

AGNES KAISER REKKAS | KONSTANZE WORTMANN
MICHAEL TEUT | JÖRG MARR | TOBIAS CONRAD



Raus aus dem Schmerz mit Hypnose

Schmerzlinderung
Entspannung
Kräftigung
Heilungsförderung

Raus aus dem Schmerz mit Hypnose

Schmerzlinderung • Entspannung • Kräftigung • Heilungsförderung

Dieser **Selbsthypnose-Zyklus** mit 21 Tranceanleitungen unterstützt die Selbstbehandlung von Schmerzen, mit besonderer Berücksichtigung der Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems, z. B. bei degenerativen Erkrankungen (Arthrosen), Rückenschmerz (Lumbago), entzündlichen Prozessen (Rheuma), aber auch bei schmerzhaften Autoimmunerkrankungen.

Das Schmerzerleben ist im Allgemeinen eine gesunde Signalfunktion, um uns vor Gefahren, Überlastung oder Krankheit rechtzeitig zu warnen und zu schützen.

Chronische Schmerzen zermürben und können Gefühle von Hilflosigkeit und Einsamkeit auslösen. Zudem hinterlassen Schmerzreize Spuren im Nervensystem, das Schmerzgedächtnis, und dieses komplexe Erinnerungssystem vermag Schmerzen, selbst auf kleine Trigger hin, immer wieder reflektorisch auszulösen oder sogar scheinbar ohne Anlass aufrechtzuerhalten. Medikamente helfen oftmals nur begrenzt und sind nicht ohne Nebenwirkungen.

Die therapeutische Hypnose bewirkt einen im positiven Sinn veränderten Bewusstseinszustand und zielt in die entgegengesetzte Richtung. Gute Gedanken in bedachter Wortwahl und positive Suggestionen lösen angenehme Bilder und Vorstellungen mit wohltuenden Gefühlen aus, schaffen Distanz zum Schmerz und begünstigen Heilvorgänge. Die Erfahrung, Schmerzen beeinflussen und mindern zu können, stärkt sowohl das Selbstwertgefühl als auch das Selbstbewusstsein und eröffnet einen völlig neuen Handlungsspielraum. Aufgrund guter Erfahrungswerte wird die medizinische Hypnose seit Jahrzehnten in der Schmerztherapie eingesetzt. Internationale wissenschaftliche Studien bestätigen ihre Wirksamkeit in der Schmerzbehandlung.

Die therapeutische Selbsthypnose, eine in Eigenregie erfolgende Therapie im Sinne einer positiven mentalen Selbstbeeinflussung und -stimulierung ist hochgradig wirksam, weil Anwendungsort, Inhalt und „Dosierung“ vollkommen in der Hand des Praktizierenden liegen und damit vorzüglich auf das individuelle Bedürfnis abgestimmt werden können. In der therapeutischen Trance werden persönliche Ressourcen – wie schöne Erlebnisse, beruhigende oder

belebende Bilder, aber auch besondere Fähigkeiten und Begabungen – dank liebevoller Führung in der fachkundigen Audioanleitung fantasievoll und eindrucklich wiederbelebt oder neu entdeckt. Das führt ganz natürlich zur Entspannung, Schmerzentlastung und Anregung von Heilung. Ein sich vollziehender Perspektivenwechsel eröffnet neue Möglichkeiten, mit der gegebenen körperlichen Verfassung besser umzugehen, und die wiederholte Erfahrung von Wohlbefinden während und nach der Selbsthypnose hat einen positiven Einfluss auf das Schmerzgedächtnis.

Aufbau des Selbsthypnose-Zyklus

Die 21 Tranceanleitungen bzw. Hypnosens dieses Selbsthypnose-Zyklus sind chronologisch aufgebaut. Sie enthalten sorgfältig formulierte Anregungen und auf ihre Wirksamkeit geprüfte Bilder und Suggestionen für erholsame Entspannung, gesunde Durchblutung, Schmerzentlastung, Heilung und Kräftigung.

- Die Hypnosens 1–3 bieten eine Einführung in Hypnose und das Erleben hypnotischer Tiefenentspannung.
- Die Hypnosens 4–11 zielen symptomorientiert auf die Minderung von Schmerzen, die Lösung von Verspannungen, die Befreiung der Bewegungsabläufe, die Kräftigung der Muskulatur und Stabilisierung der Gelenke.
- Die Hypnosens 12–14 fördern tiefentspannten, beschwerdefreien Schlaf, in dem Heilung sich unbehindert vollziehen kann und das Schmerzgeschehen ganz von selbst reduziert wird.
- Die Hypnosens 15–18 beschäftigen sich mit der psychischen Belastung durch Dauerschmerz und mit den eventuellen seelischen Hintergründen von Schmerzgeschehen, wie zum Beispiel Dauerstress, Extremlastung oder eine Traumafolgestörung.
- Die Hypnosens 19–21 tanken wohltuend auf, reichern mit Energie an, weisen in die Zukunft und verleihen Zuversicht und Mut.

