

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



# Selbsthypnose bei Multipler Sklerose

Therapie in Eigenregie –  
Erholung · Linderung · Unterstützung  
heilsamer Vorgänge  
Hörbuch mit 20 Hypnosen und einer  
meditativen Trance

# Selbsthypnose bei Multipler Sklerose

Therapie in Eigenregie – Erholung · Linderung · Unterstützung heilsamer Vorgänge

Hypnose kann als ein ergänzender therapeutischer Baustein die Lebensqualität eines an Multipler Sklerose (MS) erkrankten Menschen verbessern. Dabei werden die Vorstellungskräfte genutzt, die mentale Selbstbeeinflussung trainiert, aus unbewussten Ressourcen geschöpft und Körpererinnerungen wachgerufen, die der Aufrechterhaltung und Bahnung von Bewegung dienen. Die bedachte und durchweg positive Wortwahl der Trancesprache lässt angenehme Bilder und Vorstellungen mit wohltuenden Gefühlen aufkommen, was Beschwerden lindert sowie stärken, ermutigen und heilsam wirken kann.

Das vorliegende Hörbuch bietet erstmalig für das vielfältige Beschwerdebild der MS eine Sammlung an hypnotherapeutischen Anleitungen mit unterschiedlichen Zielsetzungen zur Selbstbehandlung. Nach dem Kennenlernen des angenehmen und selbstkontrollierten Zustandes von Hypnose ermöglichen Ruhezypnosen die oft sehnlich erwünschte Erholung von der allgemeinen Erschöpfung. Zur Linderung von Schmerz und zur Minderung von Spastizität folgen Anleitungen, die Elemente der hypnotischen Schmerztherapie nutzen. Auch hier wird die Tiefenentspannung genutzt, diese aber wird angereichert mit Bildern und Suggestionen für das Abfließenlassen oder Abstandnehmen vom Schmerz, für hypnotische Analgesie, veränderte Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeitsfokussierung. Zur Reaktivierung gesunder Bewegungsmuster wird im therapeutischen Trancebefinden das Körpergedächtnis mit seinem Erinnerungsdepot an hilfreichen Fähigkeiten für Fühlen und Bewegen angesprochen und durch direkte und indirekte Suggestionen gefördert. Wie wissenschaftliche Studien zeigen, aktiviert die in Trance erlebte Vorstellung von Bewegung die entsprechenden Hirnareale und vermag neue Verknüpfungen zu bahnen. Für den so wichtigen, tief erholsamen Schlaf sorgt der „Bunte Mond“. In der Ruhe der Nacht kann der Körper zudem das neu Erlernte besonders gut verarbeiten. Die Harnblase genießt unter ihrem Wohlfühlbaldachin eine Entlastungshypnose ganz für sich allein.

Die Bewältigung von Ängsten und das Aufhellen von depressiver Verstimmung sind Inhalt einer Reihe von weiteren Hypnoseanleitungen, mal als Metapher, mal als Fantasiereise präsentiert. Spezielle Hypnosen zielen auf die Verbesserung der Regulation und Balance im Immunsystem. So wird im Vertrauen in eine autonome Regeneration und den Nutzen der stillen Synapsen dem Immunsystem Zeit und Raum gewährt, sich

zu erholen und zu besinnen, sich zu korrigieren und gesund auszurichten. In achtsamer innerer Selbstzuwendung vollziehen sich indessen auf tiefer unbewusster Ebene vollkommen unbemerkt und belastungsfrei Verarbeitungsprozesse, um auch seelisch zu heilen und eine größtmögliche Entlastung zu erzielen.

In Sequenzen chronologisch aufgebaut, ermöglicht das vielfältige Angebot eine jeweils passende Intervention in Eigenregie, unabhängig von der Präsenz eines Therapeuten oder einer Therapeutin, aber abgestimmt auf das persönliche Bedürfnis mit der momentanen körperlichen und seelischen Verfassung. Die Erfahrung, Symptome beeinflussen und mindern zu können und Wohlbefinden selbst hervorrufen zu können, wirkt sich auf somatischer wie psychischer Ebene positiv aus. Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein werden gestärkt, Zuversicht wächst. Die empfohlene, mehrfache Wiederholung vertieft den therapeutischen Effekt.

