

Kurs 1:

Selbsthypnose für dich als Hypnotee

Für dich als Hypnotee ist es wichtig, dich mit dem Thema Selbsthypnose zu beschäftigen und diese Fähigkeit baldmöglichst zu erlernen.

Warum ist dies so wichtig?

Nun, um in unserem Job möglichst erfolgreich zu sein (denn nur dann haben wir maximalen Erfolg bei der Umsetzung **deiner Ziele & Wünsche**), müssen die Suggestionen, die wir dir im klinischen Bereich zur Umsetzung von Verhaltensmustern setzen, bestmöglich integriert werden.

Das schaffen wir bzw. **du** am leichtesten, wenn du dir zu ändernde Verhaltensmuster immer wieder vor Augen führst; am besten mehrfach täglich (wird bei den Meisten nicht durchgehalten, mehrfach wöchentlich wäre schon prima).

Und dabei hilft dir am zuverlässigsten die Selbsthypnose:

- schnell **tief relaxen**
- kurzfristig **Schmerzreduktion & Ängste reduzieren**
- sich mit taktilen Reizen in Sekunden **wohl fühlen...**
- Lernblockaden lösen und frei sprechen können

Aber mit der Selbsthypnose ist es wie beim Zahnarzt:

Das Loch im Zahn fixen macht der Doc – doch putzen musst du regelmäßig, gründlich selber...

Und so ist es leider auch mit der Selbsthypnose: **Du** bist gefordert!

Vorteile & Einsatzmöglichkeiten der Selbsthypnose:

- Stress- und Angstreduktion: schnelle Aktivierung der Entspannungsreaktion, regulierbare Atmung, Abnahme der körperlichen Anspannung.
- Verbesselter Schlaf: als Einschlaf-Routine oder zur Verkürzung der Einschlafzeit.
- Schmerzkontrolle: Ergänzend zur Schmerzbewältigung (akut und chronisch) durch fokussierte Suggestionen.
- Konsequente Verhaltensänderung: Unterstützung bei Gewohnheitsänderungen (Rauchen, Ernährung, Prokrastination).
- Leistungsoptimierung: Konzentration, Prüfungssicherheit, sportliche Leistung, Lampenfieber.
- Emotionsregulation & Resilienz: schnell abrufbare Ruheanker / Ressourcen in belastenden Situationen.
- Begleitmaßnahme zu Therapie/Medikation: Ergänzend zu anderen Verfahren (CBT, Medikation) — keine Ersatztherapie bei schweren psychischen Erkrankungen.

Leistungsumfang / Grenzen & Kontraindikationen:

Was Selbsthypnose kann: Selbststeuerbare Entspannungs- und Ressourcenaktivierung, Verbesserung subjektiver Symptome, Verstärkung motivatorischer Prozesse.

Was sie nicht (zuverlässig) leisten kann: alleinige Behandlung akuter Krisen, Notfallinterventionen, komplexer psychotischer Störungen oder akuter suizidaler Krisen.

Wichtige Kontraindikationen / Vorsicht:

- Aktives psychotisches Erleben oder schwere dissoziative Zustände → Abklärung/Koordination mit Psychiater*in.
- Akute Suizidalität → **sofortige Krisenintervention**, keine Selbsthypnose.
- Unkontrollierte Epilepsie (ärztliche Rücksprache).

Kurzinfo für dich als Hypnotees:

Was ist Selbsthypnose?

Selbsthypnose ist eine erlernbare Technik, mit der du selbst einen Zustand tiefer Entspannung und fokussierter Aufmerksamkeit herbeiführst. In diesem Zustand sind Körper und Geist empfänglicher für hilfreiche, positive Suggestionen (z. B. zur Stressreduktion, besserem Schlaf oder mehr Gelassenheit).

Selbsthypnose funktioniert wesentlich schneller als Meditation und bewirkt eine tiefere Entspannung.

Wie sicher ist das?

Selbsthypnose ist bei den meisten Menschen sicher. Du bleibst jederzeit bei Bewusstsein und kannst die Sitzung abbrechen. Sollte während oder nach der Anwendung ungewöhnliches Unwohlsein, starke Verwirrung oder belastende Gefühle auftreten, melde dich bitte sofort bei mir oder suche ärztliche Hilfe. (Das kommt aber nur bei ca. einem von Tausend vor)

Im häufigsten Fall kann es dir lediglich passieren, dass du durch die tiefe Entspannung in eine wunderbare, entspannte Schlafphase übergehst.

Wie oft soll ich üben?

Ideal: täglich 10–20 Minuten über 4–6 Wochen; schon 3–5 Minuten täglicher Gebrauch bringt spürbare Effekte. **Regelmäßigkeit ist wichtiger** als Dauer.

Was muss ich beachten?

Das Wichtigste ist **ein** (und nicht gleich 5 verschiedene) festes Ziel, welches du dir vor der Selbsthypnose gesetzt hast- das musst du in der Selbsthypnose fokussieren, um es wirken zu lassen.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Diese Anleitung soll dir als Hypnotee eine Grundstruktur geben — kurz, nummeriert, zum Abhaken, **aber bitte auch gerne zum Vertonen als MP3 Datei.**

1. Vorbereitung (2 Minuten)

- Ort: ruhiger Raum, störungsfrei, Telefon aus.
- Position: bequem sitzen oder liegen (wenn du leicht einschläfst und das Ziel nicht Schlaf ist, besser sitzen).
- Zeit: feste Zeit wählen (z. B. abends vor dem Schlafen), Start mit 5–10 Minuten.

