

Brian M. Alman  
Peter T. Lambrou

# **Selbsthypnose**

Ein Handbuch  
zur Selbsttherapie

Aus dem Amerikanischen von Gabriele Dolke,  
Liz McGill und Bernd Hofmeister

Vierzehnte Auflage, 2023

# Inhalt

<b>Vorwort zur ersten Auflage</b> .....	13
<b>Vorwort zur zweiten Auflage</b> .....	15
<b>Einleitung</b> .....	17
<b>Danksagung</b> .....	20
<b>Teil 1: Lernen Sie Selbsthypnose</b> .....	21
<b>1. Was Sie von diesem Buch erwarten können</b> .....	22
Wer kann Selbsthypnose anwenden? .....	22
Wie Sie am meisten aus diesem Buch machen können .....	24
Selbsthypnose, um Grenzen zu erweitern .....	25
<b>2. Hypnose und Selbsthypnose – was ist das?</b> .....	27
Jede Hypnose ist Selbsthypnose .....	28
Bühnenhypnose versus klinische Hypnose .....	28
Der Svengali-Effekt .....	29
Hat Selbsthypnose Grenzen? .....	30
<b>3. Praktisches zur Selbsthypnose</b> .....	32
Einen Übungsort auswählen .....	32
Welche Dauer ist am besten für eine Trancesitzung? .....	33
Zielbezogene Erwartungen aufbauen .....	34
Beginn der Suggestionstrategien .....	34
Sollten Sie im Sitzen oder im Liegen üben? .....	35
Ist es besser, die Augen zu schließen oder sie offen zu lassen? ..	35
Von Mal zu Mal die Trance erleichtern .....	36
<b>4. Gesunde Atem- und Entspannungstechniken</b> .....	37
Der Unterschied zwischen tiefem Atmen während körperlicher Belastung und zur Entspannung .....	37
Eine Atemübung .....	38
Progressive Entspannung .....	39
Aktive progressive Entspannung .....	40

Passive progressive Entspannung .....	42
Entspannung und Selbsthypnose .....	45
<b>5. Die Kraft posthypnotischer Suggestionen und die Wirksamkeit von Auslösern .....</b>	<b>47</b>
Was ist eine posthypnotische Suggestion?.....	47
Was ist ein posthypnotischer Auslöser? .....	48
Warum verwendet man posthypnotische Suggestionen und Auslöser?.....	48
Kann man posthypnotischen Suggestionen und Auslösern widerstehen?.....	50
Motivation und Logik .....	51
Vielleicht erleben Sie bereits posthypnotische Auslöser. ....	51
Entwickeln Sie spezifische posthypnotische Suggestionen.....	53
Visualisieren Sie Ihre Suggestionen .....	54
Posthypnotische Auslöser, um Ihre nächste Trance einzuleiten .....	54
Zusammenfassung .....	55
<b>6. Wie Sie Ihr Vorstellungsvermögen gezielt entwickeln können .....</b>	<b>57</b>
Sind Vorstellungen nur visuell? .....	57
Sehen, Hören, Fühlen – was liegt Ihnen? .....	57
Verbessern Sie Ihr Vorstellungsvermögen.....	58
Wie wichtig ist die Vorstellungskraft für Selbsthypnose?.....	59
Personifizieren Sie Ihre Vorstellungen.....	60
Vorstellungskraft und Krankheit .....	60
Zwei unterschiedliche Wege, durch Vorstellungskraft zum Ziel zu kommen .....	63
<b>7. Sich selbst in Trance versetzen .....</b>	<b>67</b>
Machen Sie es sich bequem.....	67
Die Fixierung der Augen .....	68
Nutzen Sie Ihre Anspannungen oder Ängste, um sich in Trance zu versetzen.....	70
Visualisieren und Selbsthypnose .....	71
Bilder zum Erproben Ihrer Vorstellungskraft.....	72