## Die Autoren und Autorinnen der Hypnosen

Die Autoren, Autorinnen, Sprecher und Sprecherinnen sind medizinische und/oder psychotherapeutische Experten und Expertinnen auf dem Gebiet der wissenschaftlichen medizinischen Hypnose und Hypnotherapie, u. a. zertifiziert von der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) und/oder der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose (MEG), und auch als Referenten und Referentinnen in Ausbildung und Lehre oder in der Forschung sowie publizierend tätig. Sie sind mit dem Krankheits- und Symptombild der MS vertraut, arbeiten aber in jeweils verschiedenen Fachgebieten. Damit wird der Vielfalt des Krankheitsbildes Rechnung getragen, zumal die hier angebotenen Hypnosen samt der hypnotherapeutischen, meditativen Trance unterschiedliche Zielsetzungen verfolgen und Inhalte haben. Sie bieten darüber hinaus eine Vielzahl an hypnotischen Techniken und Vorgehensweisen – von der einfachen Tiefenentspannung über das pragmatische Wiedererinnern von Bewegungsmustern bis zur körperlichen Tonisierung, Beruhigung des Immunsystems und seelischen Stabilisierung. Die Autoren und Autorinnen präsentieren hier ihre in der Praxis selbst entworfenen und besonders bewährten Hypnosen und sprechen sie selbst ein, was den Hörenden ermöglicht, in eine Vielfalt von Stimmen einzutauchen. In allen Hypnosen wird durchweg eine tragende, sichere Führung erlebt.

## Wie Sie diese Hypnoseanleitungen erfolgreich anwenden

**Zeit:** Die Tranceanleitungen dauern ca. 30 Minuten, beanspruchen aber, mit der persönlichen Einstimmung am Anfang und Integration und Ruhephase nach Beendigung, mindestens 40 Minuten. Nehmen Sie sich also für jede Hypnose ca. 40–50 Minuten Zeit, auch wenn die Anleitung selbst nicht so lange dauert!

**Ruhe:** Sorgen Sie für Ruhe (Handy auf „Nicht stören“), schirmen Sie sich ab, sitzen oder liegen Sie bequem!

**Kopfhörer:** Genießen Sie die Hypnoseanleitungen über gute Kopfhörer, so erleben Sie Ihre Trance intensiver!

**Auswahl der Hypnosens:** Praktizieren Sie die Hypnosens der Reihe nach, weil sie aufeinander aufbauen! Im Lauf der Zeit können Sie natürlich nach Bedarf, Wunsch, Vorliebe und Intuition diejenigen Hypnosens wiederholen, die Sie als besonders wirksam erleben. Es ist aber trotzdem empfohlen, auch ab und zu mal eine Hypnose zu hören, die Sie vielleicht übergangen haben und die Ihnen auf einmal jetzt doch guttut und etwas in der Tiefe bewirkt, ohne dass Sie damit gerechnet haben.

**Vielfalt der Hypnosens und Visualisierungen:** Wie Sie wissen, genießen Sie mit den hier präsentierten Audios fünf verschiedene Stimmen, Sprechweisen, Tranceeinführungen und Stile. Einmal wird von 1 bis 7 in Hypnose gezählt, bei einem anderen Therapeuten oder einer anderen Therapeutin ist es genau andersrum. Im Prinzip spielt das keine Rolle. Spielen Sie mit, lassen Sie sich verwöhnen und schmunzeln Sie vielleicht dabei!

**Frequenz:** Hören Sie am besten nur eine Hypnose pro Tag, nicht mehr! Legen Sie auch ruhig mal einen oder zwei Tage Pause ein! Hypnose hat einen Depoteffekt, sie wirkt auch im Stillen weiter.

