



## **Selbsthypnose lernen**

**ein e-Book zur Bewusstseinsbildung**

© Michael Bauer

<https://www.hypnose-cd-download.com/>

[www.lifecollege.de](http://www.lifecollege.de)

## **Inhaltsverzeichnis**

Über Hypnose

Wie wirkt Hypnose

Chancen und Risiken

Wie ist das mit dem Unterbewusstsein

Was ist Selbsthypnose

[Anleitung zur Selbsthypnose](#)

### **Impressum**

Autor: Michael Bauer, 92224 Amberg (Deutschland)  
e-book mit Ersterscheinung im Jahre 2012 – weitere Infos auf  
[www.lifecollege.de](http://www.lifecollege.de)

## Über Hypnose:

Hypnose kommt vom griechischen Wort hypnos = Schlaf und ist eigentlich unglücklich gewählt, da Hypnose kein Zustand des Schlafes ist.

Hypnose ist der Schlüssel zum Unterbewusstsein. Hypnose steht im Volksmund oft gleichbedeutend mit "Willenlosigkeit" oder "Manipulation".

Im Allgemeinen treffen Sie die Anwendungsgebiete der Hypnose häufiger an, als Sie dies vielleicht vermuten. So sind zum Beispiel hypnotische Sprachmuster nahezu allgegenwärtig und letztlich auch etwas vollkommen normales.

Im Zustand der Trance befinden Sie sich häufiger als Sie denken - zumindest zweimal am Tage gehen Sie durch diesen natürlichen Zustand, nämlich beim Aufwachen und beim Einschlafen. Im Normalfalle sind Sie noch viel häufiger im hypnotischen Zustand, in dem Sie in ungeahntem Maße Zugriff auf Ihr Unterbewusstsein haben - und ganz gezielt die Weichen für Ihr Leben (und die jeweilige Realität) stellen könn(t)en.

Anwendungsgebiete der Hypnose finden Sie in der Hypnose-Therapie, der Zahnarzt-Hypnose, im Hypnose-Coaching, der Showhypnose, Schmerztherapie und Hypnoanästhesie, sowie diversen Beeinflussungstechniken, sprich Hypnose im Alltag. Es gilt: egal wie tief die Hypnose sein mag, es gibt immer eine Instanz, welche über Sie wacht.

Hypnose ist ein Zustand eingeschränkten Bewusstseins, in dem die Aufmerksamkeit nach innen, bzw. auf den Hypnotiseur gerichtet ist.

Oder anders:

Ein Zustand eingeschränkten Bewusstseins in dem der kritische Faktor (neue Eindrücke werden mit bestehenden Glaubenssätzen verglichen) umgangen wird um akzeptierendes Denken zu etablieren.

Dieser kleine Satz an sich ist schon äußerst interessant, sagt er doch aus das alles was auf uns eindringt „gefiltert“, bzw. abgeglichen wird. Haben wir bei einer ganz bestimmten Sache in der Vergangenheit negative Erfahrungen gemacht, so gibt unsere Schaltzentrale rotes Licht und wir sperren uns gegen eine erneute Erfahrung.

Allerdings haben wir als Mensch die Möglichkeit diese Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, wenngleich dies auch schon fast in Vergessenheit geraten zu sein scheint. Tatsache jedoch ist, dass dort, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten auch unsere Energie fließt, und mittlerweile ist physikalisch ganz klar bewiesen, dass die „Materie“ aus denen Atome bestehen eben jener Energie folgt.

Das heißt im Klartext: durch das bewusste Lenken unserer Aufmerksamkeit erzeugen wir uns unsere ganz persönliche Welt.

Diese Aufmerksamkeit wird von unseren Sinnen aufgenommen und weitergeleitet, mit der Zeit haben wir hier einen gewissen Automatismus einziehen lassen, welcher sich jedoch zu jeder Zeit neu ordnen und gestalten lässt. Und genau hier greift das Phänomen Hypnose.

## Wie wirkt Hypnose?

Vielleicht sollten wir noch kurz auf den "kritischen Faktor" eingehen: das ist der Faktor der neue Eindrücke sofort mit bereits Erlebtem abgleicht und entweder rotes oder eben grünes Licht an unsere "Schaltzentrale" schickt. Wenn Ihnen z. B. jemand im Wachzustand erklärt das es vollkommen leicht ist mit dem Rauchen aufzuhören, so mag der kritische Faktor sofort melden: "Moment, ich rauche nun sei 10 Jahren und habe mehrmals vergeblich versucht es wieder sein zu lassen". Wird der kritische Faktor jedoch umgangen, so kommt es erst gar nicht zu dieser Kritik (oder eben nur vermindert, je nach Trancetiefe) - und genau nach diesem (nicht nur, aber auch) Prinzip funktioniert Hypnose.