Die Treppe zur Entspannung .....	73
Das Erzeugen körperlicher Reaktionen .....	74
Das Auslösen intellektueller Reaktionen .....	75
Eine emotionale Reaktion hervorrufen.....	76
Wie lange sollten Sie in Selbsthypnose bleiben? .....	78
Woran erkennen Sie, dass Sie Erfolg hatten? .....	78
Zusammenfassung dieser Methode .....	79
<b>8. Wie Sie mit Ablenkungen umgehen können .....</b>	<b>80</b>
Außengeräusche für Ihre Trance nutzen .....	80
Innere Ablenkungen nutzen .....	82
Was ist mit Ablenkungen, die Sie nicht nutzen können? .....	84
Verwandeln Sie Ablenkungen in posthypnotische Auslöser .....	85
<b>9. Erhöhen Sie Ihre Motivation und erreichen Sie Ihre Ziele .....</b>	<b>86</b>
Wie Sie Ihre Motivation erhöhen können .....	87
Unbewusste Blockaden der Motivation .....	88
Unbewusste Blockaden durchbrechen .....	88
Setzen Sie sich spezifische Ziele .....	90
Können Sie Ihr Ziel in einem Schritt erreichen? .....	91
<b>10. Die Sprache hypnotischer Suggestionen .....</b>	<b>93</b>
Fragen des Stils .....	93
Was sind Suggestionssymbole? .....	94
Schaffen Sie Ihre eigenen Symbole .....	96
Entspannungsziele .....	99
Sportliche Ziele .....	100
Suggestionen sollten positiv sein .....	101
Selbsthypnose aus der Konserve oder persönlich abgestimmt? .....	102
<b>11. Selbsthypnosetechniken in neun Variationen .....</b>	<b>103</b>
Das Herstellen eigener Kassetten .....	103
Die Vorbereitung auf Ihre Selbsthypnose .....	104
Technik Nr. 1: Selbsthypnose durch progressive Entspannung ..	106
Technik Nr. 2: Die Methode indirekter Sprache .....	112
Technik Nr. 3: Die Fixierung der Augen .....	116
Technik Nr. 4: Geleitete Fantasietätigkeit .....	119
Technik Nr. 5: Die Methode der direkten Sprache .....	124

Technik Nr. 6: Die Verwendung von Träumen bei Selbsthypnose .....	128
Technik Nr. 7: Das Ericksonsche Händeschütteln .....	131
Technik Nr. 8: Selbsthypnose mit Musik .....	134
Technik Nr. 9: Vertiefung der Selbsthypnose .....	136
Kommentar .....	141
<b>Teil 2: Das Bearbeiten persönlicher Ziele .....</b>	<b>143</b>
<b>12. Stressbewältigung: Sich überall entspannen .....</b>	<b>145</b>
Körperliche Veränderungen durch Stress .....	146
Strategien der Stressbewältigung .....	147
Reduzieren Sie Ihren persönlichen Stress mit Selbsthypnose .....	149
Geistige Entspannung durch Selbsthypnose .....	151
Selbsthypnose, um Stressgefühle zu verändern .....	153
Stressbewältigung außerhalb der Trance .....	154
Andere Stresssituationen durchspielen .....	156
<b>13. Frei von Ängsten und Phobien .....</b>	<b>159</b>
Angst und Panikanfälle .....	159
Phobien .....	161
Selbstkontrolle durch Selbsthypnose .....	161
Die Umwandlung negativer Selbstgespräche in positive Selbsthypnose .....	163
Die Anwendung der Techniken bei Ängsten .....	164
Flugangst .....	166
Ist es wichtig, die Ursache einer Angst zu kennen? .....	169
Der Umgang mit kleineren Ängsten .....	171
<b>14. Kieferentspannung und Unterdrückung von Zähneknirschen .....</b>	<b>174</b>
Wird durch Selbsthypnose der Ursprung von Stress beseitigt? .....	175
Hypnotische Strategien gegen Kieferschmerzen .....	176
Selbsthypnose, um das Zähneknirschen zu verhindern .....	176
Die Entwicklung posthypnotischer Auslöser .....	177

