



Selbsthypnose

Unsere pragmatische Kurzanleitung zur Selbsthypnose kann dich bei der Erkundung deiner unbewussten Anteile unterstützen. Du solltest den Prozess der Selbsthypnose durch Fragen anregen, die du dir vor der Selbsthypnose aussuchst und dir dann währenddessen selbst stellst. Dadurch entstehen dann ganz von selbst Bilder in deinem Kopf, die dir Auskunft über dein unbewusstes Innenleben geben.

Lass eine Audioaufnahme mitlaufen, zum Beispiel mit deinem Handy, und sprich alles, was dir während der Selbsthypnose in den Sinn kommt, einfach dort auf.

1) Setze dich bequem hin

... oder noch besser: leg dich bequem hin.

2) Schließe deine Augen

Das ist wichtig, da du dich so besser auf deine inneren Empfindungen konzentrieren kannst und nicht von visuellen Reizen aus deiner Umwelt abgelenkt wirst.

3) Atme tief durch

Atme einige Male tief durch und stell dir vor, wie du mit jedem Ausatmen die verbliebene Anspannung aus deinem Körper „heraus“ atmest.

4) Spüre jeden Teil deines Körpers

Beginne mit den Füßen. Wie fühlen Sie sich an? Wo spürst du sie? Sind sie müde oder stark? Kribbelt es? Was nimmst du wahr? Gehe nun auf dieselbe Art alle wichtigen Körperteile durch: Beine, Oberkörper, Arme, Kopf.

5) Spüre den aufkommenden Zustand der Tiefenentspannung

Nun wirst du wahrscheinlich schon einen recht entspannten Zustand erreicht haben, je nachdem, wie geübt du schon darin bist. Für den Anfang reicht es in jedem Fall. Ein Zustand der Tiefenentspannung ist wichtig, da Vorstellungsübungen in diesem Zustand besonders gut funktionieren. Im normalen Wachzustand ist dein kritischer Verstand aktiv – und das behindert oft die freie Entfaltung deiner Vorstellungswelt. Der Verstand ist der aktive „Macher“ – in der Selbsthypnose wollen wir aber zum passiven „Erleber“ oder „Zuschauer“ werden.

6) Beobachte die Vorstellungen in deinem Kopf

Bist du ausreichend entspannt, wird deine innere Vorstellungswelt bald ganz von allein anfangen, sich weiterzuentwickeln. Diese Dinge passieren meistens ganz von selbst, ähnlich wie im Traum kommen dir die Bilder und Szenen, ohne dass du sie gezielt steuern musst. Es ist ein passiver Zustand, in dem man empfängt, und kein aktiver Zustand, in dem man etwas produziert. Du musst dich also nicht anstrengen, sondern dich einfach nur zurücklehnen und zuschauen 😊