**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.

**Mehrmaliges Wiederholen ist wesentlich:** Nutzen Sie diese Aufbauhypnosens so oft, wie es sich gut anfühlt! Praktizieren Sie bitte alle Hypnosens mehrfach, auch wenn Ihnen einige mehr als andere gefallen! Die Wiederholung der Hypnosens ist zur neuronalen Bahnung und Umschaltung in gesundende organische Vorgänge 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 Hypnosens für guten Nachtschlaf nutzen, schlafen Sie einfach erholsam durch! Übrigens – ein kurzer Schlaf, anschließend an die Hypnose, tut ausgesprochen gut und verstärkt die Wirkung. Mit Sicherheit werden Sie immer wieder aufwachen.

**Geduld:** Seien Sie 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 länger 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.

### Bitte beachten Sie:

- Diese Hypnosens ergänzen als Selbsthilfestrategie die ärztlichen Behandlungen.
- Auf eine ärztliche Therapie darf nicht verzichtet werden!
- Diese Hypnosens sind nicht geeignet, wenn Sie an einer Psychose leiden oder in der Vergangenheit erkrankt waren!
- Die Hypnosens sollten immer in Ruhe und in geschützter Umgebung praktiziert werden. Auf keinen Fall sollten Sie die Aufnahmen beim Autofahren hören!
- Auch wenn Sie sich besser fühlen, verringern Sie Ihre verordneten Medikamente nur in Absprache mit ihrem Arzt bzw. ihrer Ärztin!

## Erste Sequenz

Die fünf Hypnosen der ersten Sequenz bieten eine Einführung in Hypnose. Sie ermöglichen das Vertrautwerden mit dem hypnotischen Zustand und der Erfahrung, dass durchweg eine gesunde Kontrolle über sich und die Situation verbleibt. Es wird tiefe Hypnose und das ruhevolle Sein am „sicheren Ort“ (safe place), eine Basistechnik der hypnotherapeutischen Praxis, erlebt.

### Empfehlenswerte Position für die Hypnosen:

*Bequem und warm sitzen oder liegen.*

## Hypnose heißt in Liebe bei sich sein (Nr. 001)

*Einführung in die Selbsthypnose*

von Agnes Kaiser Rekkas – 20:13 Min

Die Selbsthypnose bietet eine wunderbare Möglichkeit, für sich selbst da zu sein, sich selbst zuzuhören und sich selbst in die Arme zu nehmen. Selbsthypnose ist auch wie ein schöner Traum in innerer Geborgenheit, behütet und beschützt, und das in vollkommener Eigenkontrolle. Im Zentrum Ihres Seins begegnen Sie sich selbst mit all Ihren bewussten und unbewussten Kräften, die stets dafür gesorgt haben, dass Sie sich treu geblieben und durch alles hindurchgekommen sind. Gönnen Sie sich den Einstieg in Selbsthypnose jetzt!

## Bodyscan (Nr. 002)

*Hypnotische Achtsamkeit ... schnelle Entspannung von Körper und Geist*

von Agnes Kaiser Rekkas – 18:00 Min

Diese einfache und kurze, aber ungemein wirkungsvolle Technik „Bodyscan“ verhilft Ihnen, sich schnell tief zu entspannen. Sie tun dabei nichts anderes, als sich anfangs bildlich und gefühlsmäßig vorzustellen, ein sensibler Scanner taste sanft Ihren Körper ab. Sie wählen nach Belieben ein 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 dann selbstständig alle bewussten und unbewussten

Anspannungen auf, und das akzeptierend und wertfrei. Rein durch das Wahrnehmen und Annehmen des Ist-Zustandes erfolgt im Weiteren automatisch – während Sie nur noch auf Ihr ruhiges Atmen achten – eine allmähliche wohltuende Entspannung.

