

Brian M. Alman
Peter T. Lambrou

SELBST HYPNOSE



Ein Handbuch zur
Selbsttherapie

Siebte Auflage, 2007

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dirk Baecker
Prof. Dr. Ulrich Clement
Prof. Dr. Jörg Fengler
Dr. Barbara Heitger
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand
Prof. Dr. Karl L. Holtz
Prof. Dr. Heiko Kleve
Dr. Roswita Königswieser
Prof. Dr. Jürgen Kriz
Prof. Dr. Friedebert Kröger
Dr. Kurt Ludewig
Prof. Dr. Siegfried Mrochen
Dr. Burkhard Peter
Prof. Dr. Bernhard Pörksen
Prof. Dr. Kersten Reich

Dr. Wilhelm Rothhaus
Prof. Dr. Arist von Schlippe
Dr. Gunther Schmidt
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Fritz B. Simon
Dr. Therese Steiner
Prof. Dr. Helm Stierlin
Karsten Trebesch
Bernhard Trenkle
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Gunthard Weber
Prof. Dr. Rudi Wimmer
Prof. Dr. Michael Wirsching

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme
Aus dem Amerikanischen übersetzt von Gabriele Dolke, Liz Mc Gill, Bernd Hofmeister
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Printed in the Netherlands
Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Siebte Auflage, 2007

ISBN: 978-3-89670-527-3

© 1993, 2007 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel
Self-HYPNOSIS.

THE COMPLET MANUAL FOR HEALTH AND SELF-CHANGE

bei Brunner/Mazel, New York erschienen.

©1983 by Brian M. Alman and Peter T. Lambrou

©1992 by Brunner/Mazel, Inc.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: **carl-auer-info-on@carl-auer.de**.

Carl-Auer Verlag
Häuserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und lösen Sie Ihre Probleme ◀

Ann zog fast jede Entscheidung, die sie traf, sofort wieder in Zweifel. „Ich hätte etwas anderes tun oder sagen sollen ...“ war ein ständig wiederkehrendes Thema. Gleichgültig, ob es sich bei der Entscheidung um die Farbe einer neuen Bluse oder um die Auswahl einer Vorschule für ihr Kind drehte, Ann fehlte es bei Entscheidungen und Aufgaben, die sie sich selbst stellte oder die ihr von anderen gestellt wurden, häufig an Selbstvertrauen.

Wenn Sie Selbstzweifel oder mangelndes Selbstvertrauen haben, sind Sie nicht allein. Diese Gefühle umgeben fast alle von uns zu bestimmten Zeiten und in unterschiedlichem Umfang wie ein dichter Nebel.

Den meisten Menschen fällt es leichter, sich selbst wegen allem möglichen herunterzuputzen, als sich so zu akzeptieren, wie sie sind. Die meisten von uns haben als Kinder viel mehr „Neins“ als „Jas“ und mehr „Tu das nicht!“ als „Ja, mach mal!“ gehört. Den meisten von uns wurde in einem prägenden Alter ständig von anderen Leuten gesagt, was wir tun und lassen sollten.

Es ist für Kinder nicht einfach, mit diesen von außen gesetzten Maßstäben umzugehen. Als Kinder sind wir davon abhängig, daß uns andere – Eltern, Lehrer, Verwandte – helfen, unser Selbstbild und unsere Fähigkeiten zu entwickeln. Wir blicken zu ihnen auf, damit sie uns sagen, ob wir etwas gut gemacht und ob wir uns richtig benommen haben. Es ist kein Wunder, daß sich die meisten Menschen so fühlen, wie ihre Familie sich ihnen gegenüber verhalten hat.

Wir haben auch oft eine kindliche Vorstellung von Perfektion. Wir meinen, daß unser Körper, unser Handeln und unsere alltäglichen Entscheidungen perfekt sein müssen. Das Schlimmste ist, daß wir durch unsere Fragen und dadurch, daß wir auf andere hören, diese anderen bestimmen lassen, was Perfektion ist. Auch führen wir uns die hohen Erwartungen aus der Vergangenheit immer wieder vor Augen.

Aber wenn wir erwachsen werden, sollten die Maßstäbe für die eigene Leistung oder das Selbstbild von innen kommen. Wir müssen die alten Verhaltensmuster ablegen und Anerkennung nicht mehr bei anderen suchen. Wenn Sie immer versuchen, es anderen recht zu machen oder wie andere zu sein, sollten Sie sich vielleicht etwas mit Kapitel 16 – „Selbsteinschätzung – Seien Sie Ihr eigener Berater“ – beschäftigen. Versuchen Sie herauszufinden, warum Sie immer noch das Bedürfnis haben, anderen statt sich selbst zu gefallen.