Die Entstehungsgeschichte dieser Hypnosen

Die hier aufgezeichneten Anleitungen entstanden in realen psychotherapeutischen Sitzungen mit Menschen mit Ihrem Beschwerdebild. In der vorliegenden neutralisierten Form ermöglichen sie eine allgemeine Verwendung. Sie sind sorgfältig ausgewählt und auf ihre hohe Wirksamkeit hin über lange Zeitdauer geprüft.

Die besondere Sprache der therapeutischen Hypnose

Im veränderten Bewusstseinszustand der Hypnose sinkt jedes Wort einzeln ein, löst Bilder aus und damit Gefühle. Da es hier um Ihr Wohlbefinden, Ihre Heilung und Kräftigung geht, werden Sie deshalb nur Worte hören, die die von Ihnen gewünschten Effekte auslösen. Vielleicht sind Sie erstaunt, dass Sie das Wort Schmerz in den Trancen so selten hören werden – wo Sie doch den Schmerz mindern möchten. Der Grund liegt darin, dass nur ausgesprochen wird, was im positiven Sinn erreicht werden soll.

Die meisten Texte sind in der Sie-Form gesprochen, einige aber auch in der Du-Form, was näher und direkter wirken kann und Ihnen vielleicht auch gefällt.

Dauer der einzelnen Hypnosen

Die Tranceanleitungen dauern ca. 20–30 Minuten, beanspruchen aber, mit der persönlichen Einstimmung am Anfang und Integration und Ruhephase nach Beendigung, mindestens 40 Minuten.

Wie Sie diese Hypnoseanleitungen erfolgreich anwenden

- *Zeit:* Nehmen Sie sich für jede Hypnose ca. 40 Minuten Zeit, auch wenn die Anleitung nicht so lange dauert.
- *Ruhe:* Sorgen Sie für Ruhe (Handy auf Nachtmodus), schirmen Sie sich ab, sitzen oder liegen Sie bequem, je nach Beschreibung der Position zur entsprechenden Hypnose.
- *Kopfhörer:* Genießen Sie die Hypnoseanleitungen über gute Kopfhörer, so erleben Sie Ihre Trance intensiver.
- *Auswahl der Hypnosen:* Praktizieren Sie die Hypnosenserie der Reihe nach, weil sie aufeinander aufbauen.

- *Frequenz:* Hören Sie nur eine Hypnose pro Tag, nicht mehr! Legen Sie auch ruhig mal ein oder zwei Tage Pause ein. Hypnose hat einen Depoteffekt, sie wirkt auch im Stillen weiter. Im Lauf der Zeit können Sie natürlich nach Bedarf, Wunsch, Gefühl und Intuition diejenigen Hypnosenserien wiederholen, die sie als besonders wirksam erleben. Es empfiehlt sich, ab und zu auch mal eine Hypnose zu hören, die Sie vielleicht übergangen haben und die Ihnen auf einmal jetzt doch gut tut und etwas in der Tiefe bewirkt, ohne dass Sie damit gerechnet haben.
- *Wie gelingt die Hypnose?* Hören Sie aufgeschlossen und ruhig zu, und lassen Sie 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. Sie werden immer leichter in den angenehmen Flow schöner Bilder und Gefühle, aber auch neuer Ideen kommen, was unbewusste Kräfte mobilisiert und heilsame Vorgänge in Körper und Seele vital unterstützt.
- *Was Sie erwartet:* In der ersten Hypnose werden Sie mit dem angenehmen Zustand der Hypnose vertraut und es werden hier schon unbewusste Kräfte für das Ziel „Schmerzlinderung“ mobilisiert. In den anschließenden Hypnosenserien wird mit unterschiedlichen Hypnosetechniken und Bildern vielschichtig sowohl auf Schmerzen als auch auf Missempfindungen, Schwächezustände und/oder Entzündungsprozesse Einfluss genommen. Das psychische Befinden findet in den weiteren Hypnosenserien Beachtung, und Mut und Zuversicht werden für eventuelle medizinische Maßnahmen gestärkt.
- *Mehrmaliges Wiederholen ist wesentlich:* Nutzen Sie diese Aufbauhypnosenserien so oft, wie es sich gut anfühlt! Praktizieren Sie bitte alle Hypnosenserien mehrfach, auch wenn Ihnen einige mehr als andere gefallen. Die Wiederholung der Hypnosenserien ist zur neuronalen Bahnung und Umschaltung in gesundende organische Vorgänge und für den Abbau des Schmerzgedächtnisses unabdingbar.
- *Falls Sie einschlafen:* Die Ohren sind immer offen und nehmen weiterhin Wichtiges auf. Sie werden nach einem kurzen Schlaf wieder sehr angenehm wach werden. Falls Sie die Hypnosenserien für guten Nachtschlaf nutzen, schlafen Sie einfach erholsam durch! Übrigens: Ein kurzer Schlaf, anschließend an die Hypnose, tut ausgesprochen gut und verstärkt die Wirkung.
- *Geduld:* Seien Sie etwas geduldig! In der Regel treten schnell Erleichterungen ein, aber manchmal braucht es mehr Zeit. Setzen Sie sich nicht unter Stress! Mag sein, es geschieht erst mal eine Zeit lang nicht viel, und dann geht es Ihnen auf einmal deutlich besser. Glauben Sie an die Möglichkeit der mentalen Selbstbeeinflussung, an die Forschung, die die Wirkung von Hypnose aus professioneller Hand bestätigt, aber glauben Sie vor allem an sich selbst!

