

Selbsthypnose

von Raymond Morren

Übersetzung aus dem Englischen: Elke (Tradux Translations tradux.es@t-online.de)

Mit freundlicher Genehmigung zur Veröffentlichung bei www.hypnoselernen.de.

Was kann die Selbsthypnose für Sie tun?

Obwohl die Erschließung des relativ Unbekannten logischerweise zu einer Menge falscher Interpretationen führt und höchstwahrscheinlich ein paar Scharlatane auf den Plan ruft, gibt es die Hypnose inzwischen lange genug, um es der Wissenschaft zu ermöglichen, ernsthafte Studien über sie anzustellen. Einige wenige kompetente Forscher haben sich eingehend mit den vielen legitimen Anwendungen der Hypnose beschäftigt. Im Rahmen der erfolgreichen Therapieanwendungen wurde die Selbsthypnose effektiv (und mit gut dokumentierten Ergebnissen) auf folgenden Gebieten eingesetzt:

- Gewichtsverlust
- Raucherentwöhnung
- Phobiebehandlung
- Selbstmotivation
- Gedächtnisverbesserung
- Kreativitätssteigerung
- Behebung sexueller Störungen
- Geburten
- Schnelleres Lernen
- Verhaltensänderung
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Krebsbekämpfung
- Sportmotivation
- Behebung von Schlafstörungen
- Behandlung reaktiver Depressionen
- und vieles mehr...

Auf Grund ihrer scheinbar mystischen Eigenschaften hatte die Hypnose eine sehr bruchstückhafte Vergangenheit. Marco Polo erwähnte Sitzungen, an denen er in Ägypten teilgenommen hatte, bei denen es sich nur um Hypnosensitzungen gehandelt haben konnte. Kurz nachdem die Bibliothek von Alexandria zerstört wurde, verlor sich die Hypnose zusammen mit einer Reihe anderer Heilkünste, die von den damals geachteten "weisen Männern" ausgeübt wurden. In alten römischen Dokumenten sind "Schlafkliniken" beschrieben, in denen Patienten durch "Atmen und Fokussieren" von vielen heute noch bekannten Krankheiten geheilt wurden. Die an beiden Orten beschriebenen Techniken scheinen weit fortschrittlicher gewesen zu sein, als wir dies heute sind, doch wieder einmal wurden diese medizinischen Errungenschaften zusammen mit dem Fall des Römischen Reichs als Teil einer vergangenen Ära in Verruf gebracht.

Erst Mitte des 18. Jahrhunderts begann ein Mann namens Franz Anton Mesmer (1734-1815) mit einem Phänomen zu experimentieren, das seiner Meinung nach die Fähigkeit war, magnetische Ströme der Planeten anzuzapfen. Seine Versuchspersonen wurden mit Drähten an eine Reihe von Antennen angeschlossen, die alle sorgfältig auf verschiedene Himmelskörper ausgerichtet wurden. Nachdem sie dann in einen selbst induzierten Trancezustand gelangten, entdeckten sie die Möglichkeiten des Unterbewusstseins. Wenn man berücksichtigt, dass die moderne Wissenschaft mehr als 200 Jahre Zeit hatte, um die Hypnose zu studieren, sollten wir inzwischen all ihre Feinheiten beherrschen. Das würden wir wahrscheinlich auch, hätte nicht die sehr renommierte französische Wissenschaftsakademie eine Delegation zur Untersuchung der Experimente Mesmers gesandt. Diese aus fünf Wissenschaftlern bestehende Delegation (darunter auch der damals sehr junge Benjamin Franklin) kam zu dem Schluss, dass das gesamte Experiment nur ein wenig mehr als eine Übung in der Beeinflussung leicht beeindruckbarer

Individuen sei, da es keine greifbaren, messbaren Ergebnisse erbringe. Die Psychotherapie leidet heute noch unter den Nachwirkungen dieser kurzsichtigen Einschätzung.

Nachdem wir jedoch erst einmal damit begonnen hatten, die Fähigkeiten eines vollkommen fokussierten Bewusstseins zu erforschen, entdeckten wir bald darauf, dass wir einen unermesslichen Reichtum an fantastischen Möglichkeiten erschlossen haben. Viele der von Praktizierenden asiatischer Religionen ausgeübten Fähigkeiten werden plötzlich für die Allgemeinheit zugänglich. In Wirklichkeit haben wir jedoch gerade erst damit begonnen, an der Oberfläche dessen zu kratzen, was tatsächlich möglich ist. Derzeit werden eine Reihe unvorstellbarer Studien über die Anwendungsgebiete der Hypnose durchgeführt und inzwischen wissen wir, dass ohne jeden Zweifel einiges möglich ist. Dazu zählen:

➤ Kreative Visualisierung

Durch die Anwendung der Hypnose sind wir in der Lage, imaginäre Gegenstände so deutlich zu sehen, dass wir sie als real akzeptieren. So kann beispielsweise eine Person, die ihr Gewicht reduzieren möchte, sich selbst so sehen, wie sie gerne sein möchte. Sie kann sich vorstellen, keine Süßigkeiten mehr zu mögen, Spaß an gymnastischen Übungen zu haben, usw. Später wird sie davon überzeugt sein, dass diese Ziele nun viel leichter zu erreichen sind, da sie ja schon einmal das Endergebnis "gesehen" hat.

➤ Setzen mentaler Anker

Unser Unterbewusstsein arbeitet mit Anker. Unbewusste Anker lösen die meisten Dinge unseres täglichen Verhaltens aus. Wir denken nicht länger darüber nach, was eine Tür ist, wenn wir vor einer solchen stehen. Sehen wir eine Tür vor uns, greifen wir instinktiv nach der Klinke, drücken sie nach unten und gehen durch. Auf dieselbe Weise kann eine Person, während sie hypnotisiert ist, die Tatsache akzeptieren, dass sie, wenn sie beispielsweise ein Päckchen Zigaretten sieht, in der Lage ist, der Versuchung zu widerstehen

➤ Wir können den Schmerz kontrollieren

Wenn wir der Sache auf den Grund gehen, gibt es in Wirklichkeit keinen Schmerz. Der Schmerz ist nur die Art und Weise, wie unser Unterbewusstsein bestimmte Situationen in unserem Körper interpretiert. Eine weit verbreitete Anwendung der Hypnose (und Selbsthypnose) besteht darin, den Schmerz mental zu blockieren, wodurch eine medikamentenfreie Geburt und schmerzfreie Chirurgie für Patienten ermöglicht wird, die auf Narkosen allergisch reagieren. Die Selbsthypnose bietet eine äußerst wirksame Alternative dazu, nach dem Besuch des Zahnarztes mit einem steifen Kiefer herumzulaufen. Es ist sogar sehr einfach zu lernen, wie man die Energien, die dazu benötigt werden, sich unter rauen Witterungsverhältnissen kalt oder warm zu fühlen, umlenken können.

➤ Steigerung der Kreativität

Die Kreativität wird fast als ein Nebenprodukt der Hypnose empfunden. Wenn Sie erst einmal die Fähigkeit entwickelt haben, sich vollkommen auf etwas zu konzentrieren und frei von Vorurteilen zu sein, werden Sie bald feststellen, dass Sie sich einen Reichtum an kreativen Energien erschlossen haben und die Tatsache, dass Sie nun in der Lage sind, sich ein sehr reales, mentales Virtual-Reality-Szenario zu schaffen, in dem Sie das Endergebnis eines gewagten Unternehmens effektiv sehen können, bevor Sie Zeit und Energie in die Durchführung desselben investieren, hilft immens.

Die Fähigkeit, sich selbst zu sehen, wie Sie ein anspruchsvolles Interview erfolgreich hinter sich gebracht haben, zu lernen, wie man die Anker kontrollieren kann, die Sie in bestimmten Situationen oder an bestimmten Orten dazu veranlassen, sich gestresst zu fühlen, den Schlüssel zu entdecken, mit dem Sie Ihre Arbeit genießen

können und Ihre gegenwärtige Stellung im Leben zu leben, erlangen Sie ganz einfach durch die Kontrolle Ihres bislang undisziplinierten Unterbewusstseins. Sie können es sich beispielsweise antrainieren, neutral zu bleiben, wenn Sie Ihr Ehepartner in einen Streit verwickeln möchte oder der Versuchung zu widerstehen, die Beherrschung zu verlieren, wenn Ihre Kinder mal wieder laut oder außer Rand und Band sind.

➤ Die Fähigkeit der Zeitverkürzung

Bei der Zeitverkürzung handelt es sich um die Fähigkeit, die Zeit mental zu verkürzen. Sie haben den Eindruck, nur 10 Minuten hier gewesen zu sein, während es in Wirklichkeit eine Stunde war. Sie können diese Technik beispielsweise dazu nutzen, Ihre einstündige Fahrt so wahrzunehmen, als seien nur 20 Minuten verstrichen, (sofern Sie nicht selbst fahren und alle Zeit, die Sie nur bekommen können dazu benötigen, die möglichen Gefahrensituationen zu durchdenken). Dies ist die Kehrseite der nächsten, auch ganz praktischen Anwendung: die Zeitdehnung.

➤ Die Fähigkeit der Zeitdehnung

Die Zeitdehnung ermöglicht es einer Person, sich zu fühlen, als würde die Zeit langsamer verstreichen. Üblicherweise können Sie mit dieser Fähigkeit eine Situation mental in einer Stunde durchleben, während in Wirklichkeit nur 10 Minuten vergangen sind. Dieses Phänomen tritt vor allem bei Unfallopfern häufig auf. Während sie aus dem Auto geschleudert werden, scheint alles in Zeitlupe zu verlaufen. Hierbei handelt es sich um einen Trick unseres Unterbewusstseins, durch den wir die Möglichkeit erhalten, darüber nachzudenken, was als Nächstes zu tun ist. Ich wende diese Technik oft in der Sporttherapie an und gebe den Athleten dadurch mehr "Denkzeit", während sie unter Druck stehen, ohne dass ihre Leistung dadurch beeinträchtigt wird. Ich hörte einmal von einem Mann, der sich morgens selbst hypnotisierte und sich anschließend 20 Minuten Zeit für Klavierübungen nahm, die ihm wie 5 Stunden vorkamen. Ob dies nun wahr ist oder nicht, es ist möglich, vorausgesetzt dass dieser Mann äußerst kräftige Finger besaß (die in der Lage waren, das Spielen von Klavierstücken in Hochgeschwindigkeit durchzuhalten) und über die Fähigkeit verfügte, sich stark zu konzentrieren. Das Problem bei der Zeitverkürzung besteht jedoch darin, dass Sie dadurch physisch und mental schnell ermüden.

➤ Regression

Sie können buchstäblich Gedächtnisbänder einer beliebigen Zeit Ihres Lebens aus einem Regal herausziehen und die damals gemachten Erfahrungen erneut durchleben. Dies ist die Technik, die häufig bei polizeilichen Ermittlungen benutzt wird, um zu versuchen, der Untersuchung dienliche Hinweise zu erhalten. Die jeweiligen Personen erinnern sich auf diese Weise beispielsweise an Nummernschilder, die sie während der Beobachtung des Verbrechens nur kurz gesehen haben. Durch die Verwendung ihres "Gedächtnisbands" werden sie auf Narben, Muttermale und eine Menge anderer Einzelheiten aufmerksam, die sie in der Aufregung vergessen hatten. Das Trauma einer Vergewaltigung kann zum Beispiel dadurch vermieden werden, dass man es dem Opfer ermöglicht, sich an Fakten zu erinnern, die den Ermittlern bei der Suche nach dem Täter helfen. Auf einer praktischen Ebene ist die Regression ein wertvolles Hilfsmittel, wenn wir uns daran zu erinnern versuchen, wo wir unsere Schlüssel liegen gelassen haben oder unseren Abschlussball noch einmal erleben wollen.

➤ Kontrollieren Sie Ihr vegetatives Nervensystem

Sie werden entdecken, dass Sie in der Lage sein werden, alle vom Gehirn kontrollierten Körperfunktionen zu beeinflussen. Dazu gehört der Herzschlag, die Durchblutung, usw. Hierbei handelt es sich um eine sehr praktische Technik, mit

der Sie beispielsweise einen erhöhten Blutdruck senken oder bei einer ernststen Verletzung die Blutzufuhr auf den verletzten Bereich Ihres Körpers lenken können. Es gibt sogar eine Klinik, in der Krebspatienten dazu angeleitet werden, winzige "weiß gekleidete Ritter" (weiße Blutkörperchen) zu visualisieren, die zu den beschädigten Körperzellen galoppieren. Die Erfolgsquote der Klinik ist phänomenal, wie auch die eines anderen Zentrums, in dem nichts weiter getan wird, als Frauen dazu zu bringen, sich einen Schwall gesunden, mit Sauerstoff angereicherten Bluts vorzustellen, das in ihre Brüste strömt, wodurch sich ihr Brustumfang vergrößert!