## Tiefe Entspannung (Nr. 003)

*Die Farbpalette der Entspannung – wählen Sie für sich das Beste!*

von Agnes Kaiser Rekkas – 22:06 Min

Bestimmen Sie eine Farbe Ihrer Wahl, die Sie wohltuend umhüllt, wann immer Sie tiefe Entspannung brauchen. Vielleicht ein grasiges Grün, ein sonniges Gelb, zartes Rosa, warschokoladiges Braun, orangefarbenes Orange, schimmerndes Silber, ein klares Nachtblau oder auch mal ein ganz klassisch-neutrales Schneeweiß? Sinken Sie ein, tauchen Sie ab, experimentieren Sie und lassen Sie sich von der Wirkung überraschen!

## Tiefblaue Ruhe (Nr. 004)

*Tiefe Entspannung*

von Agnes Kaiser Rekkas – 21:16 Min

Gleiten Sie mit dieser Hypnose in herrliche Gelassenheit und hören und erleben Sie: „Und Du siehst Dich in wundervoller Farbe ruhen, mit gelöstem Gesicht, wunderschön entspannten Zügen, ruhig atmenden Lungen, ruhig schlagendem Herz, ruhig arbeitenden Organen ... entspannten Gliedmaßen ... in tief befriedetem Sein.“

## Die Seerose, der sichere Ort (Nr. 005)

*Friedliches Sein in vollkommenem Schutz*

von Agnes Kaiser Rekkas – 22:28 Min

Im Zentrum Ihrer Seerose, deren zartrosa Blütenblätter sich wie ein feiner Vorhang um Sie herum geschlossen haben, erleben Sie sich in vollkommener Ruhe, behaglich und geschützt.



## Zweite Sequenz

Die zweite Sequenz widmet sich mit bewährten Erholungs- und Stärkungshypnosen unterschiedlichen Charakters dem Fatigue-Syndrom sowie der Linderung der MS-spezifischen Beschwerden. Da sich Schmerzen und Missempfindungen (Parästhesien) im Sinne der Schmerzbewältigung und der Schmerzkontrolle besonders gut in tieferer Hypnose beeinflussen lassen, wird eine beruhigende Tiefenerholung zur Symptomerleichterung angestrebt. Die Harnblase entspannt sich wohligh unter ihrem Baldachin, und falls dem Körper das Uthoff-Phänomen zu schaffen macht, kann er sich in einer Schneelandschaft angenehm temperieren. Für psychische Belastungen und mögliche durch die Erkrankung ausgelöste Begleiterscheinungen wie Stress, Angst und Schlafstörungen finden sich hier umsichtig formulierte Hypnosen.

### Das Wolkenkastell (Nr. 006)

*Sicher und geschützt (Ich-Form)*

von Agnes Kaiser Rekkas – 25:20 Min

Eine majestätische Wolke in Form eines Kastells schwebt vom Himmel herunter und bildet einen wirksamen Schutz aus Licht und Energie um Sie herum. Unangenehme Gefühle schwinden, während Sie im Wissen um Ihre Sicherheit tief entspannen.

### Eisblumen (Nr. 007)

*Wohltemperiert*

von Agnes Kaiser Rekkas – 20:50 Min

Falls Sie unter dem Uthoff-Phänomen leiden, kühlen Sie sich in einer frisch verschneiten Berglandschaft hypnotisch so weit herunter, bis Ihre Nerven wieder besser leiten und Sie sich wohler fühlen.

## Der Baldachin – Prolog (Nr. 008)

von Agnes Kaiser Rekkas – 7:50 Min

### Der Baldachin (Nr. 009)

*Wohltat für die Blase*

von Agnes Kaiser Rekkas – 40:35 Min

Entlassen Sie in tiefer Hypnose die Sorgen und Strapazen um Ihre Blase und deren Funktion! Nehmen Sie ihr damit den Druck und hüllen Sie sie dafür in Liebe!