- *Musikuntermalung: Die Hypnosens sind nur selten und sparsam mit Klängen unterlegt, was die Sinneseindrücke vertieft und die Trance fördert. Möchten Sie Ihre Hypnose gerne mit einer Musik Ihrer Wahl untermalen, lassen Sie diese nebenbei leise abspielen.*
- *Jetzt brauchen Sie nur noch ein Lavendelkissen für die Hypnose „Der Schlafwaggon“. (Im Internet leicht erhältlich. Natürlich riechen die getrockneten Blüten am schönsten aus dem eigenen Garten.) Sie legen es sich unter Ihr Kopfkissen. Wenn es nach einiger Zeit seinen Duft verlieren sollte, kneten Sie das Kissen ein wenig.*

Engagement und Eigenverantwortung

Es versteht sich, dass der therapeutische Prozess in einer Selbsthypnose ein anderer ist als in einer Psychotherapie mit einem Therapeuten, den man über lange Zeit, z. B. wöchentlich, aufsucht. Dieses Selbsthypnoseprogramm kann von großer Wirkung sein, setzt aber ein diszipliniertes *Engagement* und die *Eigenverantwortung* voraus. So kann und werde ich, Dr. Agnes Kaiser Rekkas, als Verfasserin und Sprecherin keine Verantwortung hinsichtlich von unerwünschten Reaktionen oder Ergebnissen der von Ihnen mit diesen Anleitungen praktizierten Selbsthypnose übernehmen.

Praktizieren Sie diese Hypnoseanleitungen immer:

- *in Selbstverantwortung bei voller Konzentration*
- *an einem geschützten Ort in Ruheposition (d. h. natürlich weder beim Autofahren noch bei einer anderen Tätigkeit).*

Die 21 Hypnoseanleitungen

Empfehlenswerte Positionen für die Hypnose



bequem und warm liegen



angelehnt sitzen, Augen anfangs noch offen und auf einen Punkt schauen; zwischen Daumen und Zeigefinger einen kleinen Gegenstand halten, z. B. eine Münze



bequem sitzen oder liegen



aufrecht sitzen/stehen



wie es Ihnen gefällt

1. Bodyscan

Hypnotische Achtsamkeit ... schnelle Entspannung von Körper und Geist



14:41 Min.

Diese einfache und kurze, aber ungemein wirkungsvolle Technik „Bodyscan“ hilft Ihnen, sich schnell tief zu entspannen. Sie tun dabei nichts anderes, als sich bildlich und gefühlsmäßig vorzustellen, ein sensibler Scanner fährt sanft über Ihren Körper. Sie wählen nach Belieben sein Material, das Aussehen, die Größe, die Form und die Farbe. Er kann ein technisches Design haben, aber auch ein Fantasiegebilde wie ein Hula-Hoop-Reifen aus Licht sein. Ihr Scanner findet alle bewussten und unbewussten Anspannungen auf, und das akzeptierend und wertfrei. Rein durch das Wahrnehmen und Annehmen des Ist-Zustandes erfolgen im Weiteren – ganz von selbst und in nur wenigen Atemzügen – die Lockerung der verkrampften Muskeln, das Lösen festgehaltener Energie, und – während Sie nur noch auf Ihr ruhiges Atmen achten – wohl-tuende Entspannung.

2. Hypnose lernen

Einführung in die Selbsthypnose



12:31 Min.

