

Agnes Kaiser Rekkas

SELBSTHYPNOSE – THERAPIE IN EIGENREGIE

2023

INHALT

VORWORT	9
Die schwebende Jungfrau oder: Das Bügelbrett und meine erste Selbsthypnose	9
EINFÜHRUNG	13
Selbsthypnose – Das Unbewusste immer mit im Boot	13
1 SELBSTHYPNOSE – TRÄUMEND WACHSEN, REIFEN, HEILEN, GEWINNEN	19
Selbsthypnose: zu zweit mit sich selbst – aber wie?	19
Architektur einer Selbsthypnosesitzung	24
Der Leitfaden für die Planung einer Selbsthypnose	25
Zielsetzung	27
Ressourcen	27
Hypnoseinduktion	29
Muss Hypnose tief sein? – Leichte Trance, tiefe Trance	31
Der hypnotische Raum	31
Die Sprache im hypnotischen Raum	33
Die Suggestion, der hypnotische Auftrag an sich selbst	34
Beispiel Heuschnupfen: »Mein Sommer wird schön!«	35
Planung und Struktur	37
Meine erste Selbsthypnose	39
Meine wunderbare Selbsthypnose	40
Selbsthypnose für Fortgeschrittene	42
Selbsthypnotische Fantasiereise – Sinn, Inhalt und Reiseziele	45
Ideomotorische Arbeit in der Selbsthypnose	48
Ideomotorische Inbetriebnahme des unbewussten Systems in der Selbsthypnose	49
Die Selbsthypnoseserie	50
Selbsthypnose heißt: in Liebe bei sich sein	52
Einführung in die Selbsthypnose	52
Selbsthypnose-Logbuch – Dokumentation der selbsttherapeutischen Arbeit mit Hypnose	55

2 SELBSTHYPNOSEANLEITUNGEN	59
Wie Sie die Selbsthypnoseanleitungen in diesem Kapitel erfolgreich anwenden	59
Lesen, Sprechen, Hören, Genießen	60
Zeitdauer einer Hypnose	61
Musikuntermalung	62
Textänderung	62
Selbstwirksamkeit	62
Inspiration sammeln	63
1. Hypnose kennen- (und lieben) lernen	65
Hypnoselust	65
2. Entspannung, Ruhe, Achtsamkeit	69
1 ... 2 ... 3 ... ab in Hypnose	69
Bodyscan – Entspannung von Körper und Geist in 4 Schritten	70
Atemtrance Teil 1: Ich atme ein und fühle	72
Atemtrance Teil 2: Ich atme ein und bin gewahr	72
Blütenschiffchen	73
3. Powervoll im Flow	75
Friedlich, entspannt und im Einklang ... das Ziel vor Augen	75
Im Flow im Snow – meine Winterhypnose	76
Powerdrink	78
4. Entwicklung, Entfaltung, Selbstvertrauen	82
Die Sanduhr	82
Goldrichtig	84
Mein Weg	85
Der Lindenbaum	88
5. Selbstwert, Vertrauen, Zuversicht	92
Mein Segelschiff – voller Vertrauen	92
Mein innerer Diamant	93
Meine weiße Taube	95
Zitronenlimonade	98
6. Die Vergangenheit bestimmt nicht die Zukunft	100
Erholsamer Abstand – neue Perspektive	100
»Nein« - Sagen, Abstand nehmen, frei werden	101
Raum schaffen	103
Das vergessene Symptom	104
Wo gehöre ich hin?	105
7. Personal Trainer »Murmeltier«	108
Ich hab die ganze Nacht ... kein Auge aufgemacht	108
Mein Schlafwaggon trägt mich sanft durch die Nacht	110