### Bunter Mond, du gehst so stille ... (Nr. 010)

*Den Schlaf einladen und zum Bleiben bewegen*

von Konstanze Wortmann – 38:27 Min

In der Lebensenergie-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Wandlungsphasen, Elemente und Organsysteme durch fünf spezifische Farben symbolisiert. In dieser Trance wird dieses jahrtausendealte Wissen genutzt, um dem Harmonisierungskreislauf zu folgen und überschüssige Energien zu regulieren. Das geschieht durch sanftes Selbstberühren entsprechender Körperbereiche. Falls Sie aufgrund einer krankheitsbedingten Einschränkung Schwierigkeiten haben sollten, die Berührungen auszuführen, machen Sie das bitte in Ihrer Vorstellung. Damit ist alles vorbereitet, um sich genüsslich in das „Daumenkissen“ kuscheln zu können. Eine Trance, die sanfte, kleine Bewegungen mit dem natürlichen Atemfluss verbindet und zu tiefer, genussvoller Ruhe führt.

### Die Hermes-Hypnose (Nr. 011)

*Wie Hermes von der bleiernen Kugel befreit und dafür luftige Flügel verleiht (Du-Form)*

von Agnes Kaiser Rekkas – 27:59 Min

Die Schmerzen rieseln aus Ihrem Körper hinaus wie Sand aus den geöffneten Händen, während Hermes, der Götterbote, die bleiernen Gewichte von den Gliedern löst und dafür zarte Flügel anheftet. Beflügelt bewegen Sie sich nach vorne Richtung Wohlbefinden, in gutem Austausch mit Ihrem Körper.

## Dritte Sequenz

In der dritten Sequenz mit ihren drei Hypnosen wird in tiefer Trance die Aktivierung des Körpergedächtnisses mit Belebung von Erinnerungen an positive Bewegungserfahrungen unterstützt und es wird eine mögliche Regeneration und körperliche Stärkung angeregt. Eine in der Klinik bewährte meditative Trance reichert mit Energie an.

### Aus dem Körpergedächtnis schöpfen (Nr. 012)

von Michael Teut – 31:00 Min

In dieser Hypnose aktivieren Sie Ihr Körpergedächtnis und nutzen positive Bewegungserfahrungen und Erlebnisse von früher, um das Wohlbefinden und die Mobilität im Heute zu verbessern. Dabei wird die Selbstheilung angeregt und Kraft und Beweglichkeit imaginativ trainiert.

### Retreat für das Immunsystem (Nr. 013)

von Michael Teut – 43:58 Min

In der hypnotischen Trance werden die Zellen des Immunsystems am Ort der Heilung in ein Meditationsretreat geschickt, um sich zu besinnen, neu auszurichten und die Selbstheilung zu aktivieren.

### Balsam für Körper und Seele (Nr. 014)

*Was der Körper wirklich braucht*

von Agnes Kaiser Rekkas – 36:42 Min

Im hypnotischen Raum rollt sich der Teppich des Lebens aus, den man voller Liebe und Wertschätzung für sich und das eigene Tun beschreitet. So kann der Körper nachgeben und sich tief erholen: „Deine Füße so wohligh und lebendig auf dem Boden, auf dem Boden Deines Lebens, weich wie Moos, samtig und farbig wie die lebendige Natur. Deine Arme so locker und beschwingt, Deine Hände entspannt.“

### Lichtfluss – Prolog (Nr. 015)

von Tobias Conrad 0:40 Min

## Lichtfluss durch den Körper (Nr. 016)

*Eine die 7 Chakren energetisierende Trance*

von Tobias Conrad – 24:05 Min

Zur Vorbereitung auf diese meditative Trance bitte auf einen großen Bogen weißen Papiers Ihre Körperumrisse einzeichnen. Dann fügen Sie mit Wachsmalstiften die Chakren in Kreis-Form dort ein, wo sie beschrieben angesiedelt werden. Sie können die Farben dafür intuitiv aussuchen. Legen Sie sich dann auf den Rücken oder nehmen Sie eine individuelle, komfortable Meditationshaltung ein und genießen Sie diese heilsame Trance! Achten Sie dabei einfach darauf, was geschieht, wie Sie sich fühlen, welche Bilder auftauchen oder in welche Zustände Sie kommen, und dann zeichnen und malen Sie am Ende der Übung auf dem Blatt mit Ihren Körperumrissen intuitiv ein, was Ihnen in den Sinn kommt.