Hier werden Sie mit den Grundelementen der Selbsthypnose vertraut gemacht. Beginnend mit der klassischen „Augenfixation“ erleben Sie eine „Hand-levitation“, was bedeutet, dass Ihre Hand nach kurzem von selbst in der Luft „stehen“ bleibt. Wenn Ihre Finger sich dann von alleine entspannen und den kleinen Gegenstand fallen lassen, was ein Geräusch verursacht, wird dieses zum „Signal“ für den Beginn der Hypnose. Nun können Sie den „hypnotischen Raum“ betreten und sich von dort aus an einen schönen Ort träumen, an dem Sie sich erholen, auftanken und vielleicht etwas erledigen. Wichtig ist die Erfahrung, durchweg die absolute Kontrolle über sich selbst und die Situation zu haben, und auch die Sicherheit, bei Bedarf die Hypnose jederzeit beenden zu können.

3. Tiefe Hypnose

Vertraut werden mit dem angenehmen Befinden in tiefer therapeutischer Trance



40:09 Min.

Von dezenten Klängen begleitet, werden Sie achtsam durch vier Stationen geführt, um dann in eine tiefe und erholsame Hypnose zu gleiten. Zu Beginn gilt es, im Rhythmus der Atmung reale kleine Bewegungen der Gliedmaßen auszuführen, die dann nur noch in der Vorstellung erfolgen, aber die gleichen entspannenden Impulse auslösen. Anschließend wird der Körper behaglich als warm, der Kopf dagegen angenehm kühl erlebt. Es folgt die liebevolle Zuwendung zum Herzen. Nachdem Ihr Atem eine Weile harmonisierend durch den Körper geströmt ist, werden Sie auf einer wiegenden Unterlage, vielleicht einer auf dem Wasser liegenden Luftmatratze, zutiefst entspannen und beobachten können, wie Sie beginnen, sich wohler zu fühlen.

4. Die Heilende Hand

Beruhigung, Erholung, Schmerzlinderung und Unterstützung von heilenden Vorgängen



16:56 Min.

Sie finden Ihre heilende Hand, vertrauen sich ihr an, und legen sie dort auf, wo Ihr Körper schmerzt und Wärme, Zuwendung und Heilung braucht.

5. Sommerregen

Wohltat für Muskeln und Gelenke



18:39 Min.

Durch eine hypnotische Atemtechnik sinken Sie in tiefe Gelöstheit und finden sich in einer wunderschönen Sommerlandschaft wieder. Bald rieselt ein feiner, lauer Sommerregen auf Sie nieder und wäscht vorsichtig und ohne Ihr Zutun, Anspannung, Schwere, Müdigkeit und Schmerz herunter. Kein Wunder, dass sich nach geraumer Weile Ihr Muskelkorsett warm durchblutet anfühlt, Ihr Skelettsystem stabiler und belastbarer ist, Ihr Nervenkostüm in Balance kommt und Ihre erschöpfte Seele aufatmet.

6. Das Thermalbad im Park

Ausführliche tiefe Hypnose für Wohlbefinden, Regeneration und Heilung



22:19 Min.

Für die Wirbelsäule, unsere Körper-Seele-Achse, und die großen und kleinen Gelenke samt den Muskeln, gibt es kaum Schöneres als ein Bad im wohltemperierten Thermalwasser. Nach einer Reihe von positiven Selbstsuggestionen für angenehme Schwere, Wärme und Gelöstheit gelangen Sie in einen lichtdurchfluteten Park mit hohen Bäumen und blühenden Büschen. Brunnen plätschern, Vögel zwitschern, Kies knirscht unter den Schritten. Lauer Wind fächelt an Ihre Wangen, angenehme Temperatur hüllt Sie ein, und Sie atmen den Duft von Rosen. Vor Ihnen aber ein prächtiges Badebecken mit heilsamen Thermalwasser. Sie steigen hinein und erleben Ihren gesamten Körper, vor allem aber den Rücken, bald warm durchblutet. Schmerz schwindet, und Kraft kehrt zurück.

7. Die wunderbare Komresse

Schmerzlinderung und Heilung



18:05 Min.

In aller Ruhe wandern Sie aufmerksam genau in die Bereiche Ihres Körpers, die Ihnen Probleme und Schmerzen bereiten. Wie ein Forscher tasten Sie sich durch das Gebiet und nehmen alles wahr: Temperatur, Farbe, Druckverhältnisse, Befinden. Sie sehen vielleicht Schadstoffe, entdecken strapaziöse Reibung und Energieverlust oder mangelhafte Durchblutung. Dann sinken Sie in Hypnose und erfreuen sich an einer malerischen Landschaft. Sie erblicken dort ein großes Blatt, unter welchem sich eine ganz besondere Komresse befindet. Sie nehmen diese an sich und legen sie auf den schmerzenden Bereich. Wenn sich die Besserung eingestellt hat, deponieren Sie die Komresse wieder unter das Blatt, im Wissen, Sie können jederzeit an diesen Ort zurückkehren und Ihren Schmerz lindern.

