

AGNES KAISER REKKAS



Seifenblasen

Vier hypnotherapeutische
Anleitungen für
psychosomatische
Krankheitsbilder

Seifenblasen

Vier hypnotherapeutische Anleitungen für psychosomatische Krankheitsbilder

Dieses Audiobook ist sowohl therapeutische Anleitung als auch didaktisches Medium. Die vier von Agnes Kaiser Rekkas gesprochenen Texte rufen über metaphorische Bilder körperliche Erholung, Wohlbefinden und eine Stärkung der Immunabwehr hervor. Eingebettet in lebensvolle Phantasien enthalten die Texte eindeutig sowie verschlüsselt sinnreiche Suggestionen für die unbewusste therapeutische Arbeit an den seelischen Hintergründen einer psychosomatischen Erkrankung. Die therapeutischen Interventionen kommen damit auch „hinter den Kulissen“ zur Wirkung.

Die sprachliche Nuancierung der Hypnose wird in ihrem ganzen Spektrum von Intonation, Modulation, Lautstärke, Tempo, Pausen und der stimmlich ausgemalten Bildhaftigkeit eindrücklich vermittelt.

Wie Sie diese Hypnoseanleitungen erfolgreich anwenden

Nehmen Sie sich für eine Hypnose ca. 30 Minuten Zeit, auch wenn die Anleitung auf dem Audiobook 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 der ersten werden Sie mit dem angenehmen Zustand der Hypnose vertraut. Unbewusste Kräfte werden mobilisiert. In den anschlie-

ßenden Hypnosen wird umsichtig psychische Arbeit in Gang gesetzt und achtsam die gewünschte Veränderung angeregt. Nutzen Sie diese „Aufbautrancen“ 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. Sonnenstrahldusche 17:01 Min

Energie, Halt und Standsicherheit

Die **Sonnenstrahldusche** füllt das Gefäß des Körpers mit goldfarbener Energie, wonach die Seele Freiräume für Weiterentwicklung erobert. Daraus resultierende neue Handlungsmöglichkeiten aktivieren die Gesundheit.

2. Lichtersee 25:00 Min

heilendes Licht und Versprechen an den Körper

Der See in Form des eigenen Körpers wird liebevoll ins Licht gesetzt, er wird zum **Lichtersee**. Der Körper erhält ein Versprechen, das ihn entlastet und heilende Arbeit ermöglicht.

3. Der magische Schwamm 23:28 Min

Klärung und innere Freiheit

Während tiefer Hypnose saugt **Der magische Schwamm** bei seiner Reise durch den Körper alle Krankheitsstoffe auf. Er verwandelt sie in „Seifenblasen ...“, doch diese entgehen ihrem Seifenblasenschicksal nicht!“

4. Sternbild 22:36 Min

körperliche Kräftigung und geistige Unterstützung

Nachdem beim Schwingen auf der Schiffsschaukel alles Belastende herausgepustet wurde, bietet der heraufziehende Sternenhimmel eine Überraschung ...

Impressum

Covergestaltung und Satz: Heinrich Eiermann

Covermotiv: *Gargoyles*, © Michael Parkes (<https://www.theworldofmichael-parkes.com>), Steltman Galleries Amsterdam

Tonstudio: Tonstudio EXIT, München

Toningenieur: Thomas Froschmaier

Audiobook 2022

ISBN 978-3-8497-0463-6

© 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.