➤ Lernen Sie den Umgang mit Ihrer inneren Uhr

Ihre innere Uhr hilft Ihnen dabei, morgens rechtzeitig aufzustehen. Es ist erstaunlich, wie genau diese innere Uhr mittels der Hypnose arbeiten kann. Einige Forscher haben festgestellt, dass sie einer hypnotisierte Person beispielsweise suggerieren können, sagen wir, von einem bestimmten Zeitpunkt an exakt 2,347.629 Sekunden lang zu bellen. Ohne auch nur die leiseste Ahnung davon zu haben, wie lang das ist, wird die Person, die ahnungslos ihrem Alltagsrhythmus nachgeht, auf unerklärliche Weise wie auf Knopfdruck anfangen, zu bellen. Das Lernen des Umgangs mit Ihrer inneren Uhr wird Ihnen dabei helfen, ein besseres Gespür für das Verstreichen der Zeit zu bekommen, morgens ohne Wecker zu einer gewünschten Zeit aufzuwachen und die Wahrnehmung der Zeit zu kontrollieren. Haben Sie schon einmal das Sprichwort gehört, dass "die Zeit wie im Flug vergeht, wenn man Spaß hat"? Nun, ab jetzt können Sie sie in Windeseile verstreichen lassen, wenn Ihnen eine harte Zeit bevorsteht, und sie im Zeitlupentempo genießen, wenn es Ihnen gut geht.

➤ Mehr Kontrolle über Ihre instinktiven Verhaltensweisen

Sie können tatsächlich zu einem Meister der Veränderung Ihrer persönlichen Verhaltensmuster werden. Mit Hilfe der Selbsthypnose ist es sehr einfach, das Verändern der Auslöser, Anker und Muster zu lernen, die uns zu einem bestimmten Handeln veranlassen. Dies ist die Basis für einen Großteil der Hypnotherapie. Es kommt nicht darauf an, perfekt zu sein, sondern ausschließlich darauf, genügend Ausdauer mitzubringen. Wenn Sie dazu bereit sind, die Selbsthypnose zu einem Teil Ihres täglichen Lebens zu machen (etwas, das ich lieben gelernt habe und seit 25 Jahren praktiziere), werden Sie bald entdecken, dass Sie Ihren Tag besser organisieren und mentale Verhaltensmuster (Wünsche, Bedürfnisse, Orientierungen) ganz einfach ändern können, indem Sie nur ein Quäntchen Selbsttherapie in Ihren Tagesablauf einbauen.

An dieser Stelle fragen Sie sich nun sicher, warum es nicht mehr Ärzte, Zahnärzte, Psychologen und Heilpraktiker gibt, die die Hypnose einsetzen, wenn mit ihrer Hilfe tatsächlich all diese unglaublichen Dinge erreicht werden können. Diese Frage gehört auch zu meinen Lieblingsfragen. Vielleicht sollten wir uns alle zusammentun und die Ärzte um ihre Meinung bitten. Natürlich würden wir mit großer Wahrscheinlichkeit zur Antwort bekommen (eine Antwort, die ich über 25 Jahre lang zu hören bekommen habe), dass nach dem Beschluss der AMA (American Medical Association) die Hypnose nur ein wenig mehr sei als eine ausgefallene Ausnutzung des Placeboeffekts. Im Grunde seien Hypnotherapeuten nicht viel besser als Hochstapler, die den Leuten für Dinge Geld aus der Tasche ziehen, die sie zuhause alleine und ohne die Hilfe Dritter tun könnten.

Nun, ich stimme dem vollkommen zu. Nichts, was ich in meiner Praxis für Sie tun könnte, basiert auf einer Wunderdroge oder einem neuartigen Untersuchungsgerät. Selbstverständlich würde ich gerne hören, was diese Leute zu den Methoden der Physiotherapie, der Psychologie, des autogenen Trainings und einer breiten Palette weiterer Anwendungen sagen, die ebenfalls eher auf eine Änderung unseres Verhaltens und unserer Reaktionen abzielen als die reine Medizintechnik, mit der die beschädigten Teile unseres Körpers lediglich "repariert" werden. Aber gut, wenn ich ein Hochstapler bin, der dazu in der Lage ist, Frauen während der Geburt die Schmerzen zu nehmen, ohne sie vorher mit Drogen voll zu pumpen, wenn ich Brandopfern dabei helfen kann, ihre Schmerzen zu vergessen,

während ihr Immunsystem aktiv bleibt, wenn meine Hochstaplerei dazu beitragen kann, dass Vergewaltigungsoffer alle Details des Verbrechens schildern können, die sie verdrängt haben, ohne dass sie emotional darunter leiden müssen, kurzum, wenn ich tatsächlich in der Lage bin, das anzubieten, was Hypnotherapeuten täglich als Teil meiner Hochstaplerei tun, dann hänge ich stolz ein Schild an meine Tür, auf dem zu lesen ist: "Professioneller Hochstapler, bitte eintreten und Gratisdemonstration verlangen".

Gut, der Fairness halber muss ich zugeben, dass sich die Zeiten definitiv ändern. Immer mehr Mediziner schwimmen gegen den Strom und erlernen Hypnosetechniken für deren Anwendung in ihrer Praxis. Anfang der Achtziger Jahre war ich als Leiter einer Gruppe in der näheren Umgebung von Los Angeles tätig, die sich Mind Dynamix Institute nannte. Im Rahmen dieser Tätigkeit lehrte ich Hypnotherapie, Mentaltechniken (Gedächtnistraining, Super-Learning, usw.) sowie eine Reihe einzigartiger Therapiemethoden, die ich im Laufe der Jahre entwickelt habe. Als ich im Jahr 1978 mit meiner Arbeit begann, stellte ich fest, dass es sich bei den meisten meiner Schüler um junge Leute handelte, die daran interessiert waren herauszufinden, ob ihnen die Hypnose Möglichkeiten für eine berufliche Laufbahn bieten könnte. Um 1981 hatte ich einen Anteil von durchschnittlich über 90% an praktizierenden Medizinern (Zahnärzte, Psychologen, Ärzte und Krankenschwestern) in meinen Klassen. Darüber hinaus schienen wir auch einige Juristen (Rechtsanwälte, Detektive, Ermittler, usw.) anzuziehen. Heute findet man kaum noch einen Arzt, der nicht zugeben würde, dass die Hypnose eine sehr reale, effektive medizinische Alternative darstellt (natürlich unter der Voraussetzung, dass der jeweilige Arzt nicht zufällig ein Mitglied des Regulierungsausschusses der AMA ist). Tatsächlich ist es so, dass Freud selbst, der Begründer der Psychotherapie, einmal sagte, ich zitiere: „Wenn wir jemals eine perfekte Form der Geistestherapie entwickeln sollten, müsste diese unter allen Umständen die Hypnose einbeziehen“.

Um noch eine Reihe weiterer Mythen aus der Welt zu schaffen muss hier erwähnt werden, dass 95% aller Menschen hypnotisiert werden können (auch wenn die überwältigende Mehrheit davon überzeugt ist, dass es bei ihnen nicht funktionieren würde). Man braucht weder eine mysteriöse innere Kraft noch eine übermäßig mentale Fähigkeit dazu, um hypnotisiert zu werden. Auch eine schwache Geisteskraft ist keine Voraussetzung dafür. Es ist vielmehr das Gegenteil der Fall. Alles was es dazu braucht, hypnotisiert werden zu können, ist die Fähigkeit, sich entspannen und konzentrieren zu können. Bei den meisten der 5%, die nicht hypnotisierbar sind, handelt es sich um Geistesranke, die an einer Fehlfunktion der Nerven leiden, die sie daran hindert, konzentriert zu bleiben. Man kann also sagen, dass Ihre Chancen, hypnotisierbar zu sein, um so besser stehen, je höher Ihr IQ ist, sofern Sie nicht zu dem Personenkreis gehören, der alle Vorgänge übermäßig analysiert (Wir werden später auf dieses Thema zurückkommen).

Nun, welche Gefahren gibt es im Zusammenhang mit der Selbsthypnose? Um es gleich vorweg zu nehmen, sehr wenige. Es hat noch nie einen erfolgreichen Prozess gegen einen Hypnotherapeuten auf Grund von Umständen gegeben, die unmittelbar eine Folge der Hypnose gewesen wären. Alles ist sehr einfach und direkt strukturiert, sodass es kaum vorstellbar ist, dass es zu einem solchen Gerichtsverfahren überhaupt kommt. Die zwei Bereiche, die tatsächlich potenzielle Gefahren bergen, ist der Umgang mit Schizophrenie und die Durchführung von Regressionen. Zum ersten Punkt ist zu sagen, dass schizophrene Personen bzw. Personen mit multiplen Persönlichkeiten üblicherweise über ihre Krankheit Bescheid wissen und unter allen Umständen jede Form der Hypnose vermeiden sollten, sofern diese nicht von einem qualifizierten Therapeuten durchgeführt wird, der sich damit auskennt. Unter Hypnose befindet man sich in einem äußerst konzentrierten Zustand, wobei die Aufmerksamkeit des Hypnotisierten auf eine bestimmte Sache gelenkt wird. Man nimmt die erlebte "Realität" sehr intensiv wahr und akzeptiert diese auf mentaler Ebene. Es ist keineswegs ungewöhnlich für eine schizophrene Person, unter Hypnose plötzlich damit zu beginnen, von einer ihrer diversen Persönlichkeiten auf andere umzuschalten (in einem Versuch, der intensiven Realitätsdosis zu entfliehen, da es gerade das ist, was sie unter allen Umständen vermeiden wollen und meist der Auslöser für ihre Krankheit war). Dies kann ernste Traumata und mentale "Schleifen" verursachen, von denen sie nicht wissen, wie sie mit ihnen umgehen sollen. Als sehr konkrete Daumenregel sollte man daher beachten, dass sich die Schizophrenie in den meisten Fällen nicht mit der Hypnose verträgt.

Ich sollte hier jedoch erwähnen, dass die Hypnose eine der effizientesten Wege ist, mit der Schizophrenie umzugehen, doch wie gesagt, dies sollte ausschließlich von ausgebildeten und kompetenten Therapeuten durchgeführt werden.

Die Regression in der Zeit bzw. das Wiedererleben der Vergangenheit ist ein faszinierendes Gebiet der Hypnose. Sie wird in der Reinkarnationstherapie und für die Erforschung früher Lebensphasen eingesetzt. Es kann viel Spaß machen, sich damit zu beschäftigen. Doch mit dem Besuch Ihrer eigenen Vergangenheit ist eine potenzielle Gefahr verbunden. Nehmen Sie einmal an, Sie würden sich selbst hypnotisieren und dabei versuchen, zum Morgen Ihres fünften Geburtstags zurückzukehren. Sie kommen an und genießen die Vorbereitungen und Planungen. Was Sie nicht wissen ist, dass Sie etwas später am selben Tag auf die Terrasse hinaus gegangen waren – gerade rechtzeitig, um mitzubekommen, wie Ihr Vater von einem Lastwagen überfahren wird und blutüberströmt auf der Straße liegt. Im Laufe der Jahre haben Sie es geschafft, dieses Ereignis vollkommen aus Ihrem Gedächtnis zu verdrängen und aus Mitleid haben Ihre Verwandten sich dazu entschlossen, Sie im Glauben zu lassen, dass Sie sich im Haus befanden, als das Unglück passierte. Nun plötzlich, gerade als Sie sich darauf eingestellt haben zu feiern und Spaß zu haben, erleben Sie den Vorfall erneut. Er würde dann mindestens genauso traumatisch für Sie verlaufen wie beim ersten Mal. Es ist jedoch wahrscheinlicher, dass Ihr Unterbewusstsein das Ganze diesmal zu einem wesentlich schlimmeren Erlebnis aufbauen würde, da es so große Anstrengungen unternommen hatte, den Vorfall zu verdrängen. Dieselbe Energie, die wir normalerweise dafür aufwenden, uns selbst vor Problemen zu schützen, mit denen wir aus einer Abwehrhaltung heraus nicht konfrontiert werden wollen, wird nun auf das Schreckensereignis umgelenkt und lässt es dadurch noch schockierender werden. Hinzu kommt, dass wir uns von unserer Familie betrogen fühlen und nun wissen, dass wir diesen Horror die ganze Zeit über mit uns herumgetragen haben (und wer weiß, welche anderen "Monster" noch in uns lauern).