8. Mein Körper im Lot	114
Bad im Sand	114
Meine heilende Hand	115
Heilbad für meine Wirbelsäule	117
Mein Heilgarten	118
Liebe fürs Herz	121
Wohltat für den schmerzenden Rücken	123
Aufrecht wie eine Zypresse	127
9. Hypnotisch erotisch	130
Focus on pleasure, not on performance – Vergnügen statt Leistung	130
Maiglöckchen	133
Mein Lustparadies	137
Träumerei am Kamin	141
10. Sommer ohne Reue und ohne Rhinitis	146
Mein Sommer wird schön!	146
11. Pause ohnegleichen – die ganz andere Raucherentwöhnung	149
Dolce far niente – glücklich ... ganz ohne	150
12. Heiße Wallung? Schnee von heute!	152
Eisblumen	152
13. Depressive Verstimmung	154
Nur ein Espresso für Madame Depresso – ich bin Herr/Herrin in meinem Haus	156
Mein Schatzbuch	161
14. Mein Wohlfühlgewicht	163
Wohlfühlgewicht-Spickzettel	163
Kleines Ritual, große Wirkung – Suggestionen für Selbsthypnose	165
Meine wahre Gestalt	166
Mein Körper von morgen	167
Zähmung des süßen Monsters	170
15. Reizdarm im Hypnorelax-Modus	174
Das Rote Telefon stilllegen	176
16. »Raus aus dem Schmerz, zurück ins Leben!«	180
Den Körper schweben lassen – einfache hypnotische Technik bei akutem Schmerz	181
Mein Schmerzmagnet – zieht den Schmerz heraus	182
Raus aus dem Schmerz – eine zügige Schmerzentlastung	185
Sieben beispielhafte Selbstsuggestionen zur Schmerzlinderung und -bewältigung	188

17. Tiefe Hypnose löst Zwang mit Liebe	190
Sicherer Halt in liebevoller Geborgenheit	191
18. Glückliche Zähne	195
Die Reise mit dem Delfin	195
Im Vertrauen in meine Kraft – Schlafen ohne Knirschen	198
19. Hypnose zur Angstlösung	201
Der sichere Ort (Safe Place)	201
Mein Wolkenkastell – geschützt, sicher und geborgen	202
Die Seerose	206
20. Die Farbe des Meeres	211
Tiefblaue Ruhe	211
EIN PAAR ABSCHLIESSENDE WORTE	214
ÜBER DIE AUTORIN	215

Vorwort

Die schwebende Jungfrau oder: Das Bügelbrett und meine erste Selbstthynose

Und immer lag mein Geburtstag mitten in den Sommerferien. So auch mein achter. Das hieß, alle anderen Kinder mussten in brütender Hitze beim Heuen helfen, denn wir schrieben das Jahr 1956, und das tief im Bayerischen Wald. Meine liebe Mutter aber wollte mir diesen so einsamen Tag versüßen und dachte sich etwas aus. Als Pianistin mochte sie Hausarbeit überhaupt nicht, trotzdem besaß sie ein Bügelbrett. So ein altes aus massivem Holz, das man über zwei Stuhllehnen legte. Für ihr Vorhaben brauchte sie noch einen Mitspieler. Da mein Vater – wie immer – mit seinen Patienten Wichtigeres zu tun hatte, engagierte sie mit dem ihr eigenen Charme zum Glück nicht eine der »Heuschrecken« in ihrer ausladenden schwarz-weißen Ordenstracht, sondern Ambrosius, den jungen Krankenhausgärtner, einen gutmütigen Typ von bulliger Statur. Geheimnistuerisch fuhrwerkte sie endlos herum, bis sie mir endlich ihren duftenden Schal um die Augen wand. Offensichtlich ging es jetzt los. Ich wurde mehrfach im Kreis gedreht, bis mir etwas schwindelig wurde. Dann wurde ich in das andere Zimmer geführt. Mit geschlossenen Augen musste ich mich jetzt sehr auf meine Sinne verlassen und die Ohren spitzen, war aber ganz vertrauensvoll. Plötzlich wurde es dann wirklich aufregend, denn ich sollte – immer noch leicht schwindelnd – die Startbahn besteigen für einen Flug ins Weltall. Sowas kannte ich noch nicht. Selbst einen Fernseher hatten nur die Freunde meiner Eltern, dort sah mein Vater manchmal mit Onkel Sepp Fußball und grölte beim Tor wie er. Wir Kinder durften sonntags *Teddy Teddybär* angucken, in schwarz-weiß und mit schlechtem Empfang in diesem Kuhdorf. Was für ein Erlebnis! Aber Flüge ins Weltall ...