Bei einer Hypnoseanwendung wird nun der hypnotische Zustand gezielt vom Hypnotiseur eingeleitet. Innerhalb weniger Minuten (ggf. auch Sekunden – dies ist durch Blitzhypnose und Schnellhypnose möglich) ist die Trance eingeleitet und es lassen sich Veränderungen sowohl erarbeiten, als auch gezielt suggerieren.

Hierbei ist zu erwähnen das es verschiedene Arten der Hypnose gibt. Zum einen soll hier die 'zudeckende' (suggestiv - direkt und indirekt) und zum anderen die 'aufdeckende' (analytische) Art genannt werden, welche für gewöhnlich etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt. Zudem gibt es auch noch gewisse Möglichkeiten, bzw. Techniken um Blockaden auf schnelle Art und Weise zu lösen. Hier hat das jeweilige Symptom zwar auch eine Ursache, diese sitzt jedoch nicht so tief und ist nicht in dem Maße geschützt das Widerstände über einen längeren Zeitraum hin gelockert werden müssten.

Während sich die suggestive Hypnose mit dem Symptom an sich beschäftigt, so sucht man bei der analytischen Hypnose nach den Ursachen für das jeweilige Fehlverhalten. Sind diese aufgedeckt wird mit Hilfe von Suggestionen die Eigenerkenntnis verstärkt. Verhaltensweisen und Abläufe des täglichen Lebens können so bewusster wahrgenommen werden - das Lösen ist somit vielfach einfach als gedacht. Die Thematik der Rückführung in Hypnose ist hier nichts anderes als eine Technik um der Ursache, bzw. dem Muster der Problematik auf die Spur zu kommen.

## Chancen und Risiken

Wie zu Anfang schon angesprochen stellt der hypnotische Zustand keinen Schlaf dar, sondern ist ein Zustand eingeschränkten Bewusstseins. Hierdurch ist Zugriff zum Unterbewusstsein möglich.

Das Unterbewusstsein regelt alle Körperfunktionen des Menschen, wie z. B. den Herzschlag. So ist es also auch möglich die verschiedenen Körperfunktionen mittels Hypnose anzusprechen.

**WICHTIG:** Es ist jedoch dringendst davon abzuraten Einflüsse auf die menschlichen Körperfunktionen zu nehmen da diese sehr komplex und miteinander vernetzt sind. – Es könnte hier unheilvoller Schaden angerichtet werden!

Das Heilen und Therapieren erfordert in Deutschland eine staatlichen Zulassung!

Auch regelt das Unterbewusstsein ständig wiederkehrende Ereignisse, bzw. Angewohnheiten. Z. B. denkt man beim Autofahren nicht über das Kuppeln beim Schalten nach – es geschieht unbewusst!

*Wir fassen also zusammen:*

Die Hypnose schränkt das Bewusstsein ein, dadurch ist Zugriff auf das Unterbewusstsein möglich. Und in unserem Unterbewusstsein stellen wir die Weichen für unsere persönliche Realität.

## Wie ist das nun mit dem Unterbewusstsein?

In unserem Unterbewusstsein ist alles gespeichert was wir erlebt haben (hierbei ist es eine reine Glaubensfrage wie weit die Erinnerung zurück reicht).

Alle Erfahrungen, Eindrücke etc. sind in unserem UB (Unterbewusstsein) gespeichert. Auch alle Angewohnheiten die wir haben, werden vom Unterbewusstsein aus gesteuert. Das Unterbewusstsein funktioniert in Bildern, alles was in das Unterbewusstsein eindringt wird in Bilder umgesetzt.

Alles was wir uns in unserem Unterbewusstsein vorstellen, gepaart mit den zugehörigen Gefühlen **drängt Realität zu werden!**

*Es empfiehlt sich diesen Satz einmal in Ruhe auf sich wirken zu lassen!*

Denn genau hier greift Hypnose!

Es geht ganz einfach darum, dass jede bildhafte Vorstellung die uns erfüllt, das Bestreben hat verwirklicht zu werden. Eine rein willensmäßige Anstrengung ohne diese bildhafte Vorstellung würde das Gegenteil bewirken, der Glaube steht über dem Willen!

Dies drückt ziemlich deutlich aus wie die jeweilige Realität zustande kommt - Bilder helfen uns unser Leben zu meistern (gerade im Umgang mit Kindern hören wir sehr oft: "die Fantasie ist das höchste Gut, welches es zu bewahren gilt").

In Motivationsseminaren wird tagtäglich gelehrt, wie wichtig die bildhafte Vorstellung eines Ziels und das „Vorfühlen“ des zu Erreichenden für den Prozess der Zielerreichung selbst ist. Auch in Werbespots werden uns tagtäglich Bilder vorgeführt die gezielt gewisse Gefühle und Wünsche hervorrufen sollen. Und nicht zuletzt steht die Macht des Fernsehens immer wieder in der Kritik, werden uns hier doch ebenfalls tagtäglich Bilder vorgeführt, die der - bisweilen träge - Mensch nur bereitwillig anzunehmen braucht.