Auch hierzu gibt es eine Daumenregel, die besagt, dass wenn Sie sich inmitten einer Regressionssitzung befinden (99,9% davon sind absolut sicher und sehr lustig) und Sie beginnen, eine unerklärliche Angst bzw. Vorbehalte gegen das Öffnen einer Tür zu spüren, während Sie an einem bestimmten Ort verweilen, es im Normalfall das Beste ist, die Sitzung abubrechen und aus der Trance zu kommen. Wenn es wichtig für Sie ist, versuchen Sie nach der Sitzung herauszufinden, ob es etwas im Zusammenhang mit der jeweiligen Situation gibt, mit dem Sie eventuell ein Problem haben könnten. Hierzu ist jedoch zu sagen, dass wenn Sie einen Weg finden, diese Skelette offen zu legen und zu verarbeiten, Sie auf lange Sicht gesehen ein glücklicherer Mensch werden. Sie werden mehr Selbstsicherheit erlangen, denn Sie haben dann nicht mehr das unbewusste Gefühl, dass es "Monster" in Ihnen gibt, mit denen Sie sich nicht anlegen wollen. Später, wenn wir über Therapie sprechen, werden wir näher auf den Umgang mit Traumata eingehen.

Mit Ausnahme dieser zwei ganz speziellen Umstände gibt es wirklich keine guten Gründe dafür, nicht direkt einzusteigen und den Schlüssel zur Erlangung der Kontrolle über Ihren Denkprozess zu entdecken. Fangen wir also am besten gleich damit an!

Sich selbst hypnotisieren:

Obwohl der Grundprozess für das Erlernen der Selbsthypnose relativ einfach ist, gibt es bestimmte Charaktereigenschaften, mit denen der Prozess wesentlich leichter zu meistern ist. Die bei weitem wichtigsten Charakterzüge, mit denen Ihr Erfolg garantiert werden kann, sind die Geduld und die Bereitschaft, einen Schritt des Prozesses nach dem anderen zu gehen. Es gibt keine schnellere Methode, wenn Sie tatsächlich von den Vorteilen der Selbsthypnose profitieren wollen. Der Versuch, das Interessanteste gleich zu Beginn zu üben würde nur bedeuten, dass Sie vorhaben, Ergebnisse erhalten zu wollen, ohne dafür das Fundament gelegt zu haben. Ich habe annähernd 30 Jahre damit zugebracht, den Prozess, an dem Sie nun arbeiten, bis ins Detail abzustimmen und nahezu alles, was in dieser Lektion enthalten ist, wurde aus einem bestimmten Grund einbezogen.

Nun ist es Zeit für einen Realitäts-Check. Sind Sie wirklich bereit, sich die Zeit dafür zu nehmen, jeden Schritt, einen nach dem anderen, zu üben? Sind Sie bereit, alles Nötige

dafür zu tun, um die Ergebnisse zu erhalten, die Sie sich wünschen? Haben Sie die ganze Lektion durchgelesen oder haben Sie sich dafür entschieden, den "unwichtigen" Teil zu übergehen, um direkt mit den Techniken zu beginnen? Wenn Sie dies getan haben, schlagen Sie sich selbst ein Schnippchen, denn Sie verzichten auf eine Menge guten Stoff. Die Techniken, die ich nun gleich anführen werde, setzen voraus, dass Sie die oben angesprochenen Gefahren, Möglichkeiten, Fehlinterpretationen und die Grundtheorie verstanden haben. Bevor Sie also nun weiter lesen, lesen Sie sich bitte alles genau durch (sofern Sie dies noch nicht getan haben). Tun Sie dies nicht, kann ich Ihnen mit ziemlicher Sicherheit garantieren, dass Sie in der Selbsthypnose niemals besonders gut sein werden.

Jetzt, da wir uns alle auf derselben Seite befinden (im wahrsten Sinne des Wortes), können wir beginnen.

Zunächst werden wir prüfen, ob Sie sich diesen Kurs überhaupt leisten können. Leider hat auch dieser, wie alles Wertvolle im Leben, einen Preis. Wie viel wären Sie denn bereit, dafür auszugeben, das Geheimnis der Kontrolle Ihres Unterbewusstseins zu erfahren? Wären Sie eventuell bereit, € 200 dafür zu bezahlen? Nehmen Sie an, ich würde als Bonus die Fähigkeit dazupacken, Ihre Kreativität und Ihr Erinnerungsvermögen wesentlich zu steigern. Was wäre Ihnen das dann wert? € 500 oder vielleicht sogar € 700? Und wenn ich nun an Stelle von Geld Zeit von Ihnen verlangen würde, wie viel Zeit würden Sie mir als Gegenleistung anbieten? Stellen Sie sich vor, ich verspreche Ihnen dann noch, dass Sie nie mehr unter Stress oder Depressionen leiden müssten, wären Sie dann bereit, einen Sommer lang als Auszubildender in meiner Praxis zu arbeiten? Wie wäre es, wenn ich Ihnen garantieren würde, Ihr Selbstbewusstsein enorm zu steigern? Wie viel Zeit würden Sie mir dann geben?

Nun, das ist das Geschäft und ich bin nicht für Verhandlungen offen. Ich werde Ihnen die Werkzeuge an die Hand geben, um alles zu erreichen, was ich Ihnen oben versprochen habe, wenn Sie mir insgesamt fünf Stunden Ihrer Zeit dafür geben. Nun, diese fünf Stunden dürfen an keinerlei Bedingungen geknüpft sein. Sie tun fünf Stunden lang alles, um was ich Sie bitte und stellen keine Fragen. Ist das ein Deal? Nun, Sie haben bestimmt schon einmal einen fünfstündigen Unterricht besucht, um zu vermeiden, als Verkehrssünder in die Kartei einzugehen oder einem schlechten Redner zugehört, der krampfhaft zu rechtfertigen versucht, warum Sie ein überteuertes Kassetten-Set kaufen sollten.

Ich bin sogar bereit, Sie Ihre Zeit in kleine, 15-minütige Blocks einteilen zu lassen. Wenn Sie mir in den kommenden 20 Tagen jeweils 15 Minuten Ihrer Zeit geben, verspreche ich Ihnen, Ihnen alles mitzugeben, was Sie benötigen, um Ihr Leben für immer zu verändern. Sollte dennoch der Fall eintreten, dass Sie nicht das Gefühl haben, Ihr Leben hätte sich entscheidend geändert, nachdem Sie zwanzig Tage lang alles getan haben, was ich Ihnen aufgetragen habe, bin ich gerne bereit, Ihnen Ihre Investition in Höhe von € 0,00 ohne Fragen zu stellen zurückzuerstatten. Sie brauchen mir nur eine E-Mail zu schreiben. Vergewissern Sie sich, dass Sie jeden der nachstehend aufgeführten Schritte VOLLSTÄNDIG durchgelesen haben, bevor Sie mit der jeweiligen Übung beginnen. Die einzelnen Schritte bauen aufeinander auf. Sie müssen also den Kurs nicht erst von vorne bis hinten durchlesen, um jeden Schritt der Reihe nach üben zu können (sofern Sie dies nicht unbedingt wollen, was auch in Ordnung ist).

Fünfzehn Minuten...

Für den Kurs ist es erforderlich, dass Sie sich jeden Tag fünfzehn Minuten Zeit für Ihre Sitzungen nehmen. In der ersten Sitzung lernen Sie die Grundlagen der Konzentration und Entspannung. Die zweite Sitzung hilft Ihnen dabei, zu lernen, sich noch tiefer zu entspannen. Anschließend beginnen Sie, an Entspannungs- und Visualisierungstechniken zu arbeiten, welche beide feste Bestandteile der Hypnose sind. Gegen Ende der ersten Woche sollten Sie in der Lage sein, sich selbst zu hypnotisieren. Sie werden dann zwar noch immer keine fantastischen Visualisierungen erzeugen können, aber dennoch ziemlich überrascht sein, wie viel inzwischen schon geht. Nach 14 Tagen sollten Sie schon gut dabei sein. Sie können Dinge visualisieren und werden in der Lage sein, einige der erstaunlicheren

Ergebnisse der Selbsthypnose zu erleben. Um den 20. Tag herum wird alles für Sie zu einer Art zweiter Natur werden. Es wird nun nicht mehr lange dauern, bis Sie sich Ihre eigenen therapeutischen Suggestionen geben können und die Kontrolle über Ihr Unterbewusstsein erlangen.

Nachdem Sie den zwanzigsten Tag hinter sich gebracht haben, stehen Ihnen die Techniken zur eigenen Verwendung zur Verfügung und Sie können Sie nun nach Belieben für Ihre Zwecke einsetzen. Ich empfehle Ihnen jedoch, den Vorteil der neu gewonnenen Angewohnheit zu nutzen und täglich fünfzehn Minuten der erneuten Ausrichtung Ihrer mentalen Energien zu widmen, um Ihr Leben besser zu strukturieren. Diese Zeit ist so sehr zu einem Teil meines Lebens geworden, dass ich mir kaum vorstellen könnte, einen Tag zu durchleben, an dem ich mich morgens nicht hypnotisch organisiert hätte.

Für den Anfang werden Sie einen guten, funktionierenden Wecker benötigen, sodass Sie Ihre Konzentration nicht ständig unterbrechen müssen, um nach der Zeit zu sehen. Idealerweise sollten Sie einen elektrischen Wecker dafür benutzen (also einen, der nicht tickt). Der erste Schritt, den Sie gehen müssen, um die Selbsthypnose zu beherrschen, ist die Strukturierung Ihrer Vorgehensweise. Suchen Sie sich zunächst einen Ort, den Sie während des ersten Monats als Ihren hypnotischen "Bezugspunkt" nutzen möchten. Dies nennen wir einen Anker. Unser Unterbewusstsein wird laufend durch Anker gesteuert. So sind beispielsweise Ihre Autoschlüssel ein Anker. Jeden Morgen holen Sie sie, schließen die Tür und finden sich dann irgendwie an Ihrem Arbeitsplatz wieder. Der gesamte Prozess des Öffnens der Autotür, des Einführens des Schlüssels in das Zündschloss, der Betätigung der Kupplung, des Startens des Wagens, des Ausscherens, des Vermeidens von Verkehr, des Haltens an Ampeln usw. läuft ab, ohne dass Sie sich dessen wirklich bewusst sind. Im Verlauf der Jahre hat Ihr Unterbewusstsein diese gesamten Verhaltensmuster mit dem allmorgendlichen Prozess assoziiert, der damit beginnt, dass Sie Ihre Autoschlüssel holen.

1. Suchen Sie sich einen geeigneten Ort

Suchen Sie sich einen Stuhl, auf dem Sie sich wohl fühlen und auf dem Sie früh morgens ungestört sitzen können. Setzen Sie sich für rund 10 Minuten darauf, wenn Sie für sich allein sind und versuchen Sie, einem Tagtraum nachzuhängen. Stellen Sie sich zum Beispiel Ihren letzten großen Erfolg, eine Reise ins Disneyland, eine herrliche Golfpartie, Ihren schönsten Tauchgang, oder sonst etwas vor und versuchen Sie, sich in Ihren Gedanken zu verlieren. Wie hat sich das angefühlt? Hat Sie etwas gestört? Sind Sie durch Geräusche in der Umgebung abgelenkt worden? Steht der Stuhl zu nah am Fernsehgerät? Es muss ein ganz besonderer Ort sein. Wenn er dies nicht ist, probieren Sie es mit einem anderen Stuhl oder stellen Sie Ihren Stuhl an eine andere Stelle. Sobald Sie einen geeigneten Stuhl gefunden haben, nehmen Sie sich fest vor, sich nicht mehr darauf zu setzen, solange Sie nicht vorhaben, sich selbst zu hypnotisieren. Das ist SEHR wichtig. Wenn Sie diesen Stuhl ausschließlich für Ihre Hypnosesitzungen verwenden, wird es nicht lange dauern bis Sie feststellen, dass Sie in einen entspannten Zustand geraten, sobald Sie sich setzen.

An dieser Stelle möchte ich eine kleine Randbemerkung einfügen. Wenn Sie dasselbe mit anderen Orten in der Umgebung Ihrer Wohnung tun, werden Sie bald darauf verblüffende Ergebnisse feststellen. Nehmen Sie sich vor, sich nur dann an Ihren Schreibtisch zu setzen, wenn Sie arbeiten müssen. Wählen Sie einen anderen Stuhl (vielleicht am Esszimmertisch), auf den Sie sich ausschließlich zur Durchführung von Rechenaufgaben setzen werden (z. B. zur Überprüfung von Kontoauszügen, zur Berechnung von Zahlungsbeträgen, usw.). Möglicherweise (es dauert rund 15 Tage) werden Sie dann feststellen, dass Ihr Unterbewusstsein in einen Rechenmodus umschaltet, sobald Sie sich auf Ihren Mathestuhl setzen und es Ihnen richtig schwer fällt, an andere Konzepte zu denken, die nicht der linken Gehirnhälfte zuzuordnen sind. Ihr Arbeitsstuhl wird Sie sofort vergessen lassen, dass Sie ein Fußballspiel im Fernsehen versäumen. Versuchen Sie das auch einmal mit einem "Spaßstuhl", auf

den Sie sich nur setzen, um fern zu sehen oder mit Ihren Kindern zu spielen. Sie können auch versuchen, sich eine kreative Ecke einzurichten, in die Sie nur gehen, wenn Sie neue, frische Ideen brauchen. Bleiben Sie diesen Orten treu. Lassen Sie nicht zu, dass Sie sich in Ihren Gedanken damit beschäftigen, ob Ihr letzter Scheck gedeckt ist, während Sie in Ihrer kreativen Ecke sitzen. Wenn Sie einmal darüber nachdenken, werden Sie bemerken, dass Ihr Unterbewusstsein bereits durch einige Anker "trainiert" ist. Was geschieht, wenn Sie sich an den Esszimmertisch setzen? Und wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich an Ihren Schreibtisch setzen, um zu arbeiten? Das Vereinstreffen? Der Golfplatz? Das Meer? Jeder richtet sich einen kompletten Satz von Ankern ein. Warum sollten Sie also diesen geistigen Prozess nicht zu Ihrem Vorteil nutzen? Wenn Sie sich die Zeit nehmen, diese Technik wirklich gezielt anzuwenden, wird sie laut Aussagen vieler meiner Schüler eine ebenso große Auswirkung auf Ihr Leben haben, wie die Hypnose.