<b>15. Es liegt in Ihrer Hand, mit dem Rauchen aufzuhören</b> .....	<b>180</b>
Fragebogen für Raucher .....	181
Die Verwendung des Fragebogens	
für das Entwickeln von Suggestionen .....	181
Auswirkungen des Rauchens auf ihre Gesundheit .....	183
Das Rauchen aufgeben durch Selbsthypnose .....	184
<b>16. Selbsteinschätzung – Seien Sie Ihr eigener Berater</b> .....	<b>195</b>
Warum führt Selbsteinschätzung	
mit Selbsthypnose zu Veränderungen? .....	198
Die Methode .....	199
Eine schwierige Aufgabe .....	202
Echte Veränderungen oder Schauspielerei? .....	204
Geben Sie sich selbst Veränderungssuggestionen .....	205
Die Bildertechnik .....	208
Wachstum auf dem Bauernhof .....	209
Malen Sie sich bunt an .....	210
Grenzenlos glücklich .....	211
Stärkung der Selbstachtung .....	212
Drei Seiten einer Medaille .....	212
Selbstuntersuchung bei körperlichen Problemen .....	213
Die Kraft von Ritualen .....	216
Schaffen Sie eigene Bilder und Symbole zur Selbsterkundung ..	217
Zusammenfassung .....	218
<b>17. Hilfe bei Allergien und Asthma</b> .....	<b>219</b>
Ein Tagebuch anlegen .....	220
Wie sich Asthma von Allergien unterscheidet .....	220
Die beste Zeit am Tag, um Symptome mit Selbsthypnose	
zu bekämpfen .....	221
Der Umgang mit einem akuten Anfall .....	222
Ein Programm zum Umgang mit Allergien und Asthma .....	223
Ihre Selbsthypnoseübung .....	225
Wann gibt es die ersten Ergebnisse? .....	227
Selbsthypnose für Kinder mit Allergien und Asthma .....	229
<b>18. Strategien zur Schmerzkontrolle</b> .....	<b>232</b>
Wie lang dauert es, bis Sie mit Selbsthypnose	
Erleichterung finden? .....	233
Anmerkungen zur Schmerzlinderung mit Selbsthypnose .....	235

Wie lange hält die Schmerzlinderung an? .....	236
Schmerzkontrolle von innen .....	237
Die Schwellen-Theorie des Schmerzes .....	238
Wie die Schmerzlinderung mit Selbsthypnose funktioniert.....	238
Was ist mit Schmerzmitteln? .....	240
Gibt es Schmerzen, die durch Selbsthypnose nicht beeinflussbar sind? .....	241
Können Sie alle Schmerzen loswerden? .....	243
Welche Tageszeiten sind für Selbsthypnose am besten? .....	243
Was können Sie tun, wenn Ihre Schmerzen zu stark sind, um Selbsthypnose anzuwenden? .....	244
Zeitregression zur Schmerzlinderung .....	247
Kopfschmerzen, Magenschmerzen und andere Schmerzen .....	250
<b>19. Tun Sie etwas für Ihre Haut –</b>	
<b>Warzen, Herpes, Ekzeme und Schuppenflechte .....</b>	<b>257</b>
Warzen .....	258
Warzen an den Genitalien .....	261
Herpes .....	264
Ekzeme und Schuppenflechte .....	271
<b>20. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und lösen Sie Ihre Probleme ...</b>	<b>276</b>
Nobody's perfect .....	277
Zurückweisungen zurückweisen .....	278
Probleme lösen mit Hypnose .....	278
Wahlmöglichkeiten und das Treffen von Entscheidungen .....	279
Problemlösungsmethoden .....	279
Selbsthypnose und Selbstvertrauen .....	282
Strategien für den besten oder den schlimmsten Fall .....	287
Schwierige Situationen durchspielen – Auftritte in der Öffentlichkeit .....	288
Andere Problemlösungsmethoden .....	290
Beziehungsfragen .....	293
<b>21. Meditationen zum Schlankwerden .....</b>	<b>296</b>
Funktionieren andere Diäten und Schlankheitskuren? .....	296
Selbsthypnose zur Veränderung Ihrer Essgewohnheiten .....	297
Meditationen zum Schmecken und Essen .....	298
Selbsthypnose zur Gewichtsabnahme .....	299