Ich hatte auf ein kleines Podest zu klettern und stand zweifelsohne auf etwas Wackeligem. Dies wurde gleich noch wackeliger, denn die Basis, auf der ich stand, hob sich irgendwie an, und ich musste aufpassen, die Balance zu halten. Meine Mutter flötete, es gehe jetzt in die Lüfte. Das spürte ich auch, denn Wind brauste mir um die Ohren und zauste in meinen Haaren. Und ich roch eindeutig, dass ich gerade über der kleinen Brauerei des Ortes hinwegflog (Ambrosius blies feste). Da zwitscherte mir ein Vogel ins Ohr. (Das wiederum kriegte meine Mutter sehr melodisch hin.) Bald flog ich durch eine

Regenwolke, denn ich spürte Wasser auf mich sprühen (Ambrosius hantierte mit dem Wäschebefeuchter). Meine Mutter ließ mich irgendwann wissen, dass ich jetzt schon näher an der Sonne sei, und tatsächlich wurde es heller unter der Augenbinde, und irgendwie kam es mir auch wärmer vor (die Tischlampe wurde auf mich gerichtet). Mit dem Gleichgewicht wurde es für mich langsam schwieriger (meiner Mutter versiegt an dem einen Ende des Bügelbrettes zusehends die Kräfte). Aber ich ging einfach etwas in die Knie, wie ich es auf meinen Skibrettern im Schnee machte, und meisterte so auch diese Herausforderung.

Natürlich mutete mich das alles schon recht abenteuerlich an, aber ich entschloss mich mitzuspielen und sauste mit voller Lust, die Arme hoch nach oben gestreckt, jauchzend durchs Universum und hatte die tollsten Erlebnisse. Ich wollte immer noch weiterfliegen, immer noch höher hinaus, bis zu dem bunten Regenbogen, den ich neulich gesehen hatte.

Und es kam mir alles wie eine Ewigkeit vor.

Aber leider ... die beiden (Mutter und Gärtner) konnten das Brett irgendwann nicht mehr halten und ließen es erschöpft und etwas abrupt zu Boden. Bruchlandung. Keine posthypnotische Suggestion, dass mir nun Flügel wüchsen, keine Integrationsphase zur Vertiefung meiner einschneidenden kosmischen Erfahrung. So musste ich mich, ganz normal, wie alle anderen Kinder auch, Schritt für Schritt vorwärts durchs Leben kämpfen.

Aber ich habe immer noch den Duft des Parfums in der Nase und das Vogelgezwitscher im Ohr, verspüre den Wind in den Haaren, genieße das zarte Sprühen des Regens, die Wärme der Sonne auf den Wangen und das aufregende Kribbeln in den Knien ...

Nun, was hatte diese Erfahrung mit Hypnose zu tun und gar mit Selbsthypnose?

- ▶ Um mich herum geschah etwas Überraschendes (veränderter Kontext).
- ▶ Ich war fröhlich aufgeregter (freudige Erwartungshaltung).
- ▶ Meine Augen waren geschlossen, da der Schal über meinen Augen lag (visuelle Fokussierung nach innen).
- ▶ Durch das Drehen im Kreis war ich desorientiert und konzentrierte mich deshalb automatisch nach innen, um meine Basis stabil zu halten (Tranceinduktion durch Konfusion mit gefühlsmäßiger Innenfokussierung).

- ▶ Ich tat etwas Ungewöhnliches (ein Experiment).
- ▶ Ich ließ mich auf das Spiel ein, d. h., ich entschied mich eindeutig dazu mitzuspielen (aktive Entscheidung zu kooperieren, im Vertrauen in die Personen um mich, in die Situation, aber vor allem in mich selbst).
- ▶ Das Geschaukel, Gezwitscher, Gepuste, Gesprühe, die Helligkeit und die Wärme nutzte ich, um eine neue Erfahrung an ungewohntem Ort zu machen (Dissoziation, gewollt und freiwillig).
- ▶ Die Zeit war für mich zeitlos (veränderte Zeitwahrnehmung).
- ▶ Ich hatte unendlich Spaß (Freude am hypnotischen Erlebnis).
- ▶ Ich wusste immer, wo ich war und wer ich war und wer um mich herum (durchgehende Orientierung über das Weiterbestehen der realen Welt).
- ▶ Mir war immer gegenwärtig, dass ich Geburtstag hatte und jetzt fast schon erwachsen war. 8 Jahre alt. Juhu! (Weiterbestehende Klarheit über die eigene Person in Bezug auf Alter, Position, Lokalisation, trotz fantastischen Weltraumflugs.)