Wenn Sie sich darauf einlassen, sich für bestimmte Dinge Zeit zu nehmen und nur über das nachdenken, was Sie gerade tun (keine geistige Begleichung von Rechnungen, während Sie Basketball spielen, kein Fernsehen während der Hausarbeit), werden Sie schnell bemerken, dass Sie Ihr Leben "unter Kontrolle" bekommen. Sie lehren sich selbst, sich voll und ganz auf die gegenwärtig zu lösende Aufgabe zu konzentrieren. Sie werden lernen, Ihre Gedankenflut einzudämmen. Sie müssen vorab Pläne machen, damit dies funktioniert. Vergewissern Sie sich, dass nichts anderes zu tun ist, was Ihre Energie in Anspruch nehmen könnte, während Sie die nächsten zwanzig Minuten dem Roller Blading widmen. Auf diese Weise müssen Sie nicht die ganze Zeit über darüber nachdenken. Dann sollten Sie es sich zum Ziel machen, wirklich jeden Moment Ihres Lebens auszukosten (ohne in Zukunftsvisionen zu schwelgen, zu hoffen, das Leben oder das Vergangene eines Tages genießen zu können, sich in Selbstmitleid zu verlieren oder an etwas Bestimmtem festzuhalten).

Zusammen genommen werden diese beiden Techniken in Ihrem Leben Wunder wirken. Sie sind sehr effektiv, vielleicht weichen sie etwas vom eigentlichen Thema ab, aber sie sind es auf alle Fälle wert, hier berücksichtigt zu werden.

2. Wählen Sie einen bestimmten Zeitpunkt

Räumen Sie sich täglich 15 Minuten für Ihre Übungen ein. Für die meisten von uns eignet sich der frühe Morgen am besten dafür, da uns dieser Zeitpunkt ermöglicht, den Tag mit einer mentalen "Starthilfe" zu beginnen. Wenn Sie mehr ein Nachtmensch sind, ist es auch in Ordnung, Ihre Sitzungen direkt vor dem ins Bett gehen einzuplanen. Ich hatte sogar einige wenige erfolgreiche "Mittagszeit"-Schüler. Denken Sie daran, dass wenn Sie sich während der Mittagessenszeit dazu entschließen, sich in eine ruhige Ecke zu verziehen, Sie sich dazu verpflichtet haben, für die nächsten 20 Tage oder vielleicht sogar für den Rest Ihres Lebens auf das Mittagessen zu verzichten. Keine Geschäftsbesprechungen, keine Botengänge, nichts. Im Allgemeinen ist es keine gute Idee, sich jeden Tag einen anderen Zeitpunkt für die Übungen zu nehmen. Dies gilt ganz besonders für die ersten zwanzig Tage, in denen Sie sich möglichst viele Strukturen aneignen sollten, um so schnell wie möglich Erfolge erzielen zu können. Ihre tägliche Übungszeit kann auch ein sehr effizienter Anker sein.

Es ist jedoch wichtig, dass Sie bei klarem Bewusstsein und konzentriert sind, wenn Sie beginnen. Um dies zu erreichen, können Sie morgens vor Ihren Übungen eine Dusche nehmen oder vielleicht vor Ihren nächtlichen Sitzungen eine Runde um den Block gehen.

3 Ihre erste Sitzung

Stellen Sie Ihren Wecker heute auf 5 Minuten ein. Lassen Sie die Zeit nun einfach verstreichen und sammeln Sie sich. Während dieser ersten Sitzung wird Ihnen diese Zeitspanne wie eine Ewigkeit vorkommen, doch wenn Sie Ihre Gedanken klar ordnen

können, werden Sie bald bemerken, wie sich Ihre Aufmerksamkeit immer mehr nach innen richtet und Sie fast nicht mehr wahrnehmen, was um Sie herum geschieht. Wenn Sie dies erleben, haben Sie bereits mehr als die Hälfte der Wegstrecke zu Ihrer ersten Erfahrung mit der Selbsthypnose zurückgelegt. Sitzen Sie in Ihrer ersten Sitzung einfach nur da. Warten Sie nicht darauf, dass etwas Magisches passiert und machen Sie sich keine Gedanken über die Hypnose. Ihre erste Sitzung dient hauptsächlich dazu, sich mit dem Zeitpunkt und dem Ort vertraut zu machen. Setzen Sie sich mit den Füßen flach auf dem Boden hin (wenn es sich bei Ihrem Stuhl nicht um einen Liegestuhl handelt). Legen Sie Ihre Hände auf den Schoß und sorgen Sie dafür, dass sie sich nicht berühren. Machen Sie es sich ganz bequem und behalten Sie diese Stellung bei. Lassen Sie nicht zu, dass sich Ihr Körper auf irgendeine Weise bewegt, nicht einmal ein einziger Muskel (natürlich mit Ausnahme Ihres Brustkorbs, wenn Sie atmen).

Versuchen Sie nun, Ihren ganzen Körper zu entspannen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ihn lenken und loslassen, werden Sie überrascht sein, wie angespannt jeder einzelne Muskel Ihres Körpers tatsächlich ist. Lassen Sie Ihre Schultern nach unten sinken und stellen Sie sich vor, dass Ihre Arme schlaffe Sandsäcke sind, die auf Ihrem Schoß liegen. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren Atem. Atmen Sie regelmäßig in gleichen Abständen ein und wieder aus. Suchen Sie sich dann einen Punkt irgendwo an der gegenüberliegenden Wand des Raumes und starren Sie auf ihn. Stellen Sie sich vor, dass Sie Mikroskopaugen haben, die in der Lage sind, Atome zu sehen und versuchen Sie nun, das kleinste Detail dieses einen Punktes zu erkennen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Blick nicht abschweift und bewegen Sie keinen Muskel Ihres Körpers. Wenn Sie es richtig machen, wird es nicht lange dauern, bis Sie feststellen, dass Ihr ganzer Körper vom Hals abwärts zu verschwinden scheint. Es ist beinahe so, als ob nur dieser eine Punkt an der Wand existieren würde. Lassen Sie Ihre Gedanken zu einem absoluten Stillstand kommen. **VERSUCHEN SIE NICHT, ALLES ZU ANALYSIEREN, LASSEN SIE ES EINFACH GESCHEHEN.** Sie können sich zu einem späteren Zeitpunkt detailliert damit befassen, was vorgefallen ist und das Ganze bis zum Umfallen analysieren, aber während des Prozesses sollten Sie sich einfach nur gehen und es geschehen lassen.

Vielleicht stellen Sie fest, dass Ihre Augenlider immer schwerer werden. Sie beginnen, sich groggy und ein bisschen müde zu fühlen. Das ist vollkommen normal, aber kämpfen Sie dagegen an. Während der heutigen Sitzung ist es wichtig, dass Sie dem Drang widerstehen, Ihre Augen zu schließen, denn das Ziel dieser Sitzung ist es, zu lernen, die Aufmerksamkeit intensiv auf einen Punkt zu richten. Morgen werden Sie dann eine tiefere Entspannung erleben.

4 Ihre zweite Sitzung

A) **VERSUCHEN SIE NICHT, DIE ERSTEN BEIDEN SITZUNGEN ZUSAMMENZUFASSEN – HABEN SIE GEDULD!!** Wenn Sie zu schnell vorgehen, werden Sie sich bald völlig verausgaben und feststellen, dass Sie sich während der Zeit Ihrer täglichen Sitzungen nicht richtig konzentrieren können. Gehen Sie es locker an. Wenn Sie dem Kurs genau wie hier aufgezeigt folgen, werden Sie bereits nach einer Woche von sich selbst überrascht sein.

Beginnen Sie Ihre zweite Sitzung damit, die erste zu wiederholen. Nachdem Sie darüber nachgedacht haben, was gestern passiert ist, sollten Sie wissen, was schief gelaufen ist (falls es nicht wie gewünscht geklappt hat). Haben Sie es sich erlaubt, während der Sitzung an etwas Bestimmtes zu denken? Sind Sie unbequem gesessen? Hat Sie etwas abgelenkt? Wenn Sie gestern irgendetwas davon abgehalten hat, sich herrlich entspannt zu fühlen, versuchen Sie, das Problem zu lösen, bevor Sie mit der heutigen Sitzung beginnen. Stellen Sie dann Ihren Wecker auf 5 Minuten und wiederholen Sie die erste Sitzung.

- B) Stellen Sie Ihren Wecker nach einem erfolgreichen Abschluss der ersten Sitzung erneut auf 5 Minuten ein. Werden Sie sich diesmal, während Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Punkt an der gegenüberliegenden Wand lenken, geistig Ihrer oberen Augenlider bewusst. Während Sie sich nun entspannen, werden Sie bemerken, dass sie immer schwerer werden. Sie müssen. Nachdem Sie sich eben bereits fünf Minuten lang konzentriert haben, können sie gar nicht anders als sich immer schwerer anzufühlen. Wehren Sie sich diesmal nicht dagegen. Lassen Sie sie einfach müde werden, bis sie sich letztendlich schließen. Konzentrieren Sie sich dann, sobald sie sich geschlossen haben, intensiv auf Ihre Atmung. Sprechen Sie Ihre inneren Gedanken nicht aus. Seien Sie sich einfach dessen bewusst. Atmen Sie nun regelmäßiger, langsamer und tiefer. VERMEIDEN SIE SELBSTGESPRÄCHE IN GEDANKEN. Denken Sie an gar nichts. Erleben Sie nur. Verlieren Sie sich in Ihrem Atemrhythmus. Versuchen Sie zu spüren, wie die Luft in Ihre Nase ein- und wieder aus ihr ausströmt und wie sich die Muskeln in Ihrem Hals und Ihrer Lunge bewegen. Verbringen Sie Ihre restliche Zeit damit, sich intensiv auf Ihren Atem zu konzentrieren. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht einschlafen! Bleiben Sie einfach bewegungslos, frei von Gedanken, vollkommen entspannt und konzentriert sitzen.

Ungefähr eine Minute, nachdem sich Ihre Augen geschlossen haben, werden Sie feststellen, dass Ihre Kehle austrocknet. Es ist in Ordnung, wenn Sie schlucken. Während Sie sich entspannen, werden Sie sich eventuell des Gewichts Ihres Kopfes bewusst. Was hier tatsächlich geschieht ist, dass Ihr Hals so entspannt ist, dass er nach unten sinken möchte. Lassen Sie ihn sinken. Es ist in Ordnung, wenn sich Ihr Kopf bis auf den Brustkorb senkt. Denken Sie daran, den Rest Ihres Körpers vollkommen bewegungslos zu halten. Konzentrieren Sie sich nur darauf, sich zu entspannen, bis Ihr Wecker klingelt. Versuchen Sie unter allen Umständen, an nichts zu denken.

Springen Sie nicht auf, wenn Sie den Wecker klingeln hören. Nehmen Sie sich Zeit. Zählen Sie langsam rückwärts von 5 bis 1, wobei Sie mit jeder Zahl wacher und wacher werden. Vielleicht wird dies zu Ihrem Anker, mit dem Sie sich selbst aus jedem hypnotischen Zustand aufwecken können. Immer wenn Sie das Bedürfnis haben, aufzuwachen, brauchen Sie nur langsam rückwärts zu zählen ...5.....4.....3.....2.....1 und Ihre Augen zu öffnen.

5 Ihre dritte Sitzung

- A) Beginnen Sie Ihren dritten Tag damit, Die zweite Hälfte Ihrer gestrigen Sitzung zu wiederholen. Der einzige Unterschied besteht heute darin, dass Sie Ihre Sitzung mit einem tiefen Atemzug beginnen, sobald Sie sich hingesetzt haben.

Sagen Sie sich in Gedanken das Wort SCHLAAAAAAAAAF, während Sie ausatmen. Dehnen Sie das Wort so lange aus, bis Sie mit dem Ausatmen fertig sind. Lassen Sie die ganze Energie aus Ihrem Körpers heraus und schließen Sie dabei Ihre Augen. Konzentrieren –Sie sich anschließend auf Ihren Atem, während Ihr Kopf schwer wird. Lassen Sie ihn auf Ihren Brustkorb sinken. Bleiben Sie bewegungslos sitzen und denken Sie dabei an absolut gar nichts. Atmen Sie 5 Minuten lang nur ein und aus.