Ausschusssitzung.....	301
Suggestionsmaterial .....	302
Weitere Methoden, um Ihre Essgewohnheiten zu verändern. ...	303
Vorstellungen über den Körper .....	305
Was tun, wenn Sie Zweifel am Erfolg haben?.....	306
Befriedigen Sie ihr Bedürfnis nach Essen mit weniger Gewichtskontrolle durch Selbstkontrolle.....	307
<b>22. Lösen Sie Ihre Schlafprobleme .....</b>	<b>309</b>
Schlaf- und Wachbewusstsein.....	309
Akute Schlaflosigkeit.....	311
Symptombehandlung .....	311
Posthypnotische Auslöser zum Einschlafen .....	314
Eine aktive Selbsthypnose-technik zum Einschlafen .....	315
Eine Ericksonische Schlafbehandlung.....	318
Musik, Kassetten und andere Auslöser.....	319
Einige abschließende Bemerkungen über den Schlaf .....	320
<b>23. Werden Sie bessere Eltern durch Selbsthypnose .....</b>	<b>322</b>
Selbsthypnose für Eltern .....	324
Berücksichtigen Sie das Alter des Kindes .....	328
Entspannung vermitteln.....	330
Informelle Hypnose zur Verhaltensänderung .....	330
Jungen Menschen Selbsthypnose beibringen.....	332
<b>24. Neue Strategien bei der Geburt .....</b>	<b>335</b>
Die Vorteile von Selbsthypnose bei der Geburt .....	336
Lamaze, »natürliche Geburt« und Selbsthypnose .....	336
Selbsthypnose in der Schwangerschaft.....	336
Suggestionsstrategien gegen Krämpfe .....	342
Einige Bilder, die Frauen angewandt haben .....	342
<b>25. Optimieren Sie Ihre sportliche Leistung .....</b>	<b>344</b>
Motivieren Sie sich, um besser zu spielen.....	345
Anspannung versus mentale Aufmerksamkeit .....	346
Ruhige Kraft.....	347
Mentales Durchspielen in Selbsthypnose .....	348
Siegbringende Verbesserungen .....	350
Mentales Trainingsprogramm.....	353

<b>26. Selbsthypnose für Generationen</b> .....	<b>357</b>
Ihre zukünftige Generation .....	360
<b>Glossar</b> .....	<b>362</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>367</b>
<b>Über die Autoren</b> .....	<b>377</b>

## Einleitung

Die Schmerzen waren furchtbar. Meine Arbeit, mein Familienleben, mein ganzes inneres Erleben waren monatelang zerstört. Die Ärzte sagten mir, mein ganzer Körper müsse für sechs Monate eingegipst werden, darauf müsse eine Operation folgen, dann noch mal Ganzkörpergips für weitere sechs Monate. Dadurch könne man möglicherweise einige meiner Kreuzschmerzen im Lendenbereich lindern. Doch es gab keine Garantie, dass es mir nach all diesen langwierigen und kostspieligen Prozeduren nicht noch schlechter gehen könne als bereits jetzt.

Ein Freund riet mir, es gegen die Schmerzen mit Hypnose zu versuchen.

Nachdem ich abgewartet, Schmerzen gelitten und mich in Bezug auf die Operation nicht hatte entscheiden können, suchte ich Hilfe bei einem in Hypnotherapie ausgebildeten Psychologen. Nach den ersten paar Besuchen bemerkte ich keinen wahrnehmbaren Erfolg. Doch ich lernte mehr über meinen Schmerz. Nach einigen Wochen stellte sich etwas Erleichterung ein. Nach etwa drei Monaten hatte der Schmerz im Rücken fast um die Hälfte abgenommen. Ich hielt das für ein Wunder. Ich ging nochmals zu den Orthopäden, die die Operation empfohlen hatten. Die dachten, Hypnose sei lächerlich, und meinten, dass der Schmerz sicher bald zurückkommen werde und dass ich dann sicher bald auf dem Operationstisch liegen würde. Das trieb mich noch mehr zur Arbeit mit Hypnose an und dazu, mehr darüber zu lernen, was mit mir geschah.

Zu Anfang hatte ich die Meinung der Chirurgen respektiert, doch die engstirnige Einstellung gegenüber meinem Erfolg bei der Kontrolle des lähmenden Schmerzes, unter dem ich gelitten hatte, hatte mich sehr enttäuscht. Ich begann, alles über Hypnose zu lesen, was damals erhältlich war.

