



Ich lebe mich gesund!

Erholung, Wohlbefinden, Mut,
Zuversicht – Neun Hypnosen
für die Begleitung durch die
Krebserkrankung

Ich lebe mich gesund

Erholung, Wohlbefinden, Mut, Zuversicht – Neun Hypnosen für die Begleitung durch die Krebserkrankung

Diese Sammlung von hypnotherapeutischen Anleitungen unterstützt die medizinische Therapie in der Onkologie. In unterschiedlicher Zielsetzung werden Beruhigung und Zentrierung, Stressentlastung und Erholung, psychische Aufhellung und mentale Stärke, Reduktion von Nebenwirkungen der medizinischen Intervention, Ressourcensammlung für Eingriffe und lange Behandlungen, Stärkung des Lebensmutes und der nervlichen Ausdauer ausgelöst. Ob Blick von einer Terrasse aufs Meer, beschwingte Schlittenfahrt oder Sicherheit durch den Ressourcentank, die Stimme von Dr. Agnes Kaiser Rekkas mit ihrem Wohlklang und der sensiblen Phrasierung einer erfahrenen Psychotherapeutin und Expertin in Hypnose, begleitet in sichere, tief wirksame therapeutische Trance.

Wie Sie diese Hypnoseanleitungen erfolgreich anwenden

Nehmen Sie sich für eine Hypnose ca. 30 Minuten Zeit, auch wenn die Anleitung nicht so lang dauert! Sorgen Sie für Ruhe, schirmen Sie sich ab, sitzen oder liegen Sie bequem, je nach Beschreibung der Position zur entsprechenden Hypnose und genießen Sie Ihre Tranceanleitung intensiv über Kopfhörer! Hören Sie eine Hypnose pro Tag, nicht mehr! Legen Sie auch ruhig mal ein oder zwei Tage Pause ein! Hypnose hat einen Depoteffekt und wirkt auch im Stillen weiter.

Seien Sie einfach offen, hören ruhig zu und lassen sich in der Trance von den Worten, der Sprache, den Bildern und Ihren guten Gefühlen verwöhnen! Alles ist richtig, was in Ihnen abläuft, alle Gefühlsäußerungen, alle Bewegungen. Es kann sein, dass Sie jedes Mal anders reagieren, mit immer besseren Bildern, neuen Ideen und Gefühlen. Diese unbewussten Antworten sind willkommen und beeindrucken durch ihre Vielfalt, ihre Dynamik und die Freude, die sie auslösen.

Die Tranceanleitungen sind aufeinander aufgebaut und sollten deshalb der Reihe nach gehört werden. In den ersten werden Sie mit dem angenehmen Zustand der Hypnose vertraut. Unbewusste Kräfte werden mobilisiert. In den anschließenden Hypnosen wird umsichtig psychische Arbeit in Gang gesetzt und achtsam die gewünschte Veränderung angeregt. Nutzen Sie diese „Auf-

bautrancen“ so oft, wie es sich gut anfühlt! Freuen Sie sich auf die letzten Hypnosen, wenn es Ihnen schon besser geht! Feiern Sie mit ihnen Ihre Fortschritte und seien Sie mit Recht stolz auf sich!

Inhalt, Text, Formulierung, Bilder und Suggestionen dieser therapeutischen Hypnosen beruhen auf der langjährigen, positiven Erfahrung in meiner Psychotherapiepraxis und sind von mir verfasst und gesprochen. Vertrauen Sie auf die Wirkung einer Methode, die wissenschaftlich anerkannt und bestätigt ist; vertrauen Sie aber vor allem sich selbst!

Ich wünsche genussvolle Momente und viel Erfolg!

Agnes Kaiser Rekkas
München, 2016

Dr. Agnes Kaiser Rekkas



Dr. rer. biol. hum., Dipl.-Psychologin, approbierte Psychotherapeutin, staatl. anerkannte Physiotherapeutin; zertifiziert in Systemischer Therapie und Hypnotherapie. Von der PTK Bayern akkreditierte Dozentin und Supervisorin; Referentin auf internationalen Kongressen zum Thema Klinische Hypnose und Hypnotherapie. Assoziiertes Vorstandsmitglied, Dozentin und Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (www.dgh-hypnose.de); Leiterin des Fort- und Weiterbildungszentrums Süd. Privatpraxis in München. Autorin mehrerer Fachbücher sowie eines umfangreichen Hypnose-Manuals für Praxis, Fortbildung und Lehre (www.hypnosemanual.com).