- B) Ein wichtiger Bestandteil der Selbsthypnose ist die Fähigkeit, zu visualisieren. Je besser Sie vor Ihrem geistigen Auge Dinge sehen können, desto intensiver wird Ihre hypnotische Erfahrung sein. Das soll nicht heißen, dass Sie die Dinge mit Ihren physischen Augen sehen sollen. Denken Sie daran, dass sie geschlossen sein sollten. Die Visionen, die Sie gedanklich erzeugen werden, sind den Bildern, die Sie in Träumen sehen, sehr ähnlich. Natürlich kann es anfänglich eventuell so sein, dass die Bilder nur wenig

mehr als vage Vorstellungen sind, das soll Sie aber nicht stören. Es ist nur eine Frage einer sehr kurzen Zeitspanne, bevor sie greifbarer werden. Bei Personen, die an das bewusste Sehen gewöhnt sind, ist es oft der Fall, dass das geistige Sehen ein schwer zu greifendes Konzept ist. Sie visualisieren zwar auch oft, sind sich dessen aber nicht bewusst. Die folgende Übung kann als ein Test gesehen werden. Sie ist jedoch auch eine Trainingseinheit. Ich werde Ihnen zeigen, wie gut Ihr geistiges Auge in der Lage ist, zu visualisieren.

Beginnen Sie diese Übung im Stehen. Sorgen Sie dafür, dass Sie gesammelt sind und Ihre Beine leicht gespreizt sind, so dass Sie nicht umfallen können. Stellen Sie Ihren Wecker auf 2 Minuten. Strecken Sie beide Arme direkt vor Ihnen aus, einer neben dem anderen mit den Handflächen nach unten. Nehmen Sie nun einen tiefen Atemzug und sagen Sie sich in Gedanken das Wort "schlaf". Dabei bemerken Sie, wie sich Ihre Augen schließen, während Sie ausatmen. Halten Sie Ihre Arme weiter ausgestreckt vor Ihnen. Konzentrieren Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf Ihren rechten Handrücken. Versuchen Sie während Sie dies tun, sich ein großes, schweres, schwarzes Wörterbuch vorzustellen, das auf Ihrem Handrücken liegt. Erfassen Sie, wie groß es ist, wie viele Seiten es hat und wie sehr es Ihren Arm nach unten drückt. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie mit Ihren Augen nicht bewusst ein Wörterbuch wahrnehmen können. Stellen Sie es sich einfach nur vor. Während Sie dies tun, sollten Sie langsam bemerken, wie Ihr Arm nach unten sinkt. Solange er dies tut, stellen Sie sich eine kurze Angelschnur vor, die um Ihr linkes Handgelenk gebunden ist. Direkt über Ihrem Handgelenk ist die Schnur mit einem riesigen roten Heißluftballon verbunden. Er schwebt ungefähr 30 cm über dem Arm. Während Sie sich darauf konzentrieren, sollte sich Ihr linker Arm langsam zu heben beginnen. Schalten Sie nun mehrmals geistig zwischen dem Wörterbuch auf Ihrem rechten Handrücken und dem Ballon über Ihrer linken Hand um. Lassen Sie Ihre Arme nach Ablauf der zwei Minuten da erstarren, wo sie sich gerade befinden und öffnen Sie Ihre Augen. Wenn die Arme mehr als ca. 15 Höhenzentimeter voneinander getrennt sind, machen Sie gute Fortschritte auf dem Weg zu Ihrem Ziel. Wenn nicht, brauchen Sie sich auch keine Sorgen zu machen. Viele Schüler der Selbsthypnose brauchen ein wenig länger, um sich an diese Dinge zu gewöhnen, aber sobald sie es geschafft haben, geht es recht schnell weiter. Sind Ihre Arme mehr als 15 Höhenzentimeter voneinander entfernt, können Sie mit der nächsten Übung weitermachen

6 Progressive Entspannung

Nachdem Sie es geschafft haben, das Wörterbuch und den Heißluftballon zu visualisieren und gesehen haben, wie sich Ihre Hände nach oben und unten bewegen (oder nachdem Sie es zumindest drei Mal versucht haben), sind Sie bereit, mit einer Tiefenentspannungsübung zu beginnen. Die meisten von uns verbringen die beste Zeit unseres Lebens mit sehr verspannten Schultern, steifen Beinen und Nackenmuskeln, die dem härtesten Schlag gegen den Kopf standhalten könnten. Während Sie die folgende Übung durchführen, werden Sie geschockt sein, wie angespannt Ihre Muskeln tatsächlich sind.

Die Anweisungen für diese Sitzung sind ein wenig ausführlicher und Sie werden Sie aufmerksam lesen müssen, bevor Sie beginnen. Sie wird Ihnen dabei behilflich sein zu lernen, sich sehr viel schneller als bisher entspannen und sammeln zu können. Es gibt mehrere subtile, aber wichtige Punkte, die Sie berücksichtigen müssen, doch Sie werden feststellen, dass alles sehr logisch verläuft, sobald Sie die Übung ausprobieren. Beginnen Sie ähnlich wie in ihrer dritten Sitzung. Stellen Sie Ihren Wecker auf 8 Minuten. Setzen Sie sich, atmen Sie tief durch, sagen Sie sich "schlaf", schließen Sie Ihre Augen, lassen Sie Ihren Kopf sinken und entspannen Sie sich. Halten Sie dann einen Moment inne und genießen Sie es. Nehmen Sie sich ungefähr eine Minute Zeit dafür, sich einfach entspannt zu fühlen. Konzentrieren Sie dann Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den kleinen Punkt genau in der Mitte Ihrer Stirn an Ihrem Haaransatz (einige der männlichen Kursteilnehmer dürfen sich gerne das

Haar vorstellen, sofern es notwendig ist). Stellen Sie sich nun eine sehr langsam fließende, warme Flüssigkeit vor, die jetzt Ihre Stirn hinunterzufließen beginnt. Während dies geschieht, fühlen Sie, dass diese Flüssigkeit die magische Fähigkeit besitzt, jeden einzelnen Muskel in Ihrer Stirn entspannen zu können. Spüren Sie jeden Muskel, während er sich entspannt. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Je länger es dauert, desto mehr werden Sie es genießen können. Lassen Sie die Flüssigkeit nun über Ihre Augen fließen, wobei sie irgendwie auch in Ihr inneres Auge gelangt. Fühlen Sie, wie sich die Millionen von Muskeln tief in den Höhlen Ihrer Augen entspannen. Jetzt spüren Sie die Flüssigkeit auf Ihren Wangen, Ihrer Oberlippe, Ihrer Unterlippe, Ihrem Kieferknochen und Ihrem Hals.

Als nächstes arbeitet sich die Flüssigkeit Ihren Rücken bis zu Ihrer Hüfte hinunter, dann wieder nach oben bis zu Ihrem Hals und die Vorderseite Ihres Körpers hinunter.

Konzentrieren Sie sich nun auf die Rückseite Ihres Halses, auf die kleine Vertiefung direkt unter dem Haaransatz Ihres Hinterkopfes. Es ist sehr wichtig, dass Sie diesen Punkt vollkommen entspannen. Die meisten Leute verspannen sich zuerst oberhalb des Rückgrats und übertragen diese Verspannung auf den restlichen Körper. Entspannen Sie die Halswirbelsäule, wobei Sie darauf achten sollten, nicht mit den Schultern zu beginnen – noch nicht. Lassen Sie anschließend, sobald der Hals vollkommen entspannt ist, die Flüssigkeit auf Ihre Schultern rinnen. Wenn Sie es richtig machen, werden Sie spüren, wie Ihre Arme ein wenig nach unten sacken, während Sie sich entspannen. Stellen Sie sich kurz danach das warme Gefühl vor, das die Flüssigkeit auf Ihrem rechten Arm hinterlässt, während sie den Arm hinunterfließt. Jeder Muskel bis zu Ihren Fingerspitzen entspannt sich dabei vollkommen. Konzentrieren Sie sich dann auf Ihren linken Arm und wiederholen Sie den Vorgang.

Gehen Sie nun zu dem Punkt oberhalb Ihres Rückgrats zurück und lassen Sie die Entspannungsflüssigkeit nun langsam über Ihren Rücken rinnen. Versuchen Sie, dabei zu spüren, wie sich jeder Wirbel lockert und entspannt. Gehen Sie zu Ihrem Hals zurück, sobald die Flüssigkeit das Steißbein erreicht hat. Spüren Sie diesmal, wie sich die Entspannung auf der Vorderseite Ihres Körpers nach unten hin ausbreitet. Lösen Sie die ganze Verspannung in Ihrer Lungengegend, den Muskeln im Bereich Ihres Herzens und dem kleinen Zwischenraum direkt unter Ihren Rippen. Konzentrieren Sie sich dann auf Ihren Magen, auf die vielen kleinen Knötchen darin. Genießen Sie das Gefühl, sie zu lösen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie sich unbedingt vergewissern, dass sich Ihr Magen vollkommen entspannt anfühlt. Lassen Sie nun die Flüssigkeit von Ihrem Magen bis zu Ihrer Leistengegend fließen. Lassen Sie einfach los. Spüren Sie, wie sich Ihr Schließmuskel (Anus) lockert und entspannt.

Spüren Sie nun, wie sich die Entspannungsflüssigkeit ihren Weg über die Rückseite Ihrer Beine bahnt. Stellen Sie sich dabei vor, wie sich der Bereich Ihres Körpers, der mit dem Stuhl unter Ihnen in Berührung kommt, langsam in den Stuhl hinein auflöst. Versuchen Sie zu spüren, wie Ihr Körper weicher und weicher wird und mit dem Stuhl verschmilzt, als ob er in die Fasern eindringen könnte. Entspannen Sie nun Ihre Beine. Zuerst werden sich die Oberschenkel fast wie schlaffe Sandsäcke anfühlen, die kaum noch von Ihren Unterschenkeln getragen werden. Fühlen Sie dann, wie sich jeder Muskel in Ihren Beinen bis hinab zu den Knöcheln löst.

An dieser Stelle sollten Sie kein Problem damit haben, sich von Ihrem Körper zu disassoziieren. Er sollte sich beinahe anfühlen, als wäre er gar nicht mehr vorhanden. Das einzige, worauf Sie sich nun konzentrieren müssen, sind Ihre Füße. Sie fühlen sich ein wenig aufgebläht an, da sich die wenige, nervöse Energie, die sich noch in Ihrem Körper befindet, in ihnen ansammelt. Sie schwellen weiter an, bis Sie beinahe ein Pumpen in ihnen spüren. Zählen Sie dann in Gedanken langsam bis auf drei. Wenn Sie bei drei angelangt sind, stellen Sie sich vor, wie jemand ein kleines Loch in die Sohle jedes Fußes sticht (ca. in Höhe Ihrer Zehen) und all Ihre

Anspannung auf den Boden fließt. Dabei sollten Sie fast ein Kribbeln in Ihren Beinen spüren.

Verbleiben Sie noch eine Weile in diesem vollkommenen Schwebestadium. Keine Gedanken, keine Bewegung, nur Entspannung. Wenn Ihr Wecker noch nicht geklingelt hat, entspannen Sie sich, bis Sie den Alarm hören. Hat er bereits geklingelt, führen Sie die Übung morgen noch einmal durch und entspannen dabei alles ein wenig schneller (Sie sollten sich ca. 6 Minuten Zeit nehmen, um die gesamte Entspannungsübung durchzuführen). Entspannen Sie sich nun einfach und genießen Sie dieses Gefühl ein paar Augenblicke lang. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie Sie jeder Atemzug in einen immer tieferen Entspannungszustand bringt. Sobald Sie die Fähigkeit beherrschen, sich auf diese Weise zu entspannen und die Gedankenflut in den Griff zu bekommen, sind Sie nicht mehr weit von einer intensiven Selbsthypnosesitzung entfernt.

7 Intensive Konzentration

Dies ist eine Übung, die Sie sicher schon kennen. Die meisten meiner Schüler belächeln sie anfänglich gerne zynisch, geben aber später zu, dass die Übung für sie fast ein wundersamer Schritt hin zur Selbsthypnose war. Bevor wir beginnen, möchte ich Sie daran erinnern, dass Sie mir versprochen haben, alles zu tun ohne Fragen zu stellen.