Die Reise, die damit begonnen hatte, nach einem Weg zur Lösung meines chronischen Schmerzzustandes zu suchen, entwickelte sich zum Berufsweg, Hypnose besser zu verstehen. Mitte der siebziger Jahre studierte ich bei Dr. Milton Erickson, einem wohlbekanntem Arzt und Neuerer auf dem Gebiet der Hypnotherapie, bei ihm zu Hause in Arizona. Seine Anleitung und sein Einfühlungsvermögen Patienten

und Studierenden gegenüber waren eine Inspiration für uns Lernende. Wir hatten auch die Möglichkeit, unsere eigenen Patienten vorzustellen, um mit ihnen und Dr. Ericksons Hilfe gemeinsam zu arbeiten.

Fast zwanzig Jahre sind nun seit meinen ersten Rückenschmerzen vergangen. Ich bin körperlich aktiv und bin und war in den meisten dieser Jahre zu 99 Prozent beschwerde- und schmerzfrei.

Nach wie vor praktiziere ich täglich Selbsthypnose. Ich habe medizinische Schulen in den USA und in anderen Ländern bereist, Kliniker und die Öffentlichkeit darin unterrichtet, wie die natürliche Fähigkeit zur Selbsthypnose in ihre Praxis und ihr Leben einbezogen werden kann. Ich hatte an diesem Buch viele Jahre gearbeitet, und bei jedem Seminar und Vortrag wurde ich gefragt, wann es denn wohl fertig würde. Schließlich beschrieb ich mit der Hilfe meines Mitverfassers die vollständigsten zur Verfügung stehenden Methoden zum Erlernen und Anwenden von Selbsthypnose. Diese zweite Auflage des Buches umfasst weitere Erfahrungen und das Wissen, das ich mir angeeignet habe, seit die Ausgabe vor fast zehn Jahren erschien.

Ich hoffe, durch das Schreiben dieses Buches den Gewinn und meine persönliche Bereicherung durch Selbsthypnose mit einer viel größeren Zahl von Menschen teilen zu können, als es mir durch das Halten von Lehrseminaren, selbst wenn mir mehrere Leben zur Verfügung stünden, möglich gewesen wäre. Dieses Buch ist nicht dazu gedacht, traditionelle Therapien oder medizinische Behandlungen zu ersetzen, und wir empfehlen Ihnen, professionellen Rat zu suchen, falls Sie sich über etwas Sorgen machen.

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden und Techniken stellen die jüngsten Entwicklungen und Anwendungsgebiete von Hypnose bei der Arbeit mit einer Vielzahl von Problemen dar. Oft sind diese Methoden ein Abschied von »traditionellen« hypnotischen Techniken, die in Anwendungsbereich und Effektivität begrenzt waren.

Neueste Untersuchungen sowie eigene Erfahrungen aus meiner Praxis zeigen, dass die Kombination von Techniken, die wir hier zusammengestellt haben, im Grunde von jedem angewendet werden können. Das schließt auch Menschen ein, die nach rigidem und spezifischem Testen für unhypnotisierbar befunden wurden.

Aufgebaut in einer praktischen, leicht lesbaren autodidaktischen Weise bietet sich dieses Buch sowohl Einzelpersonen als auch Therapeuten zum Erlernen der Selbsthypnose an. Es kann aber auch als Teil eines Gesamttherapieplanes eingesetzt werden. Beim Schreiben

wurde auf leicht verständliche Sprache mit umfassenden Erklärungen und dem Anführen vieler Beispiele geachtet.

Moderne Selbsthypnose wird unter einer Zahl von Namen geführt – Visualisation, geleitete Fantasietätigkeit, zielgerichtete Entspannung, autogenes Training, Selbstsuggestion und andere. Nennen Sie es, wie Sie wollen, Prinzipien und Ziele bleiben dieselben.

Wir alle suchen nach Wegen, unser Leben erfolgreicher zu gestalten. Die Absicht dieses Buches ist es, einige neue Türen zu öffnen, vielleicht ein paar alte Türen wieder zu öffnen und all die bereits geöffneten Türen für positive Veränderungen offen zu halten.

