

Hypnotee - Skript zur:

## **Allgemeinen Schmerzreduktion**

sowie

## **Rückenschmerzreduktion & Schmerzen in den Beinen**

Voraussetzung für dieses Skript:

### **Kurs 1: Selbsthypnose für Hypnotees**

Lieber Hypnotee,

damit es dir schnellstmöglich & nachhaltig wieder besser geht und du dieses Skript richtig umsetzen kannst, ist es obligatorisch, den Kurs 'Selbsthypnose für Hypnotees' erfolgreich durchgeführt zu haben. Dann klappt's auch mit diesem Skript!

Wir wünschen dir ganz viel Erfolg & **gute Besserung!**

## **Vertiefung zur allgemeinen Schmerzreduktion:**

Jetzt stelle dir vor, dass du an einem wunderschönen Ort bist- vielleicht ein ruhiger Strand, ein friedlicher Wald oder eine sanfte Wiese. Dies ist dein persönlicher Ort der Heilung und Ruhe. Alles hier fühlt sich angenehm an. Die Luft ist genau richtig, die Temperatur perfekt, du hörst vielleicht sanfte Naturgeräusche.

In diesem Ort der Ruhe siehst du vor dir eine **wunderschöne Lichtquelle** - ein sanftes, warmes, heilendes Licht. Dieses Licht **trägt** eine wundervolle, **schmerzlindernde Energie**. Langsam beginnt es, sich auf dich zuzubewegen. Es berührt zuerst deine Stirn und breitet sich dann in deinen Körper aus.

Überall, wo dieses Licht deinen Körper berührt, spürst du eine wohlige Wärme, eine tiefe Entspannung. Und überall dort, wo du Schmerz gespürt hast, nimmt das Licht diese Empfindung sanft auf und wandelt sie um. **Das Licht beruhigt deine Nerven, entspannt deine Muskeln und bringt dir Erleichterung.**

Vielleicht spürst du, wie dein Schmerz immer mehr verblasst - wie eine Wolke, die vom Wind davongetragen wird. Vielleicht fühlt es sich an, als würde der Schmerz immer schwächer werden, kleiner, entfernter. Vielleicht wandelt er sich in ein Kribbeln oder eine angenehme Wärme um. Ganz egal, wie du es wahrnimmst - du weißt, dass dein Körper diese Veränderung annimmt und unterstützt.

Jedes Mal, wenn du in Zukunft an dieses Licht denkst, kannst du spüren, wie es dir Erleichterung bringt, wie es deinen Körper entspannt und dich mit neuer Energie versorgt. Dein Körper weiß jetzt, wie er sich entspannen kann. Er kennt den Weg zur Schmerzfreiheit.

Lass dieses Gefühl noch einen Moment in dir wirken. Genieße diese Leichtigkeit. Du bist ruhig, entspannt und in vollkommener Balance.

## **Vertiefung:** **Rückenschmerzreduktion & Schmerzen in den Beinen (sekundär)**

Während du in dieser angenehmen Entspannung verweilst, richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Rücken. Spüre, wie sich dein Rücken mit jedem Atemzug mehr und mehr entspannt. Stell dir vor, wie eine sanfte, warme Welle von Entspannung sich vom oberen Rücken langsam nach unten ausbreitet.

Dieses warme, heilende Gefühl fließt über deine Schultern, löst jede Anspannung in deinen Muskeln, entspannt deine Wirbelsäule und gleitet weiter nach unten...

Mit jedem Atemzug wird dein Rücken leichter, freier... Jeglicher Druck oder Schmerz beginnt sich zu verändern... Vielleicht spürst du, wie er sich auflöst oder sanft davonfließt, so wie warme Sonnenstrahlen Nebel vertreiben.

Nun lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Beine. Vielleicht hast du dort ein Kribbeln gespürt - und auch das darf sich jetzt wandeln. Stell dir vor, wie das **heilende Licht** aus deinem Rücken nun in deine Beine fließt. Es ist ein angenehmes, beruhigendes Licht, das jede Zelle erreicht, jede Nervenbahn harmonisiert.

Vielleicht fühlt es sich an wie eine sanfte, warme Berührung oder eine wohltuende Welle, die sich durch deine Beine bewegt. Mit jedem Atemzug gleicht sich die Energie in deinen Beinen aus, das Kribbeln wird sanfter, ruhiger, angenehmer.

Du spürst, wie dein Körper auf diese wohltuende Veränderung reagiert. Deine Nerven entspannen sich, dein Rücken fühlt sich leicht und frei an, deine Beine sind voller neuer, sanfter Energie.

Jedes Mal, wenn du dich hinsetzt oder hinlegst, kannst du dieses Gefühl der Entspannung in deinem Rücken und deinen Beinen wieder hervorrufen. Dein Körper weiß jetzt, wie er sich selbst regeneriert und entspannt.

Lass dieses Gefühl noch einen Moment in dir wirken, genieße die Leichtigkeit, die sich in deinem Rücken und deinen Beinen ausbreitet...