- A) Kaufen Sie sich eine kleine Schachtel Rosinen. Essen Sie alle bis auf eine auf (Genießen Sie es!). Nehmen Sie dann die letzte zu Ihrem Sitzungsstuhl mit. Stellen Sie den Wecker auf 10 Minuten. Atmen Sie tief durch und sammeln Sie sich (ohne jedoch die Augen zu schließen). Halten Sie die Rosine hoch und starren Sie darauf. Tun Sie ungefähr eine Minute lang nichts anderes, als sich auf die Rosine zu konzentrieren, ungefähr so, wie Sie es in Ihrer ersten Sitzung mit dem Punkt an Ihrer Wand gemacht haben. Sobald Sie das Gefühl haben, vollkommen konzentriert zu sein, Sie an nichts anderes mehr denken als an die Rosine, beginnen Sie, sie zu analysieren. Diesmal sollte Ihre Analyse sehr intensiv sein. Drehen Sie die Rosine herum. Sehen Sie die Einkerbungen? Gibt es ein bestimmtes Muster? Wie hat sich die Rosine wohl als junge Traube gefühlt? Wie war es wohl für sie, zusammen mit vielen anderen Trauben an einem Weinstock zu hängen? Wie hat es sich angefühlt, als sie gepflückt wurde? Stellen Sie sich nur einmal vor, wie saftig sie einmal gewesen sein muss. Wie war es, zu spüren, wie sich die Haut ausdehnt, um noch saftiger werden zu können? Wie hat es sich angefühlt, getrocknet zu werden? Welche Emotionen hatte sie wohl, als sie spürte, wie ihre Haut begann, schrumpelig zu werden? Wie war es, zusammen mit anderen Rosinen in ein dunkles, feuchtes Päckchen gestopft zu werden? Welche Geräusche hörte sie während des Transports? Versenken Sie sich richtig, um die Rosine kennen zu lernen. Verwenden Sie 10 Minuten darauf, sich ausschließlich auf die Rosine zu konzentrieren. Denken Sie zu diesem Zeitpunkt nicht darüber nach. Wenn Sie alles richtig machen, sollten Sie vollkommen vergessen haben, was sonst noch um Sie herum vorgeht. Es sollte so ähnlich sein wie das Gefühl des sich Verlierens, das man bekommt, wenn man ganz und gar von einem Fernsehprogramm eingenommen wird. Jetzt kommen wir zum traumatischen Teil der Übung. Führen Sie die Rosine nun an Ihren Mund und essen Sie sie. Wie hat sich das angefühlt? Haben Sie einen Verlust gespürt? Ist es Ihnen schwer gefallen? Wenn Sie beim Essen der Rosine nichts gefühlt haben, werden Sie die Übung morgen wiederholen müssen. Es sollte eine tiefere, unbewusste Verbundenheit mit der Rosine entstanden sein, wenn Sie sie während der Konzentrationsübung tatsächlich kennen gelernt haben.
- B) Jetzt, nachdem Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit ein wenig trainiert haben, kommen wir wieder zu den Entspannungsübungen zurück. Führen Sie zunächst fünf Minuten lang eine progressive Entspannung wie gestern durch

(die Übung mit der warmen Flüssigkeit). Es könnte sich diesmal anfühlen, als ob wir ein totes Pferd schlagen würden. Doch glauben Sie mir, Sie werden sich mit jeder Sitzung tiefer entspannen können. Wenn Sie in der Lage sind, sich zu entspannen, ohne an etwas zu denken, lernen Sie, mehr Kontrolle über sich zu haben (Gehen wir es an! Jeder von uns hat normalerweise eine Menge willkürlich aufkommender Gedanken. Es ist sehr nützlich, über die Fähigkeit zur Kontrolle der Gedankenflut zu verfügen, um Änderungen bewirken zu können).

8 Konzentration und Visualisierung

- A) Beginnen Sie die heutige Sitzung mit dem Wörterbuchtest (Sie wissen schon, die Übung, bei der Sie beide Arme vor sich ausstrecken und sich dabei das Wörterbuch und den Heißluftballon vorstellen). Nehmen Sie sich 2 Minuten Zeit dafür. Wie war es diesmal? Es müsste jetzt schon besser gehen als beim ersten Mal. Bei jedem Versuch sollte Ihr Unterbewusstsein in der Lage sein, deutlicher zu visualisieren. Klappt es nicht so richtig, kann es sein, dass Sie sich besser konzentrieren müssen. Geben Sie Ihr Bestes und lassen Sie sich möglichst nicht ablenken.
- B) Heute werden wir unsere erste echte Visualisierungssitzung erleben. Stellen Sie Ihren Wecker auf 7 Minuten. Machen Sie eine schnelle Einleitung (Atmen Sie tief ein und sagen Sie sich "schlaf", während Sie ausatmen, schließen sie Ihre Augen, entspannen Sie Ihren Körper vollkommen und sammeln Sie sich). Lassen Sie sich gehen. Stellen Sie sich vor, Sie stehen im Korridor des obersten Stockwerks eines Luxushotels. Sie steigen in einen Aufzug. Sobald Sie im Aufzug sind, stellen Sie sich vor, wie sich die Tür schließt. Er fährt nun langsam nach unten und zwingt Sie dadurch, ebenfalls immer tiefer und tiefer zu sinken. Zählen Sie geistig rückwärts von 10 bis 1. Spüren Sie, wie Sie dabei immer tiefer sinken (ein Gefühl ähnlich wie im Aufzug). Lassen Sie sich von diesem Gefühl vollkommen einnehmen. Spüren Sie einfach, wie sie ganz sanft tiefer in sich hinein sinken, während Sie die Stockwerke nach unten zählen.

Sobald Sie im Erdgeschoss angekommen sind, stellen Sie sich vor, wie Sie aus dem Hotel hinaus und einen Pier entlang gehen. Am Ende des Piers sehen Sie ein kleines Segelboot, das sanft auf den Wellen hin und her schaukelt. Am Ende des Piers angelangt bemerken Sie ein weiches, flauschiges Kissen auf dem Boden des Boots. Gehen Sie an Bord und legen Sie sich auf dieses Kissen. Spüren Sie, wie sich das Boot in der lauen Sommerbrise hebt und senkt, hebt und senkt. Fahren Sie damit fort, bis Sie ein gutes Gefühl für den Rhythmus bekommen haben. Lassen Sie sich nicht davon stören, wenn die Bilder diesmal nicht ganz deutlich sind. Denken Sie daran, es ist wie tagträumen. Es funktioniert erst dann richtig, wenn Sie sich völlig in die Situation hineinversetzt haben. Für heute reicht es, wenn Sie nur die Bewegungen spüren. Manche von Ihnen werden die Bilder erstaunlich klar sehen können, andere stellen sie sich einfach innerlich vor. Es spielt keine Rolle, wie klar sie sind, solange Sie sich vollkommen auf sie konzentrieren können.

Beginnen Sie, sobald Sie das Bild und den Rhythmus verinnerlicht haben, mit dem Auszählen (Erinnern Sie sich? 5....4....3....2....1....aufwachen). Es spielt keine Rolle, ob Sie mit der Übung fertig sind, bevor Ihre 7 Minuten abgelaufen sind, sofern Sie sich sicher sind, dass Sie die volle Erfahrung gemacht haben. Wenn Sie länger als 7 Minuten benötigt haben, sollten Sie an Ihrer Konzentration arbeiten. Vielleicht hilft es Ihnen, die Rosinenübung noch einmal zu machen.

- C) Beenden Sie die heutige Sitzung mit der Übung mehrerer einminütiger Schnelleinleitungen. Sammeln Sie sich, atmen Sie ein, sagen Sie sich "schlaf",

atmen Sie aus, schließen Sie Ihre Augen und warten Sie, bis Sie sich sicher sind, dass Sie vollkommen entspannt und konzentriert sind. Sobald Sie diesen Zustand erreicht haben, beginnen Sie mit dem Auszählen. Machen Sie heute fünf solcher Schnelleinleitungen. Mit jeder sollte es wesentlich leichter und tiefer gehen. Lassen Sie sich einfach gehen und genießen Sie es. Stellen Sie sich heute dabei keine Bilder vor.

9 Progressive Visualisierung

- A) Heute beginnen wir mit einem Konzentrationstest. Falten Sie Ihre Hände vor Ihnen, so ähnlich als wollten Sie beten. Strecken Sie Ihre Arme nun ganz aus und heben Sie sie über Ihren Kopf. Während Sie nun aufstehen, sollten Sie Ihre Hände über Ihrem Kopf mit den Fingerspitzen nach oben gefaltet haben. Schließen Sie Ihre Augen und strecken Sie sich dabei nach oben. Versuchen Sie, die Decke mit den Fingerspitzen zu berühren. Strecken Sie sich so hoch Sie nur können und konzentrieren Sie sich dabei intensiv auf den engen Zwischenraum zwischen Ihren Fingern. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Finger miteinander verschmelzen. Sehen Sie, wie Ihre beiden Hände zu einer einzigen Hand über Ihrem Kopf werden. Konzentrieren Sie sich intensiv darauf, während Sie weiterhin versuchen, die Decke zu berühren. Beginnen Sie, laut auf 5 zu zählen, sobald Sie spüren, wie Ihre Hände zusammenwachsen. Wenn Sie die Zahl 5 erreicht haben, versuchen Sie, die Hände auseinander zu bekommen. Wenn Sie alle bisherigen Übungen gemacht haben, werden Sie feststellen, dass sie sich nicht voneinander trennen lassen. Versuchen Sie es ein paar Sekunden lang und lassen Sie Ihre Hände dann erstarren. Öffnen Sie Ihre Augen und schauen Sie nach oben. Machen Sie sich nichts daraus, wenn sich Ihre Hände voneinander gelöst haben. Es könnte bedeuten, dass Ihnen heute etwas zugestoßen ist, das Sie abgelenkt hat. Versuchen Sie es einfach morgen noch einmal. Konzentrieren Sie sich dann wieder darauf, die Decke zu erreichen und beobachten Sie, wie Ihre Hände zusammenwachsen. Wir nennen diesen Test den Händefalttest.
- B) Machen Sie die folgende Übung ohne Ihren Wecker zu stellen. Beginnen Sie mit drei Schnelleinleitungen (Atmen Sie ein, sagen Sie sich "schlaf", schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie Ihren Kopf sinken). Stellen Sie sich dabei jedes Mal, sobald Sie sich richtig konzentriert und entspannt fühlen vor, wie Sie sanft in einen dunklen, warmen und bodenlosen Schacht fallen. Spüren Sie einfach, wie Sie hinunter sinken, weiter und weiter hinunter. Erlauben Sie es sich dabei, mit jedem Mal tiefer zu fallen als jemals zuvor. Zählen Sie aus, sobald Sie diesen Punkt erreicht haben. Wenn Sie mit dieser Übung fertig sind, sollten ungefähr 5 Minuten für alle 3 Sitzungen verstrichen sein. Hat es länger gedauert, haben Sie sich nicht gut genug konzentriert. Ist wesentlich weniger Zeit vergangen, haben Sie nicht abgewartet, bis Sie einen wirklich tiefen Zustand erreicht haben. Finden Sie heraus, was vorgefallen ist, und arbeiten Sie daran. Versuchen Sie die Übung noch einmal, falls erforderlich.
- C) Stellen Sie Ihren Wecker auf 4 Minuten. Machen Sie eine Schnelleinleitung und eine Fallübung (dieselbe, die Sie eben gemacht haben). Heben Sie, nachdem Sie tief gesunken sind, Ihren Kopf und starren Sie mit geschlossenen Augen in die Dunkelheit. DENKEN SIE DARAN, NUR IN IHRER VORSTELLUNG ZU STARREN! Lassen Sie sich nicht darauf ein zu versuchen, die Lichtmuster, die durch Ihre Augenlider dringen, zu analysieren. Alles, was Sie unter Hypnose sehen, sehen Sie mit denselben geistigen "Augen", mit denen Sie auch in Ihren Träumen sehen. Der Trick dabei ist, Ihr Unterbewusstsein so zu trainieren, dass Ihre "Träume" realer werden. Lassen Sie die Bilder von innen kommen.