Die hier beschriebenen Techniken sind weder starr noch unveränderlich. Wir möchten Sie ermutigen, sich selbst in die Techniken hineinzusetzen und Sie Ihrem eigenen Abenteuer der Selbstentdeckung und Selbstveränderung bestmöglich anzupassen. Lesen Sie dieses Buch und erfreuen Sie sich an Ihren neuen Fähigkeiten für Selbstveränderung und gute Gesundheit.

*Brian M. Alman*

# Teil 1: Lernen Sie Selbsthypnose

Willkommen zur Selbsthypnose – ein Instrument, mit dem Sie Ihr Leben verändern können. Jeder weiß, dass wir im Leben Problemen begegnen. Jedoch nicht jedem ist klar, dass wir die Ressourcen für unser Überleben, für unsere persönliche Entwicklung und für unseren Erfolg in uns tragen.

Dieser Teil des Buches soll Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zu entwickeln, einen selbsthypnotischen Zustand herbeizuführen und sich selbst bedeutsame und wirksame Suggestionen zur persönlichen Veränderung geben zu können. Lesen Sie diesen Teil des Buches vollständig durch, und gehen Sie dann weiter zu den Kapiteln im zweiten Teil, die Sie interessieren.

## 1. Was Sie von diesem Buch erwarten können

*Doktor Albert Schweitzer sagte einmal:  
»Patienten tragen ihren eigenen Arzt in sich.  
Sie kommen zu uns und wissen nichts von dieser Wahrheit.  
Das Beste, was wir tun können, ist, dem inneren Heiler  
unserer Patienten die Chance zu geben,  
seine Arbeit zu tun.«*

Beschäftigen Sie sich zum ersten Mal mit Selbsthypnose? Dann wird es Sie interessieren, dass fast jeder die Technik der Selbsthypnose erlernen kann, um gezielte Veränderungen für sich zu erreichen: unerwünschte Gewohnheiten zu stoppen, Kopfschmerzen vorzubeugen, Stress zu verringern, Schmerzen zu kontrollieren.

Vielleicht wollen Sie Ihre Entscheidungskraft stärken oder Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern? Wollen Sie sportliche Leistungen verbessern? Bessere Kommunikation in persönlichen Beziehungen kultivieren? Ihre eigenen Ziele erfolgreicher erreichen? Oder aber Ihre beruflichen Leistungen verbessern?

Dieses Buch wird Ihnen helfen, Erfolg in all diesen Bereichen zu erzielen oder zu steigern – und noch vieles mehr.

Es wird Ihnen detaillierte Anleitungen geben, wie Sie Ihre Fähigkeit zur Selbsthypnose entwickeln können, um ihre Ziele zu erreichen.

### **Wer kann Selbsthypnose anwenden?**

Die klinische Anwendung von Hypnose war lange damit verbunden, die Suggestibilität der Patienten zu testen. Ärzte, die Hypnose praktizierten, gaben ihnen zuerst einen von mehreren möglichen Tests, durch dessen Ergebnis sie die Hypnotisierbarkeit und damit den späteren Erfolg zu bestimmen versuchten. In den letzten Jahren haben Studien gezeigt, dass Menschen, die schlechte Ergebnisse in diesen Tests erzielten, dennoch hypnotisierbar waren. Es gibt unzählige Variationen hypnotischer Techniken. Ein schlechtes Testergebnis zeigt nur, dass eine Person nicht auf die spezielle Methode reagiert, die in *diesem* Test gerade angewandt wird. Selbsthypnose, bei welcher der

Mensch seine eigenen Wahrnehmungen und sein persönliches Erleben zugrunde legt, ist jedoch bei fast jedem erfolgreich.

Die Idee, die persönlichen Erfahrungen und die Wahrnehmung des Individuums zu nutzen, wurde bahnbrechend zuerst von Dr. Milton H. Erickson eingeführt, einem angesehenen Arzt, Lehrer und Autor. Ericksons Sicht war, dass Hypnose dann die höchste Erfolgswahrscheinlichkeit aufweist, wenn die gegebenen Suggestionen in einer für den Patienten möglichst vertrauten Sprache, Symbolik und Vorstellungswelt präsentiert werden. Er war in der Lage, sich auf diese patienteneigene Welt in wenigen Momenten einzustellen.

