

Selbsthypnosetechnik *Instant Calm*

Der Stille Beobachter und die Macht der Pause

Der Stille Beobachter

Viele Menschen sind in ihren Gedanken gefangen und glauben, dass jede Angst oder jedes Urteil, das den Geist durchzieht, sie definiert.

Die tiefere Wahrheit ist jedoch, **Du bist NICHT deine Gedanken.**

Du bist **das stille Bewusstsein** oder **der Beobachter**, der diese Gedanken kommen und gehen sieht, wie Blätter auf einem Fluss oder Wolken am Himmel.

Allein schon, wenn man **einen negativen Gedanken** als "Gedanken der Angst" **benennt**, schwächt man dessen Macht.

In **Situationen, die starke Emotionen auslösen** (Ärger, Frustration, Angst), sind die meisten Menschen darauf konditioniert, sofort zu reagieren. Dabei behalten sie ihren Fokus auf jenem Ärger, dem Frust oder auch der Angst.

Die Macht der Pause

Auch nur ein einziger, bewusster Atemzug zwischen Auslöser und Reaktion – schafft Distanz zur Emotion..., er liefert Perspektive, und die Intensität der Emotion nimmt ab.

Übe, den kurzen Raum zwischen Reiz/Impuls und Reaktion zu erkennen. Erst einmal nicht mehr und nicht weniger. Erkennst du den Impuls, dann nimm einen tiefen Atemzug.

In dem kurzen Raum zwischen dem Reiz und der Reaktion liegt die Fähigkeit zur Wahl deiner Reaktion – und wiederum darin Frieden und Freiheit.

Zustandsverschiebung: ein einziger bewusster Atemzug hat die Fähigkeit, sofort ins **Gleichgewicht** zurückzubringen und den Zustand von Anspannung zu Ruhe und Klarheit zu verschieben.

Noch etwas Theorie

Jede Hypnose oder Selbsthypnose besteht aus 3 Teilen

1. Erlangen des Zustandes (Induktion)
 - Emotionaler & kreativer
2. Wirkung oder Intervention
 - Positive Vorstellungen und Gefühle
3. Ausleitung (aka Exduktion)

Dieses Dokument gibt dir eine Anleitung für eine Selbsthypnose. Das Lesen allein ist NICHT die (Selbst-) Hypnose. Das ist ein wichtiger Unterschied! Und, wie mit vielen Dingen im Leben, kann es sein, dass dir diese eine Selbsthypnose nicht liegt..., nicht dein Ding ist. Dann..., ist es vielleicht eine andere. ;-)

Bei den meisten Menschen braucht es mehrere bis viele Versuche, bis es genau so klappt, wie man sich das vorgestellt hat. Man kann sich das wie einen (Hypnose-) Muskel vorstellen, den man trainieren kann. Und vielleicht erinnerst du dich...? Wir Menschen lernen am besten durch Wiederholung.

Also lies dir den Text zuerst ein- oder mehrmals durch, damit du den Ablauf kennenlernst und verinnerlichst.

Was ist eine Induktion bei Selbsthypnose?

Beispiele für natürliche Induktionen:

- Beim Einschlafen... hypnotisierst du dich selbst (in den Schlaf)
- Auf der Couch oder am Strand liegen und die Augen schließen → Selbsthypnose
- Im Kino einen Film schauen und dich als Teil der Handlung fühlen → hyp. Zustand

Die Frage ist immer nur: Wie tief?!

- Wen man nichts mehr hört, ist man schon im Schlaf und mit hypnotischen Mitteln nicht mehr erreichbar.
- Hypnotische Trance ist eben NICHT schlafen. Dann hast du zu weit entspannt 😊

Wenn du am Einschlafen bist und zuckst..., und davon aufwachst, dann warst du an der Schwelle von einer (hypnotischen) Trance hin zum Schlaf. Der beste Indikator dafür, dass du richtig bist: Du bist voll auf dein Vorhaben, dein Ziel fokussiert.

- Leichte Trance erreicht man sehr schnell (Tagträumen, Doom-Scrolling, Fernsehen)
- Mittlere Trance (auch Hypotaxie genannt)
- Tiefen Zustand der hypnotischen Trance (Somnambulismus)
 - Hier arbeiten die meisten Therapeuten und Hypnose Coaches
 - Man ist auf den Hypnotiseur fokussiert
 - Man hört alles, kann auf Fragen antworten und wenn der Hypnotiseur befiehlt die Augen zu öffnen, dann sieht man auch (mit den Augen)

Wichtig: Damit du NICHT einschläfst! → besser nicht liegen. Liegen triggert das Unterbewusstsein mit einem unausgesprochenen Befehl: „Jetzt kannst du abschalten, zur Ruhe kommen“. Der Weg zum Schlaf ist dann nicht mehr weit.

👉 ! Und bitte auch keine Selbsthypnose, wenn ihr im Straßenverkehr unterwegs seid oder andere Maschinen steuert!

Nun geht's aber endlich los...

Selbsthypnoseprozess:

Position: Setze dich hin oder lege dich hin, je nachdem, wie du dich am besten entspannen kannst. Wenn du dazu neigst einzuschlafen, ist es besser, sich hinzusetzen. Sorge dafür, dass du deinen Kopf anlehnen kannst.

