

Anleitung zur Selbsthypnose – Kleine Auszeit

Hypnose, oder auch Trance ist ein Zustand, in dem sich jeder Mensch schon viele Male befand...beim Lesen eines spannenden Buches, beim Blick ins Lagerfeuer oder aufs Meer hinaus, oder auch während einer hochkonzentrierten Tätigkeit. Man nennt es dann auch „Flow-Zustand“.

In diesem Zustand sind wir frei von den alltäglichen Begrenzungen unseres Bewusstseins, von den Gedanken oder Ängsten, die uns immer wieder beschäftigen wie etwa „Ich schaff das nicht“, „Ich muss das alleine hinkommen“ oder „Sei fleißig!“.

Jeder kann sich also selbst in diesen angenehmen Zustand versetzen, und hat es auch schon oft getan. Diese Anleitung stellt daher nur eine Möglichkeit dar, wie Du gezielt mit Selbsthypnose in eine tiefe Entspannung kommen kannst.

Habe keine Angst – Dein Unterbewusstsein ist Dir wohlgesonnen. Du kannst nicht aus Versehen Schaden anrichten oder bleibst für immer in der Hypnose verloren. Du bist zu jeder Zeit Herr Deiner Sinne und hast die Kontrolle. Gerne kannst Du am Anfang auch zu Dir selbst sagen „Und wenn ich gleich gut entspannt bin, dann öffne ich meine Augen im Hier und Jetzt, und bin frisch und erholt“.

Schritt 1: Entspannung

Entspanne Dich so gut wie möglich. Das kann an jedem Ort, in jeder bequemen Haltung gut funktionieren, Du kannst zusätzlich auch eine Technik benutzen – zum Beispiel bewusstes Atmen oder progressive Muskelentspannung - oder auch Musik.

Schritt 2: Sich von außen betrachten

Stelle Dir nun eine Situation vor, in der Du schon mal das Gefühl von völliger Versunkenheit erlebt hast. Vielleicht taucht eine Erinnerung auf, oder ein Lieblingsort Deiner Kindheit, an dem du die Welt vergessen konntest. Was kannst du hören, was kannst du sehen?

Wichtig ist, dass Du Dich darin wie in einem Film beobachtest. Betrachte Dich so lange, bis du vollständig in die Szene eingetaucht bist.

Schritt 3: Den Ort von innen betrachten

Betrachte nun die Szene erneut, diesmal allerdings begibst Du Dich IN Deinen Körper und siehst durch Deine eigenen Augen, was passiert. Was kannst Du sehen und hören? Was tust Du an diesem Ort? Wie riecht es hier? Kannst Du auch etwas spüren oder schmecken? Wie geht Deine Atmung? Frage alle Deine Sinne, wie sie den Ort wahrnehmen. Genieße es, hier zu sein und die Ruhe zu spüren. Die Versenkung, und das Losgelöstsein.

Keine Verantwortung zu spüren, keinen Zeitdruck. Alles ist im Hier und Jetzt. Halte Dich hier auf, so lange es dir gefällt und Du es brauchst.

Schritt 4: „Schlüsselwort“ verankern

Suche Dir aus allen Sinneseindrücken einen aus, den Du am stärksten mit dieser Szene verbindest, und konzentriere Dich nochmal darauf.

Du kannst versuchen, diesen Eindruck wie eine Art Schlüssel zur Entspannung zu installieren. Damit kannst Du das Gefühl des wohligen Versenktseins und die Entspannung in Zukunft schneller herbeiführen. Dies erreichst Du dadurch, indem Du eine passende Suggestion zu Dir selbst sprichst. Zum Beispiel:

„Jedes Mal wenn ich diesen Zustand brauche, in dem ich mich jetzt befinde, wird es genügen, mir...
[die Sonnenreflektionen auf der Wasseroberfläche/das Rauschen in den Baumwipfeln...] vorzustellen, und ich werde diesen Zustand genau so intensiv wie jetzt oder noch intensiver erleben. Mein Unbewusstes wird den Zustand genau so anpassen, dass ich den maximalen Nutzen davon habe. Dabei ist es egal, in welchem Bewusstseinszustand ich mich gerade befinde.“

Du kannst natürlich auch Sinneseindrücke kombinieren.... etwas, das Du hörst und etwas, das du gleichzeitig siehst zum Beispiel. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Schritt 5: Rückkehr

Danach kannst Du mit der Vorstellung, den inneren Ort zu verlassen, oder einfach durch das Bewegen Deines Körpers wieder in das Hier und Jetzt zurückkehren. Öffne die Augen, und nimm Deine tatsächliche Umgebung in Dich auf, bis Du Dich wieder völlig orientiert hast.

Fußnote

Eine tolle Fähigkeit unseres Gehirns ist es, dass es nicht zwischen Realität und Vorstellung unterscheidet. So oft Du Dich also an diesen inneren Ort begibst, so oft ist alles, was Du dort wahrnehmen kannst, für Dein Gehirn pures Erleben. Der Minutenurlaub im Alltag, und echte Entspannung.