Visualisieren Sie nun einen kleinen Lichtpunkt in der Ferne. Sobald Sie sicher sind, dass Sie ihn sehen, ziehen Sie ihn zu sich her. Verwandeln Sie dann das Licht in einen Apfel. Lassen Sie diesen nur so nahe an Sie

herankommen, wie Sie ihn visualisieren können. Manche Leute werden feststellen, dass Sie den Apfel recht nahe an ihr Gesicht heranholen können. Das sind diejenigen Personen, die sich normalerweise an ihre Träume erinnern können und immer erzählen, wie "real" sie sind. Die meisten von uns werden jedoch ein paar Versuche benötigen, bevor das Bild wirklich klar wird. Halten Sie weiter Ausschau nach einem winzigen, fast nicht erkennbaren Apfel weit in der Ferne, während das Licht etwas näher kommt. Seien Sie nicht ungeduldig. Sobald Sie ihn visualisieren können, haben Sie ihn für Ihr ganzes Leben gewonnen. Dafür lohnt sich das Warten auf jeden Fall. Wenn Sie bis zum Klingeln Ihres Weckers nicht viel gesehen haben, ist das auch in Ordnung. Zählen Sie dann einfach aus. Sie werden bemerken, dass der Apfel mit jedem Versuch näher kommt. Ich habe diese Übung jahrelang gemacht und kann mich nun, wenn ich meine Augen für ca. 4 bis 5 Sekunden schliesse, überall auf der Welt und unter allen möglichen Umständen, die ich mir geistig schaffe, sehen. Ich führe regelmäßig "imaginäre" Gespräche mit Ghandi und Einstein (zwei meiner historischen "Helden"), wenn ich wichtige Entscheidungen zu treffen habe. Nein, das ist kein psychisches Phänomen, ich erlaube es meinem Geist lediglich, alles Noble in mir auf den Körper von Ghandi zu übertragen und alles Intellektuelle auf Einstein. Wenn ich Ihnen beispielsweise vorschlagen würde, eine Bank auszurauben, um an Geld zu kommen, kann ich mir in meinen wildesten Träumen nicht vorstellen, dass weder der eine noch der andere zustimmen würde. Ich müsste mir dann wahrscheinlich einen Vortrag darüber anhören, dass ich meine Bedürfnisse zu weit über die anderer stellen würde und ich damit aufhören müsste, nur an mich selbst zu denken. Ihr "Rat" kommt aus dem Unterbewusstsein, frei von meinen Vorlieben, Annahmen und insgeheimen Plänen. Wenn ich eine Show vorbereite oder versuche, mir vorzustellen, wie ich die Möbel am besten umstellen könnte, kann ich meine Augen schließen und innerhalb weniger Sekunden Dinge in meiner mentalen "Virtual Reality" bewegen. Ich kann geistig herumlaufen und die Details aus jedem Blickwinkel studieren. Es hat mich Jahre gekostet, bis ich die Dinge geistig so real wahrnehmen konnte, wie sie es in Wirklichkeit sind (Ich musste dies ohne Anleitung schaffen), doch die Mühe hat sich gelohnt und ich kann mir nicht vorstellen, ohne diese Fähigkeit zu leben. Sobald Sie den Apfeltest einmal gemacht haben, zählen Sie aus und lassen Sie es für heute gut sein.

10 Muskelkontrolle

Wir sind nun an dem Punkt angelangt, an dem Sie anfangen, nicht mehr bewusst wahrzunehmen, was um Sie herum geschieht und Ihrem Unterbewusstsein genügend Spielraum einzuräumen, um zu übernehmen. Sie beginnen heute damit, die Fähigkeit zu entwickeln, Ihrem Unterbewusstsein die Vornahme körperlicher Veränderungen aufzutragen. Sie können diese Technik eventuell zur Kontrolle des Blutkreislaufs und der Behebung von Kopfschmerzen einsetzen, doch lassen Sie uns erst einmal mit den Grundzügen beginnen.

- A) Machen Sie eine Schnelleinleitung mit einem Falltest. Fahren Sie dann mit der Segelbootübung fort (Sie wissen schon, die Übung, bei der Sie auf einem Kissen liegen und das Schaukeln des Segelboots spüren). Führen Sie anschließend eine Rückzählübung durch. Dabei beginnen Sie, laut von 100 an bis 90 zurückzuzählen, wobei Sie sich mit jeder Zahl tiefer und tiefer sinken lassen. So ungefähr bei der Zahl 95 sollten Ihre Kiefer so entspannt sein, dass es beinahe unmöglich für Sie ist, zu sprechen. Lassen Sie es zu, dass Ihre Sprechweise immer undeutlicher wird, je näher Sie der Zahl 91 kommen und "schlafen" Sie einfach ein, wenn Sie bei 90 angelangt sind. Pause, sammeln Sie sich, denken Sie an nichts, entspannen Sie sich und zählen Sie dann aus.

- B) Wiederholen Sie Schritt A von oben, doch diesmal mit dem Unterschied, dass Sie, sobald Sie Ihren tiefsten Punkt erreicht haben, Ihren Arm direkt vor sich ausstrecken, beinahe so, als versuchten Sie, die Ihnen gegenüber liegende Wand zu erreichen. Lassen Sie Ihren Arm dabei so steif wie nur irgend möglich werden, fast so steif wie eine solide Stange aus Stahl. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Arm und auf die Spannung, die sich in ihm aufbaut. Zählen Sie nun bis drei und versuchen Sie danach, Ihren Arm zu senken. Sie werden feststellen, dass er nicht nach unten geht. Es ist sogar so, dass die ganze Energie, die Sie dafür aufbringen, ihn nach unten zu bewegen, sich in ihr Gegenteil umwandelt und bewirkt, dass sich Ihr Arm nach oben hebt. Lassen Sie dieses Gefühl rund 5 Sekunden lang auf Sie wirken und brechen Sie dann ab. Entspannen Sie nun Ihren Arm und lassen Sie ihn einfach nach unten sinken. Machen Sie sich keine Sorgen, Sie haben die Kontrolle zu keinem Zeitpunkt verloren. In Ihrem tiefsten Inneren wissen Sie, dass Sie Ihr Unterbewusstsein jederzeit "überschreiben" und Ihren Arm sinken lassen können, aber der Punkt bei dieser Übung ist, die Kontrolle Ihres Unterbewusstseins zu erleben.

Wenn sich Ihr Arm gesenkt hat, ist das auch in Ordnung. Machen Sie die Übung in diesem Fall noch einmal, wobei Sie diesmal Ihre Konzentration erhöhen und Ihren Arm noch steifer werden lassen. Versuchen Sie dabei noch mehr, die gegenüberliegende Wand zu erreichen. ANALYSIEREN SIE NICHT!!! Erleben Sie es einfach (und denken Sie später darüber nach). Arbeiten Sie an dieser Übung, bis es funktioniert.

- C) Führen Sie, sobald Sie die Übung mit dem steifen Arm erfolgreich durchgeführt haben, eine Kompletteinleitung (Schritt A von oben) durch und entspannen Sie sich einen Augenblick lang. Konzentrieren Sie sich diesmal mit geschlossenen Augen auf den Punkt unmittelbar über der Mitte Ihrer Augenlider (die Stelle, an der die Hindus das "dritte Auge" platzieren). Starren Sie auf diesen Punkt. Stellen Sie sich einen Lichtpunkt vor, der aus diesem Punkt herausstrahlt. Konzentrieren Sie sich intensiv darauf und zählen Sie dann bis drei. Versuchen Sie anschließend, Ihre Augen zu öffnen. Sie werden bemerken, dass sie sich nicht öffnen lassen. Haben Sie keine Angst und kämpfen Sie nicht dagegen an. Lassen Sie es einfach geschehen. Nach ungefähr drei Sekunden können Sie Ihre Augen entspannen und Ihr Kopf wird frei von Gedanken (Ihre Augen würden sich nun öffnen lassen, wenn Sie es versuchten. Tun Sie dies jedoch nicht. Gönnen Sie sich noch einen Moment, um sich auszuruhen und zählen Sie dann aus). Wir nennen diese Übung den Augentest.
- D) Machen Sie noch eine Kompletteinleitung. Konzentrieren Sie sich diesmal, sobald Sie angekommen sind und sich entspannt haben, auf Ihre rechte Hand. Stellen Sie sich eine leichte Angelschnur vor, die um Ihr Handgelenk gewickelt und mit dem bereits bekannten großen, roten Heißluftballon verbunden ist. Spüren Sie, während Sie sich darauf konzentrieren, wie sich Ihre Hand langsam vom Schoß hebt bis sie Ihre Schulterhöhe erreicht hat. Sobald sie dort angelangt ist, halten Sie für einen Moment inne und lassen Sie sie dann wieder sinken. Entspannen Sie sich und zählen Sie aus. Wenn Sie in der Lage waren, alle für heute aufgeführten Übungen zu "erleben", gratuliere ich Ihnen. Sie machen großartige Fortschritte! Sie haben es geschafft, die Schranke zu Ihrem Unterbewusstsein zu durchbrechen, etwas, was den meisten von uns sehr schwer fällt. Falls es nicht geklappt hat, brauchen Sie sich auch nicht schlecht zu fühlen. Ungefähr die Hälfte meiner Schüler benötigt einen weiteren Anlauf, um diesen Durchbruch zu schaffen. Versuchen Sie es dann einfach morgen noch einmal, dann jedoch mit dem Unterschied, dass Sie sich diesmal wirklich konzentrieren und sich entspannen. Sie sollten dabei eher eine Beobachterrolle einnehmen anstatt sich aktiv daran zu beteiligen (Lassen Sie Ihr Unterbewusstsein ohne Anleitung die Kontrolle übernehmen).

Bitte beachten: Jede der nachstehend aufgeführten Selbsthypnosensitzungen könnte als "Phase" oder "Stufe" betrachtet werden, die Sie durchlaufen müssen. Die meisten von Ihnen werden feststellen, dass Sie einige der Übungen schneller meistern können, während Sie für andere eine ganze Woche benötigen. Lassen Sie sich davon nicht aus dem Konzept bringen. Es hat mit Ihrer Denkweise zu tun. Wenn Sie eine eher visuell veranlagte Person sind, haben Sie logischerweise weniger Probleme mit den visuellen Techniken. Wenn Sie eine Person sind, die für gewöhnlich die Gedanken "hört", dürften Ihnen die emotional geprägten Sitzungen, die eher die Sinne ansprechen, leichter fallen. Was für ein Typ Sie auch immer sein mögen, LASSEN SIE KEINE SITZUNG AUS. Arbeiten Sie an jeder einzelnen, bis Sie sie gemeistert haben. Sie alle folgen einer natürlichen mentalen Progression und jede baut auf die geistigen Fähigkeiten auf, die Sie in den vorangegangenen Sitzungen entwickelt haben. Dies ist der Punkt, an dem Sie effektiv damit beginnen, an der wahren Selbsthypnose zu arbeiten.

11 Selbsthypnosensitzung 1

Gut, es hat ein bisschen Zeit gekostet, um hierher zu gelangen, aber wir sind nun endlich angekommen. Wenn Sie in der Lage waren, den Wörterbuchtest erfolgreich durchzuführen und Sie es inzwischen wesentlich leichter finden, eine Schnelleinleitung zu machen, dann sind Sie auf dem besten Wege, etwas von dem "guten Stoff" zu entdecken, den Sie mittels der Selbsthypnose machen können.

Stellen Sie Ihren Wecker auf 10 Minuten. Dies ist eine meiner Lieblingsübungen. Ich verwende Sie oft persönlich, wenn ich Selbsthypnose mache und manchmal sogar in meinen Therapiesitzungen. Wir nennen sie Ausflug aufs Land und Sie werden bald sehen, weshalb.

- A) Machen Sie eine Schnelleinleitung und einen Falltest, entspannen und sammeln Sie sich. Wenn Sie sich noch nicht richtig mit Ihrem Körper disassoziiert fühlen, empfehle ich Ihnen, eine progressive Entspannung zu machen. Bevor Sie weitergehen ist es wichtig, dass Sie sich wirklich konzentriert fühlen und Ihren Kopf absolut frei von bewussten Gedanken haben. Visualisieren Sie sich selbst, sobald Sie diesen Punkt erreicht haben, in einem dunklen Raum, so ähnlich wie zu Beginn des Apfeltests. Versuchen Sie diesmal, anstatt sich das Licht vorzustellen, wie es auf Sie zukommt, sich selbst auf das Licht zu bewegen. Sobald Sie näher kommen bemerken Sie, dass Sie an der obersten Stufe einer beleuchteten Treppe stehen, die sich am Ende eines dunklen Korridors befindet. Ob Sie das Bild klar vor sich sehen oder nicht, ist zu diesem Zeitpunkt nicht so wichtig. Denken Sie daran, Sie sehen alles mit Ihren geistigen Augen. Alles läuft in Ihrer Vorstellung ab und ist wie ein Traum. Während Sie die Treppe hinab blicken, erkennen Sie zehn Stufen, die zum Erdgeschoss hinunter führen – einem Korridor, bei dem es sich eigentlich um einen kleinen Raum mit einer Tür am gegenüberliegenden Ende handelt. Konzentrieren Sie sich auf diese Tür. Dabei bemerken Sie, wie einladend, sicher und anziehend sie aussieht. Gehen Sie nun langsam die Treppe hinunter und zählen Sie dabei von zehn bis eins. Gehen Sie dabei mit jeder Zahl eine Stufe hinab und spüren Sie, wie Sie mit jeder Stufe tiefer und tiefer sinken.