Wenn wir also wissen wie die Realität des jeweiligen Menschen zustande gekommen ist, so erscheint die Veränderung eben jener Realität schon um ein vielfaches einfacher als Sie evtl. noch dachten bevor Sie begonnen haben dieses Buch zu lesen um sich selbst in angenehmer Art und Weise zu erlauben Ihr Bewusstsein auf natürlichem Wege zu erweitern:  
*Je mehr Sie es zu verstehen wissen das innere Erleben zu lenken, umso erfolgreicher wird die jeweilige Hypnose sein!*

## Was ist Selbsthypnose?

Selbsthypnose ist eine Technik, welche es Ihnen ermöglicht die Hypnose selbst einzuleiten. So können Sie sich selbst entsprechende Suggestionen, bzw. Prozessinstruktionen erteilen um Veränderungen anzuleiten.

### Möglichkeiten der Selbsthypnose:

- Sie selbst führen sich mit einer Hypnose-Einleitung in Trance (Selbsthypnose lernen und anwenden)
- Sie erhalten einen posthypnotischen Auslöser (Trigger) um sich künftig einfach und schnell selbst in Trance leiten zu können

Während die erste Selbsthypnose-Variante ein wenig Zeit in Anspruch nimmt, so geht es in Version 2 etwas schneller, dafür benötigen Sie jedoch, zumindest beim ersten Male, einen professionellen Hypnotiseur.



**Lernen Sie mit der folgenden Anleitung zur Selbsthypnose sich selbst in den angenehmen Zustand der Trance zu versetzen:**

Setzen oder legen Sie sich zuerst in eine für Sie bequeme Position. Konzentrieren Sie sich dann auf einen Punkt oberhalb von Ihnen (z. B. die Decke), achten Sie hierbei darauf das die Augen leicht nach oben, in Richtung Stirn blicken. Fixieren Sie nun diesen Punkt und beginnen dann (gedanklich oder gesprochen) sich selbst zu suggerieren:

Ich achte nun nur noch auf den Punkt oberhalb meiner Augen. Während ich den Punkt oberhalb meiner Augen fixiere, erlaube ich mir selbst immer mehr in den Zustand vollkommener Entspannung zu gleiten. Während ich den Punkt oberhalb meiner Augen fixiere, beginne ich nun langsam und rückwärts von 10 bis 1 zu zählen. Bei 1 angelangt schließen sich meine Augen und ich versinke für den Zeitraum von 10 Minuten (Zeitspanne kann natürlich individuell gewählt werden) in eine für mich sehr angenehme Trance. Nach 10 Minuten öffnen sich die Augen ganz von selbst und ich bin zugleich wieder vollkommen im Hier und Jetzt und fühle mich absolut wohl.

**10**

Ich atme vollkommen ruhig und gleichmäßig, absolut ruhig und gleichmäßig. Je ruhiger und gleichmäßiger ich atme, desto mehr breitet sich eine wundervolle Entspannung in mir aus.

**9**

Mit jedem meiner Atemzüge sinke ich immer tiefer in einen wundervollen Zustand der absoluten Ruhe und Entspannung

**8**

Je tiefer ich sinke, desto wohler fühle ich mich. Je wohler ich mich fühle desto tiefer sinke ich, immer wohler...tiefer...wohler...tiefer

**7**

Alles um mich herum scheint nun zu verschwimmen, Gedanken mögen kommen und gehen, sie ziehen vorbei - wie Wolken am Himmel

**6**

Ich selbst erlaube mir nun, den tiefen Wunsch zu verspüren mich einfach nur vollkommen wohl zu fühlen

**5**

Ganz ruhig und gleichmäßig geht meine Atmung und immer tiefer und tiefer sinke ich in diesen wundervollen Zustand absoluter innerer Ruhe und Gelassenheit, mit jedem meiner Atemzüge immer mehr und mehr...

**4**

Immer schwerer und schwerer werden meine Augenlider, bei 1 angelangt werden sich meine Augen ganz von alleine schließen um mich für den Zeitraum von 10 Minuten in eine wundervolle, angenehme und förderliche Trance zu geleiten

**3**

Immer noch wohler und tiefer, nichts ist wichtig, alles fließt, wie Wasser den Bach hinab, harmonisch, ruhig, wohligh

**2**

Wenn ich nun gleich die Augen schließe, versinke ich für 10 Minuten in einen wundervollen Zustand der absoluten Ruhe und Gelassenheit. Ich kann mir dann selbst Suggestionen erteilen.

*(Alternativ: mein Unterbewusstsein beschäftigt sich dann in für mich angenehmer und förderlicher Weise mit der Auflösung der Problematik XY. Sobald ich wieder wach bin werde ich automatisch den Weg gehen, der mich die Auflösung der Problematik XY in angenehmer und förderlicher Weise erleben lässt.)*

**1**