Oft wurden Patienten an Erickson überwiesen, die als hoffnungslose Fälle galten und aufgegeben worden waren, nachdem alle anderen Behandlungsmethoden erschöpft waren. Es handelte sich oft um Patienten, die auch bei den Vortests zur Prüfung der Suggestibilität schlechte Resultate erzielt hatten und somit als ungeeignete Kandidaten für Hypnose eingestuft worden waren. Ericksons Methode flocht nicht nur die persönlichen Erfahrungen des Patienten ein, sondern er benutzte auch eine Sprache, die indirekter, gewährender und flexibler war.

Die meisten Menschen glauben, in der Hypnose werde eine befehlende Sprache benutzt, wie: »Sie werden fühlen ...« oder »Nun werden Sie (das und das tun) ...«. Aber Ericksons Suggestionen beinhalteten viele Wendungen wie z. B.: »Sie fühlen vielleicht ...« oder »Vielleicht bemerken Sie, dass ...«. Diese Suggestionen sind keine direkten Befehle an die Person. Sie implizieren die Möglichkeit einer anderen Erfahrung und lassen diese offen. Und viele Menschen, die Schwierigkeiten haben, »Befehle« zu akzeptieren, finden es viel einfacher, auf die flexibleren Suggestionen zu reagieren.

Viele andere glauben heute wie Erickson, dass mit der richtigen Methode fast jeder in der Lage ist, sich die Vorzüge hypnotischer Phänomene nutzbar zu machen. Es kommt nur darauf an, *für jeden Menschen die richtige Technik zu finden*. Erickson entwickelte als Therapeut und Lehrer als Erster die Anwendung individualisierter Techniken und Spielarten, um sich an die einzigartigen Erfahrungen und Bedürfnisse einer jeden Person anzupassen. Auch wir folgen diesem Ansatz.

Sie werden in diesem Buch viele Stellen finden, an denen Sie gebeten werden, etwas aus Ihrer eigenen Lebenserfahrung zu suchen, das Sie in die Suggestionen einbetten können. Wenn Sie sich die wenigen

Augenblicke Zeit nehmen, die nötig sind, um die Techniken für sich selbst abzustimmen, werden Sie Ihre Ziele schneller erreichen.

Wir beschreiben viele Methoden zum Entwickeln von selbsthypnotischer Trance und zum Erreichen Ihrer Ziele. Sie können die Methode oder die Methoden finden, mit denen Sie sich am wohlsten fühlen oder die für Sie am besten funktionieren. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie sie für die Einzigartigkeit Ihrer eigenen Persönlichkeit, die jeweilige Situation und Ihre Erfahrung modifizieren und anpassen können. Viele Leserinnen und Leser werden eine Vielzahl oder alle beschriebenen Methoden erfolgreich anwenden; falls jedoch die eine oder andere Ihnen nicht angenehm erscheint, so seien Sie geduldig mit sich selbst und benutzen Sie eine andere Methode, um in Trance zu gehen.

### **Wie Sie am meisten aus diesem Buch machen können**

Es gibt eine alte Geschichte über einen jungen Mann, der die Straße hinunterläuft, einen Geigenkasten unter dem Arm. In seiner Hektik hält er einen alten Mann an und fragt: »Wie komme ich zur Carnegie Hall?« Der alte Mann schaut den ungeduldigen jungen Mann an und erwidert nüchtern: »Üben, üben, üben ...!«

Selbsthypnose ist eine Fähigkeit. So wie man einen Ball wirft, ist sie eine Fertigkeit, die wir fast alle von Natur aus beherrschen. Mit Übung und Anleitung können Sie den Ball nicht nur ziellos werfen, Sie werden auch das Ziel treffen. Wahrscheinlich haben Sie ein oder mehrere Ziele im Kopf, an denen Sie mithilfe der Selbsthypnose arbeiten wollen. Sammeln Sie zunächst einige Erfahrung mit den Techniken, in Trance zu gehen. Während Sie in einer selbsthypnotischen Trance sind, ist der Zugang für Suggestionen an Ihr Unbewusstes offen. Einige Leute lernen Selbsthypnose schnell, andere nehmen sich mehr Zeit. Wie schnell oder langsam Sie lernen, hat keinen Einfluss darauf, wie effektiv Sie diese Fähigkeit später, wenn Sie es verstanden haben, einmal anwenden werden.