## Vierte Sequenz

Diese sieben Hypnosen tanken wohltuend auf, verleihen Zuversicht und Mut, lenken den Fokus auf das Positive und stabilisieren. Eventuelle traumatische Erfahrungen und/oder Extremlastungen werden sehr sacht und indirekt berücksichtigt und vollkommen belastungsfrei der Heilarbeit auf unbewusster Ebene, zum Beispiel in nächtlichen Träumen, übergeben. Die liebevolle Zuwendung zum Körper, die Betrachtung der eigenen Person in anderem Licht und die Begegnung mit der inneren Kraft runden den Selbsthypnosezyklus ab.

### Körper-Seele-Heilung im hypnotischen Raum (Nr. 017)

*Sie schweben in Ihren heilenden hypnotischen Raum, und der trägt Ihren Namen ...*

von Agnes Kaiser Rekkas – 36:36 Min

Während Sie tiefe Ruhe, wohltuende Wärme, friedliches Sein, das verlässliche Arbeiten der inneren Organe, das rhythmische Pumpen Ihres Herzens und damit das unermüdliche Strömen Ihres lebensvollen Blutes genießen, begreift der Kopf, versteht die Seele, empfindet der Körper: Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern, aber man kann im Heute, im Hier und im Moment Kapitel schließen und somit in der Gegenwart ankommen. Der Körper reagiert befreit, erinnert sich an ausgeglichene Reaktionen und harmonische Abläufe.

### **Der Rebstock (Nr. 018)**

*Genießen Sie es, fest verankert und geerdet zu sein, um Kraft aus der Tiefe zu schöpfen!*

von Jörg Marr – 26:07 Min

In einem Zustand angenehmer, heilsamer Entspannung nehmen Sie Kontakt zu einem wunderbaren Rebstock auf, der Ihnen mit seiner Kraft und Genialität dabei hilft, sich geerdet und fest verankert zu fühlen und aus der Tiefe zu schöpfen. Tanken Sie Kraft und finden Sie Zugang zu den eigenen Ressourcen! Erleben Sie, wie Sie mit guter Stütze zu Besonderem fähig sind und mitten im Leben stehen!

### **Der Blütenteppich (Nr. 019)**

*Stress und Ängste ziehen lassen mit Pianobegleitung von Michael Proksch*

von Agnes Kaiser Rekkas – 30:25 Min

Antennen einziehen, Aufmerksamkeit nach innen richten und auf die Atmung ein-schwingen. Das ist die Voraussetzung, um auf eine schöne Blumenwiese zu gelangen. Sie liegt an einem Bach. Es duftet, ist friedlich, Libellen sirren, Frösche quaken, ein Kuckuck ruft, einfach schön! Sie schlendern über die Wiese und sammeln eine Anzahl von Blüten. In diese legen Sie Ihre Sorgen, Schmerzen, belastenden Bilder und Gefühle und setzen dann die Blütenpäckchen vorsichtig auf die Wasseroberfläche des Baches. Sie schaukeln leicht, bis die Strömung sie sanft mit sich hinwegträgt und jedes ruhige Ausatmen bläst wie Wind in die Segel der kleinen Boote. Sie gleiten im Wasser dahin, bis sie in der Ferne einen bunten Teppich bilden, der langsam kleiner und kleiner wird und entschwindet. Ruhe und Wohlbefinden breiten sich aus, vom Scheitel bis zur Sohle, die beste Basis für heilsame und regenerative Prozesse im Stillen.

### **Lichtersee (Nr. 020)**

*Erleben Sie Ihren Körper lichtdurchflutet, gönnen Sie sich ein Bad im Lichtersee!*

von Agnes Kaiser Rekkas – 24:08 Min

Heilendes Sein und Versprechen an den Körper.