Augenschluss: Nimm einen tiefen Atemzug und beim Ausatmen schließt du die Augen. Gehe in Gedanken einfach die kleinen Muskeln um deine Augen herum durch und befehle ihnen sich zu entspannen.

1. Techniken zur Induktion (Erlangen des Zustandes):

1. Beobachtung des Körpers:

- Manchmal stellt man ein **Flattern oder Vibrieren der Augenlider** fest, was ein gewöhnliches Anzeichen für einen beginnenden Zustand der hypnotischen Trance ist.

2. Kreative Verankerung:

- Rege deine Kreativität an, indem du dich an deinen **letzten Urlaubsort** oder deinen Lieblingsort versetzt. Ein Ort, an dem du dich gerne aufhältst oder wo du deinen Urlaub so richtig genossen hast.

3. Intensive Wahrnehmung:

- Nimm diesen schönen Ort ganz intensiv wahr!
- Alle sichtbaren Details, die Geräusche und vielleicht auch den Geruch dieses Ortes.

4. Atem-Visualisierung (REM-Simulation):

- Stell dir vor, du könntest die angenehme Luft an diesem schönen Ort **durch dein linkes Nasenloch einatmen und durch dein rechtes Nasenloch wieder ausatmen**.
- Dies geschieht natürlich **bloß in der Vorstellung**.

5. Die Folge....

- Allein durch die bloße Vorstellung, schauen deine Augen unter den verschlossenen Lidern dem Atem zu, wie er hin und her pendelt. Ähnliche Augenbewegungen finden während der REM-Phase (Rapid Eye Movement) statt, was das Gehirn dabei unterstützen kann, zu träumen. In der REM-Phase findet auch sehr viel emotionale Verarbeitung statt. Wir benutzen diesen Zusammenhang, um uns selbst in eine Trance zu tricksen. 😊

Dieser Prozess erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du dich in einem zumindest leichten hypnotischen Trance-Zustand befindest. In diesem Zustand können angenehme Empfindungen wie Schwere oder Leichtigkeit in den Gliedmaßen, Wärme, Kälte oder ein Kribbeln auftreten, da das periphere Nervensystem reagiert.

Mit mehr Übung wirst du auch in tiefere hypnotische Zustände gelangen, was die Wirksamkeit der Wirkung, also d(ein)er Intervention verstärkt.

2 Die gewünschte Wirkung (Intervention)

Dieser zweite Teil des Prozesses beinhaltet die Arbeit mit positiven Vorstellungen, deinen Zielen und Wünschen in deinem Unterbewusstsein, wenn der Zustand der Trance erreicht ist.

Und hier liegt auch der Unterschied zur Meditation: (Selbst-)Hypnose verfolgt immer einen Zweck..., ein Ziel. Das Ziel von Meditation ist lediglich Beruhigung, „Herunterfahren“, „Gedankenleere“. Wobei letzteres wohl sowieso nur Yogis mit vielen Jahren Übung erreichen.

1. **Begegnung mit dem Zukünftigen Selbst:**

- Stelle dir vor, an dem schönen Ort, an dem du dich gerade gedanklich befindest, bekommst du Besuch von **deinem zukünftigen Selbst**.

2. **Verkörperung:**

- Dieses zukünftige Selbst fühlt wie du..., verhält sich wie du..., und ist **genau SO, wie du gerne sein möchtest**. Es ist die Verkörperung des Gefühls und der Wirkung, die du für dich anstrebst. Es ist dein ideales Selbst.

3. **Interaktion:**

Stelle dir vor, wie dein zukünftiges Ich reagiert, wenn es dich sieht.

Eine oder mehrere der Optionen unten:

- Es könnte dich einfach nur in den Arm nehmen,
- Es könnte dir etwas geben,
- Es könnte etwas sagen
- oder dir sogar etwas schenken.

4. **Erkenntnis:**

Nimm die Erkenntnis mit, die dir dein zukünftiges Selbst gibt, damit du dich auch so fühlen kannst, wenn du wieder zurück bist.

Dadurch, dass das zukünftige Selbst direkt mit dir interagiert, kannst du dein Unterbewusstsein **innerhalb von wenigen Minuten stärken** und wieder auf deine Ziele ausrichten.

3. Die Ausleitung (Exduktion)

Die Ausleitung ist der einfachste Teil, bei dem du wieder in den Zustand des Wachbewusstseins zurückkehrst.

1. **Rückkehr:** Mit der gewonnenen Erkenntnis kommst du nun langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt.
Nutze einen Erkenntnisgewinn als Auslöser für die Rückkehr. Machst du das öfter, wird es dir mit der Zeit sehr leicht fallen, aus der Selbsthypnose zurückzukehren.
2. **Zählen:** Es wird bis drei gezählt:
 - **Eins:** Immer wacher.
 - **Zwei:** Immer leichter.
 - **Drei:** Augen auf und voller Energie!
3. **Genuss:**
 - Nach dem Öffnen der Augen genießt du die schöne Wirkung, die du in deinem Unterbewusstsein speichern konntest.

Wiederholung und Geschwindigkeit

Wie lernen wir Menschen am besten? ;-) → *Durch Wiederholung. Genau!*

Durch regelmäßiges Wiederholen wirst du dadurch immer schneller in Trance gehen können. Oft schon in weniger als 1 Minute oder gar wenigen Sekunden.
Und du lernst dabei auch, die Selbsthypnose innerhalb eines bestimmten Zeitraums abzuschließen.