1. Ich lebe mich gesund 14:48 Min

Beruhigung, Wohlfühl, Erholung und Zuversicht

Position: bequem sitzend. Nehmen Sie bitte für die Einleitung dieser Hypnose einen kleinen Gegenstand (z. B. eine Münze, ein Steinchen, einen Stift o. Ä.) ganz locker zwischen Daumen und Zeige- und Mittelfinger und setzen Sie sich bequem hin

2. Kraftort Portovenere 17:09 Min

Die Chemotherapie gut vertragen (1)

Position: gemütlich sitzend oder liegend

3. Ich bin es wert! 13:42 Min

Die Chemotherapie gut vertragen (2)

Position: gemütlich liegend

4. Vollmond am Strand 16:32 Min

Der Körper nimmt die Unterstützung der Medizin für deine Heilung dankbar an, während du, im inneren Erleben, im Kreis deiner Freunde bist. Vor dir glitzert das Meer ... Mondstrahlen tanzen auf dem Wasser ... Plaudern und Lachen ... kleine Wellen plätschern an den Strand ... die klare Bucht, ruhig und weit ... die schöne Landschaft, vom Mondlicht sanft beschienen ... die Frische des Meeres in Nase und Lungen ... zärtlich streichelt der Wind deine Haut ... verspielt baden die nackten Füße im feinen weißen Sand ... Du, ganz im Einklang mit dir ... ruhig ... vertrauensvoll ... sicher ... geborgen und zuversichtlich.

Position: gemütlich sitzend oder liegend mit geschlossenen Augen

5. Besuch im Eispalast 18:05 Min

Für die geplante Strahlentherapie ein erfrischender Spaziergang im Eispalast, der vor Eisblumen und Kristallen nur so glitzert, stimmungsaufhellend und ermutigend

Position: liegend, mit geschlossenen Augen

6. Mit unbeirrbarem Glauben 14:00 Min

Beruhigung, tiefe Erholung, Stärkung des Lebensmutes und der nervlichen Ausdauer während einer invasiv-belastenden medizinischen Behandlung (z. B. Stammzelltransplantation). Zur Vertiefung kann die Hypnose mit leiser, angenehmer Musik untermauert werden

Position: nach Belieben gemütlich sitzend oder liegend, Augen geschlossen

7. Die ozeanische Trance 15:00 Min

Tiefe therapeutische Hypnose für Wohlbefinden und körperliche Kräftigung

Position: liegend, die Augen geschlossen

8. Der Ressourcentank 21:00 Min

Eine Sammlung von schönen Bildern und Gefühlen aus der Lebensgeschichte, die während der medizinischen Behandlung, sei es Chemotherapie oder Stammzelltransplantation, immer wieder für Zuversicht sorgt

Position: liegend mit anfangs noch offenen Augen

9. Im Teich der Erholung 16:25 Min

Energie tanken im gesunden Zusammenspiel mit dem Körper

Position: gemütlich liegend mit geschlossenen Augen

Impressum

Covergestaltung und Satz: Alexander Eckerlin

Covermotiv: © Agnes Kaiser Rekkas

Tonstudio: Tonstudio EXIT, München

Toningenieur: Thomas Froschmaier

Audiobook 2023

ISBN 978-3-8497-0511-4

© 2023 Agnes Kaiser Rekkas

Alle Rechte vorbehalten

Vertrieb: Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

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 zum Verlag und zum Verlagsprogramm finden Sie unter:

www.carl-auer.de

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Wichtiger Hinweis:

Nicht während der Arbeit oder der Autofahrt hören! Nicht im Radio senden,
auch nicht auszugsweise, da die Hörer in Trance gehen können! Autorin und
Verlag lehnen jede Haftung und Verantwortung ab.