2. Ziel klar formulieren (30–60 Sekunden)

- Formuliere eine kurze, positive Suggestion in Gegenwartsform (z. B. „Ich schlafe leicht und erholsam ein“; „In Prüfungen bleibe ich ruhig und konzentriert“).
- Kurz, konkret, positiv, möglichst ein Satz.

3. Körperliche Entspannung & Atem (1–2 Minuten)

- Langsam 3× tief durch die Nase einatmen, langsam durch den Mund ausatmen.
- Bei jeder Ausatmung bewusst loslassen: „ausatmen — loslassen“.

4. Induktion (2–6 Minuten) — Beispiel: Zähl-/Sink-Technik

- „Schließe die Augen. Stelle dir vor, wie bei jedem Ausatmen deine Schultern schwerer werden. Ich zähle von 10 bis 1; mit jeder Zahl sinkst du tiefer in angenehme Entspannung... 10...9...8...“

- **Alternativ:** Progressive Muskelrelaxation (Bodyscan) oder Bildvorstellung (dein „save place“, sofern wir das bei dir installiert haben).
- **Alternativ:** Die ersten 2 oder 3 Phasen der Dave Elman Induktion: Entspannung der kleinen Muskeln rund um die Augen, 3 * Augen auf / zu mit jeweiliger Vertiefung, Entspannung eines Arms oder Bodyscan

5. Vertiefung (30–60 Sekunden)

- „Mit jedem Atemzug verdoppelt sich die Ruhe; drei tiefe Atemzüge und du bist noch tiefer.“ *oder aber*, klassisch, die Stufen 2-4 aus der Dave Elman Induktion (Das ist die Variante, mit der du in deiner ersten Sitzung bei mir in Hypnose gegangen bist)

6. Suggestion/Arbeitsphase (1–5 Minuten)

- Sprich deine Formulierung innerlich oder laut, kurz und positiv, z. B.: „Wenn ich abends ins Bett gehe, gleite ich schnell und ruhig in Schlaf.“
- Wiederhole die Suggestion 5–10× mit ruhigem Tempo. Nutze bildliche oder sinnliche Sprache (Fühlen, Atmung).
(Laut Nicole Wackernagel am besten 15× 🧘)

7. Anker / Post-Hypnotische Erinnerung (optional)

- Führe eine kleine körperliche Geste ein (z. B. Daumen und kleinen Finger zusammendrücken), während du einen besonders starken Entspannungszustand fühlst — diese Geste wird später Entspannung auslösen.

Achtung: Überschreibe keine Trigger, die wir dir in vorhergehenden Sitzungen mitgegeben haben!

8. Rückführung / Aufwachen (30 Sekunden)

- „Ich zähle von 1 bis 5; bei 5 bist du wach, erfrischt und aufmerksam.“ (1...2...3...4...5 — Augen öffnen, strecken).

Vielleicht notierst du kurz: Dauer, Gefühl, 0–10 Skala (wie entspannt?), besondere Erlebnisse. So lässt sich Fortschritt messen.

Häufige Probleme & Lösungen:

- Ich kann nicht „loslassen“ / Kopf ist zu aktiv:

Akzeptiere Gedanken, benenne sie kurz („Das ist ein Gedanke“) und kehre sanft zur Atmung zurück. Mit kürzeren Sessions (3–5 min) anfangen.

- Ich schlafe immer ein:

Ziel klären (wenn Ziel nicht Schlaf ist: sitzen statt liegen, leichteres Induktionsformat). Wenn Ziel Schlaf ist — das ist ein gutes Ergebnis.

- Keine Wirkung:

Erneute Sitzung bei mir, dem Hypnotherapeuten deines Vertrauens 🤓, um Trigger neu zu setzen, erneutes Herabführen in tiefe Trance mit Setzen eines Ankers.

Regelmäßigkeit steigern, auditive Unterstützung (Aufnahmen), Suggestionsform prüfen.

Praktischer Übungsplan (Vorschlag für 4 Wochen)

- **Woche 1:**

Tägliche kurze Sessions (5–7 min) — Induktion + einfache Suggestion.

- **Woche 2:**

täglich 10 min — Vertiefung + Anker setzen.

- **Woche 3:**

10–15 min — spezifische Arbeits-Suggestions (Schlaf / Angst/Leistung). Themen, die du vorher mit mir besprochen hast.

- **Woche 4:**

10–20 min — Integration, Posthypnotische Übungen, Praxis in Alltags-Triggersituationen.

Die Selbsthypnose haben wir beide bereits in einer Session geübt- dieses Handout dient zusätzlich als Unterstützung und Optimierung.

Gerne kannst du Auszüge dieses Textes **auch als Audiodatei aufnehmen** und **bei Bedarf wieder hören**- sollten noch Fragen zu diesem Thema bestehen, kannst du mich gerne kontaktieren.

Und nun wünsche ich dir **ganz viel Erfolg bei deiner Selbsthypnose!**

Just do it!

Empfehlung: Übungsprotokoll führen (Datum, Dauer, SUDS vor/nach, Bemerkungen).