

Agnes Kaiser Rekkas

Die poetische Sprache der Hypnose

Therapeutisch wirksame Trance
in ihrer sinnlichsten Form

2020

Inhalt

Worte können zaubern – Ein Vorwort	13
Teil 1: Poetik im hypnotischen Raum	19
Die Kraft der poetischen Hypnose	20
Das Spektrum der poetischen Hypnose	26
Die Struktur der Hypnose, poetisch angereichert	50
Teil 2: Poetische Hypnose in der Praxis	67
Die Geschichte der Hypnosetexte dieses Buches	68
Die poetische Hypnose und ihre therapeutische Wirksamkeit	70
Didaktische Erläuterung einzelner Texte	75
Poetische Hypnosetexte sprechen	77
Teil 3: Poetische Hypnose in 95 Texten	79
1 Starter: »Hypnoseperlen« – Hypnose spielend lernen und schon beginnen zu genießen	80
I Der Körper frisch ... die Gedanken ruhig ... die Seele heiter	83
2 »Fruchtstärke« – Kalorienfreie Stärkung für den Selbstwert	83
3 »Eiswürfel & Wassermelone« – Erfrischung für heiße Zeiten	85
4 »Aufrecht wie eine Zypresse« – Körper und Seele im Lot	89
5 »Im Basar« – Eine hypnotische Teppichreise; Auffinden von Kräften und Fähigkeiten	91
6 »Der Baum, der weinte« – Kontaktaufnahme zur Spontaneität, Kreativität, Vitalität	95
7 »Die Nikolaushypnose« – Selbstachtung, Selbstwert, Selbstbewusstsein, Lebensfreude	99
8 »Ich tanze mich frei« – Leicht, spielerisch, frei, spontan	102

II	Atme mit dem Wind – Freie Atmung, gute Stimmung	107
9	»Heuschnupfen adieu! Mein Sommer wird schön!« – Selbstwirksame Suggestionen für heilsame Vorgänge .	107
10	»Golden Beach« – Freie Atmung, gute Stimmung; Erleichterung für die Atemwege	111
11	»Sternbild« – Freie Atmung, körperliche Kräftigung und seelische Stabilisierung	119
12	»Unabhängig und (rauch)frei!« – Selbstbewusst in die Zukunft	123
III	Geistig fit, sicher, leistungsstark	127
13	»Wie eine 1« – Innere Ruhe und Stabilisierung für die Prüfung	127
14	»Fit für die Prüfung« – Innere Ruhe, Stärke, Selbstvertrauen, Klarheit und Ausdauer	129
15	»Helenas Reise durch den Kopf« – Leicht lernen, gut behalten, klug wiedergeben; Hypnoseanleitung für Jugendliche	133
16	»Im Zauberwald bei Nacht« – Licht ins Dunkel bringen; Auflösung von Dunkelangst	139
IV	Der Diamant der Stärke	145
17	»Die goldfarbene Wolke« – Beruhigung, tiefe Erholung	145
18	»Der Diamant der Stärke« – Erholung und Vitalisierung.	148
19	»Der Lindenbaum« – Beruhigung, Erholung, Stärkung, Erdung	151
20	»Die Schutzhülle« – Selbstschutz, Widerstandskraft	155
21	»Klares Türkis und warme Koralle« – Selbstfindung	158
22	»Zurück in der Kraft« – Freude an der wiedergewonnenen Lebensenergie	160