Die *schwebende Jungfrau* kennen wir aus der Showhypnose, die mit Tricks und bestimmten Effekten, wie mit Spiegeln und Beleuchtung, arbeitet. In der von mir geleiteten Ausbildung zum Hypnotherapeuten ist die *Schwebende Jungfrau* eine ernst zu nehmende lehrreiche Einheit. Es werden dafür zwei Stühle in einer Entfernung, die der Größe (Länge) des Probanden für dieses Experiment entspricht, aufgestellt. Dann legt sich der Proband auf den Boden daneben und soll sich durchspannen und steif machen. Nun wird er von zwei Personen, einer am Kopfende und einer am Fußende, angehoben und mit dem Kopf (Hinterhaupt bis Beginn der Schultern) auf den einen Stuhl und den Füßen (Fersen bis etwa untere Hälfte der Waden) auf den anderen abgelegt. Jetzt soll sich der Proband weiter kräftig anstrengen und so lange, wie er kann, diese schwebende Position aushalten. Je nach Statur, Kraft, Gewicht, Training geht das eine gewisse Weile. Diese Zeit wird gemessen und notiert.

Nachdem der Proband sich kurz erholt hat, kommt der zweite Teil. Er (nun wieder auf dem Boden liegend) soll selbst wählen, was für ihn der Begriff von Stabilität und Ausdauer ist. Es kann ein elastisches Bambusrohr, aber auch eine antike Marmorstatue sein, die seit dem Untergang des Handelsschiffes bei rauer See vor über 2000 Jahren auf dem Meeresgrund liegt und nun von Tauchern geborgen wird. (Es könnte ganz unromantisch natürlich auch dieses altmodische Bügelbrett sein.) Dann erfolgt eine kleine Tranceeinleitung,

und der Proband verbindet sich innerlich mit dem ausgewählten Bild beziehungsweise Objekt. Er wird z. B. zum Bambusrohr oder zur Marmorstatue. Daraufhin wird er wieder angehoben und wie vorher auf die Stühle platziert. Wiederum läuft die Stoppuhr.

Zum Erstaunen aller kann er die Position jetzt um ein Vielfaches länger halten, und das sogar erstaunlich mühelos und ohne Zeitempfinden. Ein eindrückliches Beispiel für mentale Selbstbeeinflussung. Es braucht dafür nichts anderes als Konzentration, innenfokussierte Aufmerksamkeit, veränderte Zeitwahrnehmung, ein Bild oder eine bestimmte Assoziation, gelassenes Vertrauen, ein Ziel und natürlich eine Motivation, wie das Interesse am Neuartigen.

Aber bevor Sie nun richtig in die Arbeit einsteigen, probieren Sie doch mal den kleinen Appetizer im nächsten Abschnitt, den Sie sich auch gerne von mir erzählen lassen können.²

Selbsthypnose heißt: in Liebe bei sich sein

Einführung in die Selbsthypnose

Das ist eine Premiere ... eine Premiere in Selbsthypnose für Sie ...
und vielleicht auch nicht, denn ich nehme an, dass Sie sich vielleicht
schon öfter mal selbst hypnotisiert haben. Ob zu Ihrem Positiven, weiß
ich natürlich nicht, aber auf jeden Fall lernen Sie das nun hier und jetzt!

Ich vermute, Sie sind eine aufgeschlossene Person, ein Mensch mit Hu-
mor, tatkräftig, lebendig ... und aktiv ... Sie wollen etwas ausprobieren ...
und sogar die Selbsthypnose erlernen ... ja, das ist doch was ...
und dann legen wir einfach mal los ...

Sie liegen da ... und haben die Augen geschlossen ...
und Sie brauchen erst mal überhaupt nichts zu tun ...

Sie liegen da ... und haben die Augen geschlossen ...
Sie können mir zuhören, Sie brauchen es aber nicht ...
Sie können sich einfach spüren ... und dabei mehr und mehr zu sich
kommen ...

Selbsthypnose ... ist eine wunderbare Sache ... das heißt nämlich, in
Liebe bei sich zu sein ...

für sich selber da zu sein, sich selber zuzuhören ...
und einfach sich selbst in die Arme zu nehmen.

Und Sie haben Erfahrung, Sie kennen sich aus mit Menschen ...
und alles, was Sie zu geben imstande sind, geben Sie sich jetzt selbst ...
und wie?

Wie gesagt, Sie liegen da ... Sie atmen ...
Sie sinken dabei und schweben auch ein bisschen ...
spüren, wie die Luft hereinströmt durch Ihre Nasenlöcher ... kühl und
trocken ...