8. Warme Schokolade

Sonnenwarmes Hypnose-Moorbad für Muskeln und Gelenke



21:50 Min.

Die fantasievolle Hypnoseeinleitung führt Sie in eine sonnenerwärmte Landschaft mit einem Moorsee. Die Faserstoffe und aufsteigenden Bläschen des Moores massieren fein und regen die Durchblutung an, seine mineralischen Substanzen wirken entzündungshemmend, schmerzstillend und entschlackend. Sie tauchen in den Moorsee ein wie in warme, dunkle Schokolade und lassen sich herrlich verwöhnen, während Frau Holle lachend die Bandscheibenkissen aufschüttelt. Aus dieser Hypnose kehren Sie wohlgemut zurück, auf der Haut ein Hauch von Schokolade.

9. Die Waldlichtung

Schmerzentlastung und Mobilisierung von Muskeln und Gelenken



17:46 Min.

Vor Ihrem inneren Auge sehen Sie, wie die vielen roten Blutkörperchen die sprudelnde Sauerstoffversorgung im Körper gewährleisten. Sie begleiten die kleinen, flinken und unermüdlichen Briefträger, wie sie durch die Blutgefäße in die Lungen strömen, um dort den kraftspendenden Sauerstoff in ihre Taschen zu packen und diesen dann in den Briefkasten jeder einzelnen Zelle des Körpers einzuwerfen. Anschließend gelangen Sie auf eine idyllische Waldlichtung, wo Schmerz sich löst und das Körpergedächtnis sich gesunder Funktionen erinnert. Heilende Kraft fließt vom Fuß über das Knie, die Hüfte, das Becken, über Bauch und Wirbelsäule in den ganzen Körper herein und verbreitet sich überall hin.

10. Raus aus dem Schmerz

Selbsthypnose in elf Schritten bei akutem Schmerz



19:28 Min.

Diese Hypnose zielt auf eine zügige Schmerzentlastung hin. Die ruhige Atmung, das kurzzeitige Annehmen des Schmerzes, dann die Distanzierung und kontinuierliche Ablenkung bis hin zum Einsinken in eine angenehme Trance bewirken eine natürliche Erleichterung. Diese Fokussierung weg vom Schmerz wird Ihnen nicht nur guttun, sondern dem Körper zugleich die Möglichkeit ge-

ben, die Ursache im Positiven zu beeinflussen, denn es werden weniger Stresshormone ausgeschüttet, Blutdruck und Puls normalisieren sich. In der Folge kann – wie in der Praxis beobachtet und wissenschaftlich bewiesen – Gewebe abschwellen, Entzündung abklingen und Gewebe leichter heilen.

11. Der Schmerzmagnet

... zieht die Schmerzen raus



22:16 Min.

Diese Hypnose eignet sich besonders für schneidende und stechende Schmerzen. Nach der Hypnoseinduktion begeben Sie sich in der inneren Vorstellung auf eine Wiese. Die Luft ist rein, klar und wohltemperiert. Nach einer Weile kündigt ein Sirren eine majestätische Wolke an, die den „Schmerzmagneten“ mit sich trägt. Die Wolke bleibt direkt über Ihnen stehen und gibt einen großen, rhomboidförmigen Magneten frei. Er schillert metallisch-silbern im Sonnenlicht. Nach und nach positioniert er sich im richtigen Abstand und beginnt um Sie herum zu kreisen. Die angenehme magnetische Kraft ist sofort spürbar. Und auf einmal geschieht das Wunderbare: Begleitet von einem kühlenden Windzug, zieht der Magnet die Schmerzen aus dem Körper. Es fühlt sich jedesmal an, wie wenn ein Dorn aus dem Fleisch gezogen wird. Sobald der Magnet sein Werk vollendet hat, schwebt er zurück zu seiner Wolke, aus der jetzt ein kühlendes, bläuliches Gel auf Sie herunterregnet. Danach schwebt die Wolke bis über einen See, wo die Schmerzen mit einem deutlichen „Plopp!“ ins Wasser fallen. Jedes „Plopp!“ vertieft die heilsame Hypnose.

12. Focus and relax

Nachhaltige Lösung von chronischer Verspannung und anhaltendem Schmerz



26:55 Min.