Nobody's perfect

Wenn Sie Ihr Selbstvertrauen entwickeln und zu vernünftigen Entscheidungen kommen wollen, legen Sie Ihre Ansichten von Perfektion erst Mal beiseite und beginnen Begriffe zu verwenden wie, „mein Bestes ... meine Höchstleistung ... das Beste, was ich sein kann ... meine Grenzen erweitern ... oder meine unbewußten Potentiale entwickeln.“

Solche Ausdrücke sollten Sie verwenden, wenn Sie sich Suggestionen geben, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken und Selbstzweifel zu beseitigen. Sie werden bestimmt davon profitieren, wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, und Sie werden Fortschritte machen.

Es ist erstaunlich, wie leicht wir uns durch negative Bemerkungen beeinflussen lassen. Wenn uns jedoch ein Kompliment gemacht wird, stellen wir es rasch in Frage und bezweifeln, daß es ehrlich gemeint ist.

Wir verbringen vielleicht viel Zeit damit, uns für eine Party oder ein anderes gesellschaftliches Ereignis hübsch zu machen und bekommen jede Menge Komplimente. Dann macht vielleicht jemand eine Bemerkung, daß die Farbzusammenstellung ungewöhnlich sei oder die Schuhe unbequem aussehen. Und schon fangen wir an zu rotieren. All das Positive verschwindet angesichts *einer* negativen Bemerkung. Unser Selbstbewußtsein ist erschüttert – zumindest für den Rest des Abends.

Das kann uns nicht passieren, wenn wir ein inneres Gefühl dafür haben, wer wir sind. Die Kunst besteht darin, in uns selbst zu entdecken, wie gut wir uns fühlen, und nicht von den Bemerkungen

anderer Leute abzuhängen, sondern von dem, wie wir uns selbst sehen.

Dies ist etwas anderes, als eingebildet zu sein oder eine übertriebene Ichbezogenheit zu entwickeln. Wahres Selbstvertrauen zeigt sich darin, daß wir uns akzeptieren, verstehen und unterstützen, wie wir sind. Der Umgang mit anderen ist eine positive Fähigkeit. Dabei geht es darum, eine zu einem bestimmten Zeitpunkt und in der jeweiligen Situation getroffene Entscheidung als die bestmögliche zu akzeptieren. Aus Fehlern lernt man, und aus Schaden wird man klug.

Zurückweisungen zurückweisen

Eine Selbsthypnosetechnik, die aus Ritualen amerikanischer Indianer entwickelt wurde, besteht darin, sich vorzustellen, daß man einen unsichtbaren Schutzschild besitzt. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, um diese Idee in jeder nur denkbaren und passenden Form zu entwickeln, so daß alle auf Sie gerichteten negativen Bemerkungen auf den Sprecher zurückfallen, während positive Kommentare zu Ihnen durchdringen. Sie können die positiven Aussagen mit jeder Pore Ihres Wesens aufnehmen.

Wahres Selbstvertrauen geht nie auf Kosten anderer

Selbstvertrauen hat nichts damit zu tun, besser zu sein als jemand anderes. Es bedeutet, sich gut und stark zu fühlen. Es bedeutet, die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen und zu wissen, daß Sie die Möglichkeiten haben, sich selbst zu verändern, wenn Sie es wollen.

Selbstvertrauen bedeutet, selbst zu bestimmen, wie attraktiv, intelligent, fähig und gebildet Sie sind. Sie können lernen, sich nur an dem zu messen, was sie für richtig halten, und nicht was andere für richtig halten.

Und Sie können auch bestimmte Bereiche Ihres Lebens verbessern, wenn Sie das wollen. Setzen Sie sich Ziele, die für Sie erreichbar sind, aber nicht so niedrig, daß Sie keine Herausforderung darstellen.

Probleme lösen mit Hypnose

Soll ich mit meinem Freund in eine andere Stadt ziehen und meine Eltern, meine Freunde und meinen Arbeitsplatz verlassen? Wäre es besser, meine alte Mutter zu uns zu nehmen oder Sie in einem Altersheim unterzubringen? Wie kann ich unter all den Bewerbern auf meinen Vorschlag aufmerksam machen?