² Siehe <https://www.carl-auer.de/selbsthypnose-therapie-in-eigenregie> [9.1.2023].

Und ebenso wieder hinausfließt durch Ihre Nasenlöcher ... warm und angefeuchtet ...

Ein und aus ...

Und Sie hören vermutlich dieses feine Geräusch der Atmung ... wenn die Luft durch die Nasengänge streicht ...

Ein ... und wieder aus ... immer ruhiger ... immer langsamer ... wie die Wellen des Wassers, wenn das Meer ganz ruhig ist ... da kommt eine Welle heran an den Strand ... mit dem feinen, weichen Sand ...

und zieht sich wieder zurück ...

um nach einer kleinen Weile wieder heranzuspülen ... und sich wieder zurückzuziehen ...

unermüdlich ... ewiglich ... so verlässlich ... so natürlich ...

Und wenn Sie dem mit Ihrer inneren Aufmerksamkeit folgen ...

kommen Sie mehr und mehr ins Träumen ...

denn Selbsthypnose ist auch ein schöner Traum ...

in innerer Geborgenheit, behütet und geschützt ...

in vollkommener Eigenkontrolle ...

ganz im Zentrum Ihres Seins ... und in der Begegnung mit sich selbst ...

und diesen wunderbaren Kräften in sich selbst ...

die stets dafür gesorgt haben, dass Sie sich treu geblieben sind ...

und durch alles hindurchgekommen sind ...

mit Ihrer Kraft, mit Ihrem Leuchten und Ihren Stärken, bewusst und unbewusst ...

Und hier nehmen Sie Kontakt auf mit Ihrem inneren Leuchten ...

mit diesem ganz wunderbaren, energievollen inneren Schatz ...

Ist dies ein Diamant ... ein inneres Feuer... oder ein innerliches Lächeln ...? oder etwas ganz anderes, Ihnen Eigenes?

Sie werden es gleich erfahren ...

denn Sie erkunden es jetzt ...

Sie erspüren es ... Sie erfahren es ...

Es ist dieser Halt, den Sie empfinden ... und das Leben, das in Ihnen pulsiert ...

und das Sie ausmacht ...

Es wird Ihnen ein Vergnügen sein ... und vielleicht ganz zufällig passieren

...

wenn Sie irgendwo in Ruhe sind ... Zeit haben für sich ...
dass Sie zu sich hingehen ... und dieses Leuchten antreffen ...
das Feuer ... den Diamanten, das Lächeln ...
oder alles zusammen und ganz Ihr Eigenes ...
und sich auf eine neue Art und Weise begegnen und wissen: »Das bin ich!«

Und weil es sich schön anfühlt ... kräftigt es Sie ...
und Sie werden jedes Mal aufgetankt davon zurückkehren ...
und Sie werden jedes Mal und wann immer Sie es brauchen ...
ganz automatisch daran denken, sich etwas Gutes zu tun ...

Ist es nicht herrlich? ... Man braucht nichts von außen.
Völlig unabhängig ... können Sie selbst für sich sorgen ... in sich Kraft
tanken ...
Stabilität und Stärke ... und bleiben Sie jetzt noch dabei ...
wandern ein wenig herum ... entdecken das, was noch zu entdecken ist ...

Und das ist die innere Bewegung ...
Sie kennen die äußere, gezielte, geführte Bewegung ...
Sie kennen die schnelle, federnde Bewegung ...
und die nach innen stabilisierende Bewegung, die Sie immer wieder ins
Lot bringt ...
und immer wieder in den Ausgleich ... und ... von da aus können Sie Ex-
kursionen machen ... um Ihre Seele zu beflügeln ... Ihren Kopf zu klären
... Ihre Träume zu beleben ...
und Ihren Körper zu heilen, bis in die kleinste Einheit ...

Da, wo Sie angekommen sind mit der Selbsthypnose ... da können Sie
starten ...
in jede Richtung ...

Vorher denken Sie sich vielleicht was aus: »Ich möchte heilen ... ich
möchte etwas klären ... Ich möchte etwas überwinden/hinter mir lassen
... ich möchte schön träumen ... ich möchte meine Seele ins Schwingen
bringen!«

Dann ... gehen Sie in diese wunderbare Verfassung, in Ihr inneres
Zentrum ...
und von dort aus schwärmen Sie aus ...
mit Ihrer guten Energie und erobern sich das, was Sie gerade brauchen ...
Und ... es wird Ihnen gelingen ...