V	Ein Schlafkokon für tausendundeine Nacht	163
23	»Sieben Schritte in tiefen Schlaf« – Den Tag entlassen, den Schlaf begrüßen	163
24	»Eine kleine Nachhypnose« – Leicht einschlafen mit guter Selbstsuggestion	165
25	»Die nachtblauen Samtvorhänge« – Vom Alltag abschalten, entspannt einschlafen	169
26	»Der Schlafkokon« – Tief schlafen in vollkommener Geborgenheit	172
27	»Wie eine Feder« – Federleicht einschlafen, ohne Zähneknirschen durchschlafen	176
28	»Das friedliche Rauschen des Waldes« – Schlafen trotz Stress	180
29	»Die lachenden Träume« – Gutes Traumgeschehen anregen	183
30	»Der tropische Wasserfall« – Leicht einschlafen, erholsam durchschlafen, schön träumen, erquickt aufwachen	187
VI	Aufwind für die Stimmung – Stabilisierung und Vitalisierung	191
31	»Die Sonnenblume« – Einführung in Hypnose, Stärkung durch Auffinden von Ressourcen	191
32	»Go with the flow« – Selbstwertstärkung, Stabilisierung	194
33	»Ein herrlich grauer Novembertag« – Selbstwertstärkung, Stimmungsaufhellung	198
34	»Wie eine Möwe im Aufwind« – Ungutes verabschieden	202
35	»Paradise is now« – Achtsamkeit im Hier und Jetzt	205
36	»Der ungebetene Gast« – Der Depression die Tür weisen	207
VII	Die Glückspraline – Pralles Glück für die Figur	211
37	»Beschwingt« – Intuitiv auf dem Weg zum Ziel	211
38	»Auf dem Gemüsemarkt« – Augen auf für Gesundes, Augen zu beim Genuss!	214

39	»Das innere Freudenfeuer« – Innere Klärung lässt Pfunde schmelzen	218
40	»Die Sandburg« – Lust an Spiel und Spaß; für (innere) Kinder	221
41	»Die Zähmung des süßen Monsters« – Süßigkeiten? Nee, lieber süße Hypnose!	225
42	»Die Glückspraline« – Süßes nur mit voller Lust	228
VIII	Mein Wunschgewicht – Mehr Selbstfürsorge, weniger Gewicht	231
43	»Die Apfelhypnose« – Mehr Achtsamkeit beim Essen und damit mehr Genuss.	231
44	»Zu viel Gewicht? Steig heraus!« – Mit Leichtigkeit zu mehr Genuss	234
45	»Die Giraffe« – Tiefe Hypnose für innere Stärkung und Selbstfürsorge	237
46	»... und eine Portion genügt!« – Maßvoll essen. Warum nicht?	241
47	»Meine wahre Gestalt« – Entfaltung auf tiefer unbewusster Ebene.	244
48	»Mein wunderbares kleines Kino« – Das Wunschgewicht erleben und unbewusste Prozesse bahnen.	249
49	»Mein Körper von morgen« – Selbstfürsorge und Gewichtsreduktion Hand in Hand	253
IX	Die venezianische Maske – Erotische Fantasien	259
50	»Maiglöckchen« – Sexuelle Gefühle stimulieren.	259
51	»Im Zentrum der Lust« – Schön, erotisch, frei, spontan	263
52	»Die venezianische Maske« – Lust und Libido anfeuern (für Sie)	268
53	»Dahingleitend ...« – Sinnlichkeit und männliche Potenz (für Ihn)	273
54	»Denn die Liebe ... sie ist ein Spiel!« – Sich freisprechen, freitanzen, freilieben.	276

X	Frauenpower – Für Schwangerschaft und Geburt	281
	55 »Die Margeritenwiese« – Fröhlicher Dialog mit dem Kind im Mutterbauch.	281
XI	Heiße Jahre, kühle Wonne – Stabil und im Einklang durchs Klimakterium	285
	56 »Entspannende Ruhe ... klare Kühle ... ruhiger Herzschlag ... sichere Gefühle«	285
	57 »Aphrodite« – Kühles Bad für heiße Wallung	289
	58 »Eisblumen« – Erlernen selbstwirksamer hypnotischer Abkühlung.	292
	59 »Die schöne Kriegerin« – Ausgeglichen und standsicher	296
XII	Ich lebe mich gesund – Mut, Stärke, Zuversicht	301
	60 »Ich lebe mich gesund!« – Beruhigung, Erholung und Zuversicht	301
	61 »Kraftort Portovenere« – Die Chemotherapie gut vertragen (1)	303
	62 »Vollmond am Strand« – Die Chemotherapie gut vertragen (2)	307
	63 »Besuch im Eispalast« – Für die Strahlentherapie, stimmungsaufhellend und ermutigend	310
	64 »Mit unbeirrbarem Glauben« – Erholung, Stärkung, Mut und Ausdauer	314
	65 »Die ozeanische Trance« – Tiefe Hypnose für Wohlbefinden und Kräftigung.	316
	66 »Der Ressourcentank« – Schöne Erinnerungen für Halt und Zuversicht.	319
	67 »Im Teich der Erholung« – Energie tanken	323
XIII	Das Seepferdchen – Glückliche Zähne	327
	68 »Das Seepferdchen« – Beim Zahnarzt entspannt am Strand!	327
	69 »Lavendelblau« – Wohlbefinden vor und während der Zahnarztbehandlung	331
	70 »Wer seiner Kraft vertraut, braucht nicht verbissen zu sein« – Schlafen ohne Knirschen	338