Wenn Sie Schmerzen haben oder andere Gründe, Selbsthypnose sofort anzuwenden, werden Sie versucht sein, sich direkt an die Arbeit zu machen, um Ihr Ziel schnell zu erreichen. Eine Warnung: Warten Sie, bis Sie die Techniken der Selbsthypnose gut verstanden haben. Dann können Sie beginnen, sich Suggestionen zur zielgerichteten Problemlösung in Ihrer speziellen Situation zu geben.

## Selbsthypnose, um Grenzen zu erweitern

Das hypnotische Phänomen ist keine Zauberei, nichts Okkultes. Es ist ein natürlicher, normaler Geisteszustand, den Sie nutzen können, um Ihr Unbewusstes und Ihren Körper anzuleiten und zu führen. Wir tragen alle die Fähigkeiten in uns, Stress abzubauen, Schmerz zu kontrollieren, Angst zu überwinden, Allergien zu heilen und unerwünschte Gewohnheiten zu verändern.

George, ein 48-jähriger Geschäftsmann und Klient, litt seit mehr als sieben Jahren an Kreuzschmerzen. Er hatte sich einer Bandscheibenoperation unterzogen und bekam die meiste Zeit alle möglichen Schmerzmittel. Die Schmerzen beeinträchtigten George in praktisch allen Lebensbereichen – Schlaf, Sex, Sport, gesellschaftliche Aktivitäten, Tanzen und sogar in seinem beruflichen Engagement. Nachdem er auf die zuletzt eingenommenen Schmerzmittel allergisch reagiert hatte, suchte er nun Hilfe durch Hypnose. Während der folgenden acht Wochen lernte er durch Selbsthypnose, seine Schmerzen so weit zu kontrollieren, wie es ihm vorher nur mithilfe von Medikamenten möglich gewesen war. Sechs Monate später fühlte er sich viel wohler und hatte weniger Schmerzen als in der ganzen Zeit seit seiner Verletzung. Nach einem Jahr berichtete er von maßgeblichen Verbesserungen in allen Lebensbereichen, die durch die Schmerzen in Mitleidenschaft gezogen worden waren. Und er nahm praktisch keine Medikamente mehr.

Julie, eine 35-jährige Serviererin, hatte seit ihrer ersten Schwangerschaft vor fast einem Jahrzehnt mit Gewichtsproblemen zu kämpfen. Es schien, als hätte sie andauernd auf Diät gelebt. Sie konnte ihr Aussehen nicht leiden. Ihr Arzt hatte ihr nahegelegt, aus Gesundheitsgründen abzunehmen. Den letzten Anstoß gab, dass sie in dem Restaurant, in dem sie arbeitete, zufällig hörte, wie zwei Gäste Bemerkungen über ihre Figur machten. Sie begann sich Selbsthypnose beizubringen, um ihr Essverhalten und ihre sportlichen Gewohnheiten zu verändern – um Ersteres zu vermindern und Letzteres zu erhöhen.

Julie veränderte langsam ihre Einstellung dem Essen gegenüber und kontrollierte ihr Verlangen. Sie benutzte posthypnotische Suggestionen, um übermäßigem Essen zu widerstehen und sich selbst anzuspornen, mehr Sport zu treiben. Julie nahm in neun Monaten 65 Pfund ab. Wichtiger noch: Nach zwei Jahren war das Übergewicht noch immer weg; sie trieb regelmäßig Sport und liebte ihr Aussehen und ihr Körpergefühl.

Durch dieses Buch werden Sie lernen, Ihren inneren Ressourcen eine neue Richtung zu geben, sodass Sie Ihre Ziele erreichen. Sie können durch Selbsthypnose Ihre Fähigkeiten steigern und ausbauen. Die meisten von uns nutzen nur ein Quäntchen des eigenen Potenzials; selbst die schlauesten Leute nutzen nur etwa ein Zehntel ihrer natürlichen Anlagen. Das natürliche geistige Potenzial, das Ihnen angeboren ist, wartet darauf, dass Sie es anzapfen.