### **Hypnose -Ressourcenbelebung (Nr. 021)**

*„Ich bin mehr als mein Körper“*

von Jörg Marr – 35:43 Min

Wie wäre es mit einem Spaziergang durch eine Galerie? Es ist Ihre eigene, innere Galerie, die Sie in dieser Hypnose aufsuchen. Sie ist voller positiver und wertvoller Erlebnisse und Erfahrungen, die Sie im Laufe Ihres Lebens gemacht haben. Tauchen Sie ein und schöpfen Sie daraus. Es sind die Dinge, die Ihnen niemand nehmen kann, die immer bei Ihnen sind und Ihnen erhalten bleiben und die wertvoller und kostbarer sind, als Sie glauben.

### **In neuem Licht (Nr. 022)**

von Agnes Kaiser Rekkas – 30:36 Min

Was wir über uns denken, wie wir mit uns selbst sprechen, wie wir uns sehen und auch wie wir uns anderen Menschen gegenüber darstellen, reflektiert sich automatisch auf unsere Stimmung, unser Gefühlsleben und Körperbefinden. Im Laufe einer längeren Erkrankung kann sich die Gewohnheit einschleichen, sich über diese zu definieren, sich mit ihr zu identifizieren und sich automatisch, zum Beispiel als MS-Patient oder -Patientin, zu präsentieren. Diese Hypnose leitet dazu an, konstruktivere innere Dialoge zu führen und ein gesünderes Ich-Bild und -Gefühl zu entwickeln. Dabei wird auch das Unbewusste beauftragt mit der Frage: „Wie wird es mir gelingen, mich so zu orientieren, dass ich mich positiver sehe, liebevoller mit mir spreche, wohler mit mir fühle, andere mich neu wahrnehmen und es mir besser gehen kann?“

### **Der innere Diamant (Nr. 023)**

*Einswerden mit der inneren Kraft*

von Agnes Kaiser Rekkas – 19:12 Min

In wohlthuender Ruhe treten Sie eine kleine Fantasiereise an und begegnen Ihrem inneren Diamanten. Sie entdecken dabei, dass er immer da war und auch zukünftig in Ihnen funkelt, unverwundlich, stabilisierend und Kraft spendend.

## Autoren und Autorinnen, Sprecher und Sprecherinnen

**Tobias Conrad**, Dr. med. univ., EASA Aeromedical Examiner AME Class 1, Flugmedizinischer Sachverständiger EASA Klasse 1, General Practitioner & Medical Officer for Aviation Medicine, Occupational Health & Meditative Medicine; Privatarzt für Allgemein-, Arbeits- und Flugmedizin sowie Meditative Medizin (Zertifikat DGH).

Praxisklinik am Burggarten, Goethegasse 3/3D, 1010 Wien,  
[contact@tobiasconrad.com](mailto:contact@tobiasconrad.com), [www.tobiasconrad.com](http://www.tobiasconrad.com)

**Agnes Kaiser Rekkas**, Dr. rer. biol. hum., Diplom-Psychologin, approbierte Psychotherapeutin, staatlich anerkannte Physiotherapeutin; zertifiziert in Systemischer Therapie und Hypnotherapie. Von der PTK Bayern akkreditierte Dozentin und Supervisorin. Assoziiertes Vorstandsmitglied, Dozentin und Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH). Leiterin des Fort- und Weiterbildungszentrums Süd.

[www.kaiser-rekkas.de](http://www.kaiser-rekkas.de), [www.dgh-hypnose.de](http://www.dgh-hypnose.de), [www.hypnosemanual.com](http://www.hypnosemanual.com)

**Jörg Marr**, Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, KIP-Therapeut (DGKIP), Klinischer Hypnotherapeut (Zertifikat DGH).