Zu Beginn werden die Schmerzen, aber ebenso die seelischen Gefühle, die durch die Schmerzen verursacht sind, gesammelt, um sie dann mit einer bestimmten Hypnosetechnik (Ideomotorik) weitestmöglich zu entlassen. Danach erlebt Ihr Körper einen behaglichen Schwebezustand, in dem er ein reflektorisches und natürliches Entspannen nach Anstrengung erlernt, um Schmerzzustände schneller aufzulösen oder sie sogar zu vermeiden.

13. Sieben Schritte in tief heilsamen Schlaf

Den Schmerz entlassen ... den Schlaf begrüßen



13:48 Min.

Schmerz kann den Schlaf empfindlich trüben. Diese Hypnose bietet ein klares und leicht auszuführendes Schema für das Abstandnehmen vom Alltag mit seinen Beschwernissen. Nach sieben langsamen Atemzügen konzentrieren Sie sich zuerst auf die Entspannung der Augenregion, wonach Ruhe über das ganze Gesicht fließt, um sich dann im gesamten Körper auszubreiten. Sie schlendern über eine Blumenwiese, durch die ein Bach führt. Sie sammeln verschiedene Blüten und packen alles, was Ihren Schlaf beeinträchtigen könnte, und vor allem den Schmerz, in eine Blüte wie in ein Körbchen. Sie verschließen jede umsichtig und setzen diese auf die Wasseroberfläche des Baches. Wie kleine Schiffchen schaukeln sie erst ein wenig, dann lassen sie sich vertrauensvoll und gelassen von der Strömung hinwegtragen. Sie segeln auf dem spiegelnden Wasser sanft dahin, und jeder ruhige Atemzug trägt sie weiter und weiter weg, während Sie zunehmende Gelassenheit entwickeln, die allmählich in Schlaf übergeht.

14. Mein Schlafwaggon

... trägt mich sanft durch die Nacht ... und Hypnose löst meine Schmerzen ganz sacht



21:20 Min.

Eine Gute-Nacht-Geschichte für schmerzfreies und heilungsförderndes Durchschlafen: Sie steigen ein in einen Traumzug, der auf sicheren Schienen durch die Nacht dahingleitet, immer weiter weg von Belastung und Unwohlsein. Das Abteil trägt Ihren Namen und sorgt für ein unvergleichliches Gefühl von Geborgenheit. Während der Schlafwagen, vom milden Mondlicht beschienen, geruhsam seine Strecke fährt, schütten sich Schlafhormone großzügig aus, wohlige Schlafenergie strömt warm durch die Glieder. Und Hypnos, der Gott des Schlafes, übt seinen Zauber aus für samtene Ruhe, wohlige Schwere, herrlichen Schlaf, für Heilung auf Rädern. Am Morgen werden Sie im Besitz all Ihrer Kräfte herrlich ausgeschlafen erwachen, in schöner Gewissheit, dass jeden Abend ein Platz für Sie reserviert ist, in Ihrem Schlafabteil mit dem Duft von Lavendel.

15. Die Hermes-Hypnose

Wie Hermes von der bleiernen Kugel befreit ... und dafür luftige Flügel verleiht



23:56 Min.

In Hypnose rieseln die Schmerzen aus dem Körper wie Sand aus den Händen. Währenddessen löst Hermes, der Götterbote, die Gewichte der wie mit Blei beschwerten Glieder auf und heftet stattdessen dort zarte Flügel an. So bewegen Sie sich beflügelt nach vorne, Richtung Wohlbefinden und Heilung, immer in gutem Austausch mit Ihrem Körper.

16. Liebespackung für den Körper

Was der Körper wirklich braucht



18:21 Min.

Während Sie im hypnotischen Raum den Teppich Ihres Lebens beschreiten, wenden Sie sich uneingeschränkt sich selber zu. Voller Wertschätzung anerkennen Sie Ihre Lebensleistung und erteilen sich Erlaubnis für mehr Freiräume. Vor allem aber erhält Ihr Körper liebevolle Zuwendung. In dieser Hypnose steht die Selbstakzeptanz im Vordergrund, basierend auf der Tatsache, dass sich der Körper, wenn er sich von Ihnen umsorgt und geliebt fühlt, leichter regenerieren und heilen kann.

17. Mut, Kraft, Zuversicht

Die medizinische Therapie optimal nutzen und mental unterstützen



13:20 Min.