XIV	Träum dich schön! Hypnoseschlaf für gesunde Haut	343
71	»Nofretete« – Einführung in Hypnose und erste Heilsuggestionen	343
72	»Träum dich schön!« – Hypnoseschlaf für gesunde Haut	347
73	»Die Insel der Selbstklarheit« – Klares Selbstgefühl, reine Haut	351
74	»Spaziergang in warmen Herbstfarben« – Guter Umgang mit der Haut	355
75	»Die Energiehaut« – Geschützt, stark, widerstandsfähig	358
76	»Die heilende Haut« – Hypnosefantasie für Abheilung der Mundschleimhaut nach Chemotherapie	360
XV	Seele und Bauch auf wundervoller Reise – Erholung für den Darm	367
77	»Die Hypnosewunderpille« – Tiefe Hypnose, Wohlbefinden, heilsame Vorgänge im Darm	367
78	»Wie im Märchen« – Wohlbefinden in Bauch und Seele	371
79	»Einfach mal chillen ...« – Auflösen von Schmerz; heilsamer Abstand zwischen Kopf und Darm	375
80	»Das rote Telefon stilllegen« – Loslassen innerer Dialoge, Bilder und Gefühle, die die Symptomatik auslösen, und Neuorientierung	378
XVI	Arthrose? Hypnose!	383
81	»Sonnenwarmes Moorbad für Rücken und Gelenke« – Schmerzentlastung und Erholung pur in Mutter Natur	383
XVII	Seifenblasen – Gesunden und gesund bleiben	387
82	»Lichtersee« – Heilendes Licht, Wohltat für den Körper	387
83	»In der Rachenhöhle« – Den Drachen bezwingen, die Höhle reinigen und ausheilen	391
84	»Die kleine Sanitäterin« – Hypnosefantasie für Jugendliche mit entzündlicher Darmerkrankung	396

85	»Die Blaue Grotte« – Hypnosefantasie für Jugendliche	402
86	»Das Reh des Unbewussten« – Tiefe Hypnose und heilsame Begegnung	407
87	»Süßes Nichtstun im Park der Heilung« – Wellness für den Körper	410
XVIII	»The promise of summer«	415
88	»Sunbeam-shower« – Energy, support, stability.	415
89	»Sea of light« – Healing light and pledge; promise to the body	417
90	»The magic sponge« – Deep hypnosis, clarity, spiritual freedom, and healthy body functions.	421
91	»Constellation« – Free breathing, more bodily strength, and spiritual support	425
XIX	Eine Träumerei – Frei von Symptom, Konflikt, Angst in die Zielgerade für Heilung und Meisterung	431
92	»Die Nacht mit dem Wunder« – Das Ziel erleben und für die Zukunft bahnen	431
XX	Bewältigung großer Herausforderungen – Ressourcen und Reset	435
93	»Rückfall? Reset in die Ressourcen!« – Umgang mit einem Rückfall.	435
94	»Die weiße Taube« – Selbstwert und Lebenslust	438
95	»Der innere Diamant« – Kontakt zur inneren Kraft	441
	Schluss.	447
	Gute Hypnosetexte entwerfen und die eigene Hypnosensprache finden.	448
	Anhang	451
	Zitierte Literatur.	452
	Hypnose-CDs von Agnes Kaiser Rekkas	453
	Über die Autorin	455