Zur Burghofwiese 7, 16949 Putlitz, [dr.joerg.marr@posteo.de](mailto:dr.joerg.marr@posteo.de)

**Michael Teut**, Priv.-Doz., Dr. med., Facharzt für Allgemeinmedizin, Medizinische Hypnose, Lösungsorientierte Kurzzeittherapie; Hochschulambulanz für Naturheilkunde und Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, Charité Universitätsmedizin Berlin; Hausärztliche Privatpraxis; Leitung des DGH-Zentrums in Berlin (Fort- und Weiterbildung Hypnose).

[www.michael-teut.de](http://www.michael-teut.de), [www.dgh-hypnose-berlin.de](http://www.dgh-hypnose-berlin.de)

**Konstanze Wortmann**, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin, Hypnotherapeutin (DGH), Qigong-Lehrerin (DQQG), Sounder Sleep Senior Teacher; niedergelassen in eigener Praxis; Fachliche Leitung der Schlafschule Unna; Referentin in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, Autorin von Selbsthilfeliteratur.

Morgenstraße 39a; 59423 Unna. <https://schlafschule-unna.de>,  
[www.konstanzewortmann.de](http://www.konstanzewortmann.de)

## Feedback

Vorschläge zur Verbesserung, aber auch Kritik und Erfolgsmeldungen sind willkommen und wertvoll! Alles trägt dazu bei, dass die psychotherapeutische/hypnotherapeutische Intervention verbessert werden kann.

## Konzeptionelle und inhaltliche Beratung aus Sicht einer Betroffenen

**Birgit Bernhard**, Diplom-Verwaltungswirtin i. R., seit 30 Jahren an MS erkrankt und Initiatorin und Ideengeberin des vorliegenden Hörbuches.

[birgit-bernhard@robert-bernhard.de](mailto:birgit-bernhard@robert-bernhard.de)

## Coverbild

Die Künstlerin Catherine Chauloux, geb. 1957, lebt in der Region Nantes, Frankreich. Sie widmete sich autodidaktisch der Malerei und orientierte sich an italienischen und flämischen Malern und Malerinnen der Renaissance. Seit 1984 stellt sie ihre Werke in Frankreich und im Ausland aus. Seit 2013 ist sie lyrisch tätig, an den Grenzen des Imaginären. Das Bild auf der Vorderseite des Booklets trägt den Titel „So viel geht der Regenschirm ins Wasser“.

Mehr über die Malerin und ihre Werke unter: [www.chaterinechauloux.com](http://www.chaterinechauloux.com)

## Pianobegleitung zu „Blütenteppich“ (Nr. 019)

Michael Proksch, geb. 1958 in Dresden, lebt heute als Komponist und Pianist in München.  
[www.michaelproksch.de](http://www.michaelproksch.de)



## Impressum

Covergestaltung und Satz: Melanie Szeifert  
Covermotiv: © Catherine Chauloux ([www.catherinechauloux.com](http://www.catherinechauloux.com))  
Tontechnik: Robert Bernhard, Betriebswirt VWA  
Pianobegleitung: Michael Proksch, Komponist (<https://www.michaelproksch.de>)

ISBN 978-3-8497-0493-3

© 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](http://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](mailto:info@carl-auer.de)

## Track-List

- 001 Hypnose heißt in Liebe bei sich sein
- 002 Bodyscan
- 003 Tiefe Entspannung
- 004 Tiefblaue Ruhe
- 005 Die Seerose
- 006 Das Wolkenkastell
- 007 Eisblumen
- 008 Baldachin – Prolog
- 009 Baldachin
- 010 Bunter Mond Du gehst so stille
- 011 Die Hermes-Hypnose
- 012 Aus dem Körpergedächtnis schöpfen
- 013 Retreat für das Immunsystem
- 014 Balsam für Körper und Seele
- 015 Lichtfluss – Prolog
- 016 Lichtfluss
- 017 Körper-Seele-Heilung
- 018 Der Rebstock
- 019 Der Blütenteppich
- 020 Lichtersee
- 021 Hypnose-Ressourcenbelebung
- 022 In neuem Licht
- 023 Der innere Diamant

### 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.