Diese Hypnose unterstützt Sie, die Zeit einer therapeutischen Maßnahme – sei es ein chirurgischer Eingriff oder eine andere notwendige invasive Intervention – zuversichtlich zu durchschreiten. In einer Art Schutzkokon sind Sie fokussiert auf das Wesentliche: Ihre Gesundheit. Sie nehmen das Gute aus dem Rat der Ärzte, das Gute aus den Medikamenten, Sie nehmen das Gute aus der Behandlung und das Sinnvolle aus dem gesamten Kontext und lassen alles im Positiven wirken. So segeln Sie elegant durch diese Zeit hindurch und können sich jetzt schon auf den Tag freuen, an dem es Ihnen so viel besser gehen wird.

18. Die Arme weit ausgebreitet

Körperlich-seelische Gesundheit nach belastenden Zeiten



21:56 Min.

Diese Hypnose widmet sich der Überwindung einer belastenden Zeit, der Wertschätzung der eigenen Person und Stärkung der Zuversicht. Entsprechend zollen Sie sich im hypnotischen Raum während eines Strandspaziergangs die gebührende Anerkennung für das Meistern der Situation. Sie nehmen Kontakt zu Ihrer inneren Stärke auf und begegnen sich selbst in der Zukunft: „Eine starke Person, voller Lebenskraft, im Einklang mit sich und ihrer Geschichte. Schon hat sie die Arme ausgebreitet und wartet, dass du ihr entgegenkommst und sie dich in ihre Arme schließen kann.“

19. Das Wunder

Angenommen, heute Nacht geschieht ein Wunder ...



20:36 Min.

Wie Sie inzwischen erfahren haben, können wir in Hypnose sehr beeindruckende Bilder und Gefühle erleben. Handeln diese von unseren Zielen, setzen sich ganz von selbst unbewusste Prozesse in der gewünschten Richtung frei. Internationale Studien bestätigen dieses Phänomen der hypnotischen, positiv stimulierenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Das Thema kann auch die Minderung oder Befreiung von Schmerzen sein. So spielen Sie im entspannten Trancezustand eine Fantasie durch. Nach einer Nacht, in der ein „Wunder“ passiert, durchleben Sie einen ganz selbstverständlichen Tag, ohne Beschwerden, ja überhaupt ohne einen Gedanken daran. Ein normaler Tag. Schmerz und das Thema um den Schmerz gibt es nicht. Es ist vergessen, gelöscht! Ihr Tag hat andere und neue Inhalte. Und das reflektiert im guten Sinne auf Ihr momentanes Sein.

20. Powerdrink

Bitte beachten Sie:

- *Praktizieren Sie Selbsthypnose nur nach medizinischer Abklärung des Schmerzes!*
- *Folgen Sie weiterhin dem Rat des Arztes Ihres Vertrauens!*
- *Auch wenn Sie sich besser fühlen: Verringern Sie Ihre vom Arzt verordneten Medikamente nur in Absprache mit ihm!*

Energie für Körper und Geist



15:44 Min.

Hier geht es nicht um Entspannung, sondern um Energetisierung. Dafür sitzen Sie aufrecht, am besten auf einem Hocker, den Blick auf einen Punkt gerichtet. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Nun ballen Sie die Fäuste und nehmen die starke Kraft wahr, die Ihre Hände entwickeln. Vielleicht sehen Sie diese auch als Licht oder hören sie als Geräusch. Während Sie bald genussvoll die Augen schließen, entspannen sich allmählich Ihre Fäuste. Energie beginnt zu fließen und strömt wie ein Super-Powerdrink durch die Handgelenke erst in die Unterarme und dann nach und nach in den gesamten Körper. Durch diese Hypnose werden Sie mit frischem Schwung und frohen Mutes in Ihrer Kraft stehen.

21. „Komm mit mir ... an den Strand ... mit dem seidenweichen Sand!“

Geerdet ... elastisch ... beweglich ... und frohgemut



16:47 Min.

Lassen Sie sich entführen! Wohin? An den Strand mit dem seidenweichen Sand. Dort gibt es alles, was für Sie der Inbegriff von Ferien ist. Aufrecht stehen Sie da, wie eine Palme. Sie werden vom Sonnenlicht durchflutet und vom Himmelsblau in eine lichtblaue Tunika gehüllt. Im Gold der Sonne, im Blau des Himmels und Gelb vom Sand, kräftigen Sie sich, den Blick nach vorne gerichtet, in stabilem Stand.

Feedback

Vorschläge zur Verbesserung, Kritik und Erfolgsmeldungen sind willkommen und wichtig! Alles trägt dazu bei, dass psychotherapeutische / hypnotherapeutische Interventionen verbessert und Schmerzen auch bei anderen Menschen gelindert werden können.