Wenn Sie Ihr Unbewußtes öffnen, haben Sie Zugang zu einem tieferen Teil von sich selbst und können dadurch Ihr Verständnis erweitern. Sie können Selbstgespräche führen, Dialoge mit Ihrem inneren Ich abhalten und sich Ihr eigenes Beratungsgremium schaffen. Mit Selbsthypnose können Sie ein Repertoire guter Ideen entwickeln, aus denen Sie dann die besten Lösungen für das anliegende Problem auswählen können.

Sie werden von all Ihren Erfahrungen und dem Wissen, das Sie gewonnen haben, profitieren. Sie können mehr und bessere Alternativen für Probleme oder Herausforderungen entwickeln, indem Sie Ihren Denkprozeß von Ihren Emotionen und Gefühlen abgrenzen. Dadurch können Sie beide in der richtigen Mischung anwenden.

Wahlmöglichkeiten und das Treffen von Entscheidungen

Ihr Ziel beim Problemlösen mit Selbsthypnose ist es, viele Lösungswege zu finden. Versuchen Sie, viele Möglichkeiten zu sammeln, aus denen Sie später die besten auswählen können.

Wenn wir im Alltagstrubel unter dem Druck von Zwängen und Verpflichtungen nach Lösungen suchen und Entscheidungen treffen, um unsere Probleme zu lösen, sind wir oft sehr angespannt.

So treffen wir Entscheidungen, ohne sämtliche Alternativen bedacht zu haben.

Vielleicht erkennen wir erst hinterher, nachdem die Entscheidung schon getroffen ist, daß es einen anderen Weg, einen besseren Plan, eine effektivere Lösung gegeben hätte. Dann wünschen wir, daß wir das gesehen hätten, bevor wir uns festlegten. Fast jeder hat dies Gefühl schon erlebt. Akzeptieren Sie Ihre Entscheidungen als die zu diesem Zeitpunkt und unter den gegebenen Umständen bestmögliche. Hö-

ren Sie auf, sich für Vergangenes zu zerfleischen. Es ist vorbei, Sie haben Ihre Lektion gelernt, nun können Sie sich der Gegenwart zuwenden. Konzentrieren Sie sich auf das Hier und Heute.

Treffen Sie gerade eine bedeutende Entscheidung in bezug auf Ihr Leben oder Ihren Beruf? Versuchen Sie, alltägliche Probleme bei der Arbeit oder im Privatleben zu lösen? Selbsthypnose kann Ihnen die *Klarheit* verschaffen, um mehr *Alternativen* zu sehen als sonst.

Statt Selbsthypnose zu einer Zwangssituation zu machen, um *die* eine Lösung für Ihr Problem zu finden, sollten Sie sie zunächst nutzen, um Druck, Streß und Angst abzubauen und viele mögliche Antworten zu entdecken. Schon sehr kleine Erfolge stärken Ihr Selbstvertrauen bei der Entscheidungsfindung.

Problemlösungsmethoden

Beginnen Sie, indem Sie Ihre Situation eingrenzen. Machen Sie sich klar, was für ein Ergebnis Sie erreichen wollen. Was genau ist das Problem oder die Herausforderung? Geht es um das beste Design? Den besten Verkaufsvorschlag? Das beste Grundstück zur Firmenerweiterung? Wie Sie die Möbel am wirkungsvollsten arrangieren können? Wie Sie Ihre eigene Zeit am effektivsten organisieren? Auf welche Hochschule Sie gehen sollen? Oder eine andere mehr oder weniger wichtige Situation?

Tony Robbins, der Autor des Buches *Unlimited Power* (1986) sagt, daß Menschen aus zwei Gründen Entscheidungen treffen: entweder, um Schmerzen zu vermeiden, oder, um ihren Wunsch nach Lustgewinn zu befriedigen. Robbins hat vielen Menschen geholfen, sich im Beruf und im Leben besser zu verkaufen. Vielleicht können Sie sich selbst ein paar gute Ideen verkaufen. Ihr oberstes Ziel besteht darin, nicht zu entscheiden, welche der Ihnen schon zur Verfügung stehenden Wahlmöglichkeiten die beste ist, sondern möglichst viele Lösungswege zu finden. Das ist wichtig. Sie können unmöglich die beste Wahl treffen, wenn Sie nicht alle Möglichkeiten zur Verfügung haben.

Versetzen Sie sich als erstes in Trance und fühlen Sie sich wohl und entspannt. Sie haben die Kontrolle über Ihren Körper. Erlauben Sie