spüren Sie das angenehme, warme Meereswasser an Ihren Füßen während Sie sich langsam auf ein in den Wellen schaukelndes Boot zubewegen um sich auf den vielen Kissen, die im Boot ausgebreitet sind, niederzulassen, um sich ganz entspannt dem Rhythmus des Wasser hinzugeben ...

Vielleicht finden Sie sich aber auch in den Bergen wieder, auf einer blumenübersäten Wiese, die ihren ganz besonderen Duft verströmen, mit schweifendem Blick über Wälder und Täler und dem Plätschern eines Gebirgsbaches im Ohr ...

Lassen Sie Ihrer Fantasie ihre uneingeschränkte Freiheit, zu finden, was auch immer Ihnen gut tut. Lassen Sie es wahr werden und geben Sie sich die Erlaubnis, sich zu erholen und zu regenerieren, ohne irgendetwas erledigen zu müssen. Genießen Sie Ihren mentalen Urlaubstag, denn er hat die gleichen positiven Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihre Seele wie ein tatsächlich erlebter Urlaubstag.

Wenn Sie dann frisch und erholt aus dieser Wohlfühltrance zurückkehren möchten, können Sie sich ganz in Ihrem Tempo wieder mit folgenden Suggestionen zurück in Ihren Raum orientieren:

Ich spüre wie mein Kreislauf wieder in Schwung kommt und mein Puls und mein Blutdruck die für mich optimalen Werte erreichen.

Ich spüre die Kraft, die durch meinen Körper strömt und mich mit neuer frischer Energie versorgt während ich mit jedem Atemzug wacher und klarer werde.

Dehnen Sie sich und strecken Sie sich sehr ausgiebig und öffnen Ihre Augen und erlauben Sie Ihren Lippen zu lächeln während Sie spüren, wie Freude aus Ihnen heraus wächst. Auf etwas bestimmtes oder unbestimmtes – Schönes, das vor Ihnen liegt. Mit dem sie sich gleich eine Freude machen können. Denn auch kleine Freuden können große Gefühle wecken.

Sollten Sie während der Selbsthypnose einschlafen ist das kein Problem. Sie erwachen dann auf ganz natürliche Weise aus Ihrem Schlaf.

Um die positiven Auswirkungen dieser Selbsthypnose voll auszuschöpfen, planen Sie die Zeit zur Selbsthypnose in Ihren täglichen Tagesablauf ein.

Bei wiederholtem Üben werden Sie immer schneller in Trance gleiten und können diese Selbsthypnose einfach zur Erholung oder gezielt zur Vorbereitung auf oder in anstrengenden Situationen Ihres Alltags anwenden.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Ihr Hypnosecoach
Martin Schütz