Angebot

Bei Fragen zu diesem Programm kontaktieren Sie mich gerne über E-Mail: agnes.kaiser.rekkas@gmail.com

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).

Impressum

Covergestaltung und Satz: Heinrich Eiermann
Covermotiv: © John Curran (<https://www.ory.sh/about/>)
Tonstudio: Tonstudio EXIT, München
Toningenieur: Thomas Froschmaier

Audiobook 2022

ISBN 978-3-8497-0433-9

© 2022 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.

Stimmen zum Selbsthypnose-Zyklus

„Wer unter chronischen Schmerzen leidet, der will und braucht kompetente und effektive Unterstützung. Agnes Kaiser Rekkas hat ihre jahrelange klinische Erfahrung in diese Texte gelegt. Das merkt man beim und nach dem Hören. Es ist die Verbindung von Erfahrung, Klarheit, Ästhetik und menschlicher Wärme, durch welche ihre Trancen eine so besondere Kraft bekommen. Hypnose ist aber nicht nur Therapie – wenn sie gut gemacht ist, ist sie auch Kunst. Agnes Kaiser Rekkas schafft es wunderbar leicht, den richtigen Worten die passenden Farben zu geben, sodass sie aus der Tiefe heraus heilsam werden können.“

*Dr. med. Matthias Nörtemann, Chefarzt,
Klinik für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie, München Klinik Harlaching,
Vizepräsident der Milton Erickson Gesellschaft (M. E. G.)*

„Ein wahres Füllhorn verschiedener Trancen, deren poetische Metaphern und Suggestionen auf allen Ebenen der Schmerzmatrix und Schmerzverarbeitung wohltuende Wirkung entfalten. Dabei wird auch der unerfahrene Patient behutsam Schritt für Schritt in die Praxis der Selbsthypnose eingeführt. Eine solche Ergänzung der Schmerztherapie ist unverzichtbar: Sie reduziert die erlebte Hilflosigkeit und fördert die Erfahrung, selbst etwas für Linderung und Heilung tun zu können.“

Dipl.-Psych. Andrea Kaindl, Psychol. Psychotherapeutin, München

„Selbsthypnose ist ein nachgewiesenermaßen effektiver Baustein in der Behandlung von chronischen Schmerzen. Wie schön, dass nun ein professioneller Selbsthypnose-Zyklus zur Verfügung steht, der sich speziell an den Bedürfnissen von Schmerzpatienten orientiert, um ihnen die heilsame Wirkung von Trance zukommen zu lassen. Eine Bereicherung für Patienten und Therapeuten!“

*PD Dr. med. Katrin Breitbach,
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Lübeck,
Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie
(DGH)*

„Mir gefällt der stufenweise logische und geführte Aufbau. Ganz allmählich und gründlich kann ein jeder Nutzer seinen persönlichen Weg in eine Selbsthypnose erlernen. Und es ist sehr angenehm, auf verschiedene Art und Weise sanft in Trance geführt zu werden. Bildhafte und anschauliche Suggestionen verleiten den Hörer, einen anderen Zugang zu seinen Schmerzen und Symptomen zu finden. Besonders beeindruckend ist die angenehme und sinnlich tragende Stimme von Agnes Kaiser Rekkas, ein Wohlklang!“

*Dr. med. Roland Georgieff, Facharzt für Anästhesiologie,
Schmerztherapeut, Hypnotherapeut (DGH), Berlin*

„Dieses Schatzkästlein von Agnes Kaiser-Rekkas enthält 21 wunderbare Wohlfühlhypnosen für Menschen, die ihre chronifizierten Schmerzen lindern oder hinter sich lassen möchten. Sehr empfehlenswert!“

PD Dr. med. Michael Teut, Facharzt für Allgemeinmedizin, Charité Berlin

„Was soll ich sagen – ich hörte die erste Hypnose und merkte: Ja, das geht. Dann die dritte, tiefe Hypnose. Ich bin ganz tief eingetaucht, mein Körper strömte warm, eine tiefe Entspannung ... Und für die Stimme hatte ich ein Bild, wie ein kleiner, leise plätschernder und murmelnder Gebirgsbach, klar, kühl, erfrischend. Auch sehr angenehm, dass keine Musik unterlegt ist. Jedes Wort gut abgewägt. Kein einziges Wort regte meinen Widerstand an oder führte zu Unklarheiten. Ich konnte mich voll und ganz fallen lassen. Ich habe die tiefe Hypnose zwei Mal gehört und war danach so entspannt, dass der Zustand sich lange Zeit hielt. Ich kann kaum glauben, dass ich bereits jetzt erste Verbesserung spüre. Das motiviert mich sehr.“

Uschi Brenscheid