Schauen Sie wieder zur Tür, sobald Sie im Erdgeschoss angekommen sind. Gehen Sie auf die Tür zu und öffnen Sie sie langsam. Während Sie das Quietschen hören, fühlen Sie den kühlen, frischen Luftzug, der bis zu Ihnen durchdringt. Er gibt Ihnen beinahe auf magische Weise Kraft. Gehen Sie nun nach draußen und erlauben Sie es sich, die herrlichste Landschaft zu erblicken, die Sie jemals gesehen haben: sanfte Hügel mit leuchtend grünem Gras, die Bäume sind allesamt majestätisch und einladend. Am tiefblauen Himmel ziehen vereinzelt weiße Wolken vorbei, die einen wunderschönen Kontrast bilden. Der Wanderpfad vor Ihnen lädt Sie ein, loszulassen und ein Gefühl zu erleben, das weit über alles hinausgeht, was Sie bisher kennen

gelernt haben. Entspannen Sie sich nun einfach und lassen Sie los. Spüren Sie beim Einatmen der Luft, wie viel Kraft sie Ihnen tatsächlich verleiht. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und lassen Sie die Energie in jede Faser Ihres Körpers strömen. Fühlen Sie, wie diese Luft Ihre Lungen von all den Staubpartikeln und Giften des Stadtlebens befreit und nährstoffreiches Blut in Ihr Gehirn pumpt. Sie bemerken, wie sich Ihr Denkvermögen verbessert und Sie sich immer intensiver konzentrieren können. Beim Ausatmen spüren Sie, wie Sie sich mehr und mehr entspannen, dabei aber wesentlich konzentrierter sind als zuvor. Das ist ganz in Ordnung so. Lassen Sie einfach los.

Auf einem Hügel zu Ihrer Rechten befindet sich eine kleine, sehr heimelig wirkende Hütte, die in Ihrer Lieblingsfarbe gestrichen ist. Es ist eine sehr friedliche Hütte, die von einem ruhigen, alten Bauer errichtet worden sein muss. Um sie herum können Sie ein paar träge Kühe erkennen, die gemächlich im Schatten grasen. Während Sie die Hütte so betrachten, bemerken Sie die Farbe des Anstrichs und wie gut sie sich in die Landschaft einfügt.

Nehmen Sie einen weiteren, tiefen Atemzug und beginnen Sie, in einem bequemen Joggingrhythmus den Pfad entlang zu laufen. Während Sie joggen, bemerken Sie, dass es an diesem Ort etwas gibt, das Ihnen viel Energie verliehen hat. Sie fühlen sich, als könnten Sie bis in alle Ewigkeit so weiterjoggen. Sie stellen fest, dass Sie dabei nicht einmal außer Atem kommen. Es ist beinahe so, als ob alle physischen und mentalen Probleme, die Sie zuvor belastet hatten, von Ihnen gewichen wären. Sie sind die Art Person, die Sie schon immer sein wollten.

Während Sie über einen Hügel joggen, sehen Sie eine Küste vor sich. Sie scheint sehr friedlich und ruhig zu sein. Eine sanfte Brise kräuselt das Wasser und erzeugt kleine Wellen. Direkt vor Ihnen befindet sich ein Pier. Am Ende des Piers erkennen Sie ein kleines, ruhig da liegendes Segelboot. Während Sie dem Boot entgegen gehen, bemerken Sie ein großes, flauschiges Kissen in seinem Inneren. Gehen Sie nun an Bord, legen Sie sich auf dieses Kissen und machen Sie die Segelbootübung. Spüren Sie, wie Sie mit dem Boot hin und her schaukeln, hin und her, bis Sie ohne jeden Zweifel wissen, dass Sie sehr, sehr tief schlafen. Während Sie immer tiefer und tiefer sinken, stellen Sie fest, dass Ihr Körper immer leichter und leichter wird, so leicht, dass Sie spüren, wie Sie sich langsam und sicher aus dem Boot heraus in die Luft heben. Sie fühlen, wie Ihr Körper fast wie die Rückseite eines fallenden Blattes langsam mit der Brise nach oben schwebt, bis Sie sich den Wolken nähern. Sobald Sie die Höhe der Wolken erreicht haben, fühlen Sie sich unglaublich entspannt und frei. Weit in der Ferne können Sie eine ganz besondere Wolke erkennen. Es ist eine Wolke in Ihrer Lieblingsfarbe und irgendwie scheint es, als befände sie sich über allen anderen Wolken. Während Sie sehen, wie sie sich langsam auf Sie zu bewegt, fühlen Sie eine seltsame Anziehungskraft, fast so, als könnten Sie es nicht abwarten, von ihr umhüllt zu werden. Sie ist nun schon so nahe an Sie herangekommen, dass Sie bemerken, dass Sie keine Kleider anhaben, was vollkommen in Ordnung ist, weil ja außer Ihnen keiner da ist. Die Wolke ist jetzt bei Ihnen und legt sich sanft um Sie herum, wobei sie jeden Zentimeter Ihres Körpers mit ihrer warmen, besänftigenden Umarmung berührt. Beim Einatmen ihres Duftes fühlen Sie sich voller Energie, viel mehr noch, als vorhin auf dem Pfad. Sie fühlen sich so stark, beinahe, als ob ein Adrenalinstoß durch Ihren Körper fließen würde und doch sind Sie dabei völlig gelassen.

Sobald wir in einer normalen Sitzung an diesem Punkt angelangt sind, gebe ich spezifische therapeutische Suggestionen, mit denen das jeweilige mentale oder physische Problem behandelt wird. Ich verankere diese üblicherweise in einer positiven Energie, die meine Patienten aus diesem "magischen" Ort

beziehen. Doch für heute reicht es, wenn Sie die Erfahrung genießen. **VERSUCHEN SIE NICHT, SICH SELBST ZU THERAPIEREN, NOCH NICHT.** Wenn Sie die Übung nicht richtig machen, können Sie sich dadurch mehr schaden als nützen. Konzentrieren Sie sich für heute nur darauf, wie stark Sie sich fühlen, wie sehr Sie alles, was um Sie herum geschieht, unter Kontrolle haben und wie unbezwinglich Sie sind. Versetzen Sie sich nun vor Ihrem geistigen Auge in Ihr Wohnzimmer zurück. Während Sie sich setzen sehen, spüren Sie nach wie vor die Energie in sich, die Sie an Ihrem "magischen Ort" gesammelt haben. Nehmen Sie nun einen letzten Atemzug und zählen Sie aus.

Bevor wir zum zweiten Teil unserer heutigen Sitzung kommen, bitte ich Sie aufzustehen, zu strecken und den Blutkreislauf anzuregen. Wie hat sich diese Übung angefühlt? Sind Sie nun richtig entspannt? Fühlen Sie die neu gewonnene Energie in sich? Wie ich bereits an früherer Stelle erwähnt habe, ist der Ausflug aufs Land eine meiner bevorzugten Visualisierungen. Sie führt Sie nicht nur an einen warmen, angenehmen Ort, er lädt Sie auch dazu ein, neue Energie zu schöpfen und sowohl physische als auch mentale Veränderungen an sich vorzunehmen. Zu einem späteren Zeitpunkt werden wir zusammen erstaunliche Dinge mit dem Ausflug aufs Land machen. Für heute reicht es jedoch, wenn Sie die Übung als eine angenehme und aufregende Erfahrung in Erinnerung behalten. Wir beenden unsere heutige Sitzung mit einem einfachen Satz von Schnelleinleitungen. Leiten Sie sich dabei jedes Mal, während Sie sich konzentrieren (vorausgesetzt, Sie machen es richtig) dazu an, Ihr Unterbewusstsein immer stärker unter Kontrolle zu bekommen und ihm immer mehr zu vertrauen. Es ist so ähnlich wie das "Nutzen der Macht", nicht?

- B) Machen Sie in der verbleibenden Zeit so viele Schnelleinleitungen wie Sie nur können (jedoch nicht mehr als 5). Arbeiten Sie daran, sich schnell zu disassoziiieren, sich intensiv zu konzentrieren und sich dabei vollkommen zu entspannen. Versuchen Sie diesmal nicht, sich in irgendwelchen Visualisierungen zu verlieren. Lassen Sie uns einen Schritt nach dem anderen machen. Stehen Sie auf, sobald Sie fertig sind, strecken Sie sich und gratulieren Sie sich selbst zu einem gut gemachten Job.

12 Selbsthypnosensitzung 2

- A) Beginnen Sie heute damit, den Ausflug aufs Land zu wiederholen, stellen Sie diesmal jedoch Ihren Wecker auf 8 Minuten. Versuchen Sie, sich in die Details zu vertiefen. Stellen Sie sich vor, Sie müssten später ein Bild von dem Ort malen. Studieren Sie die Muster der Blätter, zählen Sie die Möwen und halten Sie geistig fest, wie oft der Pfad vor Ihnen eine Kurve macht. Konzentrieren Sie sich darauf, loszulassen, sobald Sie von der Wolke eingehüllt werden, so als sich ob Ihr Körper in den Armen eines übernatürlichen Wesens sicher fallen lassen kann.

Die folgenden Tests nach dem Aufwachen sind der Reihenfolge nach in den Vorübungen zur Selbsthypnose aufgeführt. Unmittelbar nachdem Sie diese gemacht haben, werde ich Ihnen die Armreiftechnik vorstellen, mit der Sie eine Anästhesie erleben können. Sie können die gesamte Sitzung von heute an einem Stück ohne Pause durchziehen, wenn Sie möchten.

- B) Führen Sie, sobald Sie aufwachen, abwechselnd die Übung mit dem steifen Arm, den Händefalttest, den Augentest und den Wörterbuchtest durch, jede Übung ein Mal. Wenn Sie an dieser Stelle ein Problem mit einer oder mehreren dieser Übungen haben, müssen Sie zurückgehen und mehr an Ihrer Konzentration arbeiten. **HÖREN SIE DABEI AUF ZU DENKEN!** Sie können eventuell versuchen, sich mit den Skripts, die ich Ihnen mit den verschiedenen Übungen gegeben habe, Ihre eigenen Kassetten oder CDs zu

besprechen. Vielleicht hilft es Ihnen ja, wenn Sie nicht daran denken müssen, was als nächstes kommt, Ihre Analysephase zu überwinden. Wenn Sie an einer von den oben genannten Übungen arbeiten müssen, tun Sie dies und verwenden Sie den Rest der heutigen Sitzung darauf, sich zu konzentrieren und zu entspannen. Falls nicht, können Sie mit C fortfahren.

- C) Stellen Sie Ihren Wecker auf 5 Minuten. Machen Sie eine Schnelleinleitung. Konzentrieren Sie sich auf Ihren linken Arm, sobald Sie gesammelt und entspannt sind. Suchen Sie sich eine Stelle ungefähr auf halber Strecke zwischen dem Handgelenk und dem Ellbogen und versuchen Sie, einen Armreif zu visualisieren. Für den Moment reicht es, wenn Sie einen durchsichtigen Kunststoffarmreif sehen. Starren Sie nun mit Ihrem geistigen Auge auf das Armband. Konzentrieren Sie sich dabei auch auf Ihren Arm. Sie haben jetzt die Fähigkeit, durch die Haut durchzusehen, beinahe so, als würden Sie auf eine dieser Kunststoffpuppen in Museen blicken, deren Muskeln in Nerven sichtbar sind. Schauen Sie intensiv auf die diversen Nervenbahnen, die in Ihrem Arm entlang laufen. Sie bemerken, wie tief rot sie sind. Sie scheinen fast zu pulsieren, während sie nach wunden Punkten Ausschau halten, auf die sie aufmerksam machen wollen. Fassen Sie nun mit Ihrer rechten Hand an das Armband und spüren Sie, wie es langsam anfängt, zu glühen und eventuell sogar eine leuchtend rote Farbe annimmt. Je mehr das Armband leuchtet, desto tauber werden die Nervenenden, die unter ihm verlaufen. Sie werden feststellen, dass innerhalb von rund 30 Sekunden alle Nervenenden unter dem Armreif taub sind, genauso wie alle Nervenbahnen, die in Ihren Unterarm, Ihr Handgelenk und Ihre Hände führen, komplett lahm gelegt sind. Sie spüren dabei, wie das ganze Gefühl aus Ihrem Unterarm entweicht. Versuchen Sie nun, mit Ihrer rechten Hand Ihren linken Handrücken zu berühren. Sie können den Druck spüren, aber die Hand fühlt sich taub an. Zwicken Sie sich nun in den Handrücken. Tun Sie dies so fest Sie nur können. Sie werden nicht viel mehr spüren als ein leichtes Wärmegefühl. Bevor das Thema Aids jeden hier in Angst und Schrecken versetzt hat, führte ich diese Übung üblicherweise auf der Bühne vor und stach tatsächlich eine sterile Nadel durch den fleischigen Teil der Hand. Die jeweilige Person sah sich das interessiert an und fühlte absolute nichts dabei. Konzentrieren Sie sich wieder auf das Armband, sobald Sie die Schmerzfreiheit erlebt haben. Beobachten Sie nun mental, wie es immer mehr verblasst und Ihrem Unterarm ermöglicht, wieder etwas zu fühlen. Atmen Sie tief durch und zählen Sie aus.

WARNUNG: Ich habe an einer früheren Stelle erwähnt, dass die einzigen Risiken bei der Selbsthypnose im Zusammenhang mit Regressionen und Schizophrenie auftreten können. Nun, das entsprach nicht ganz der Wahrheit. Eine weitere mögliche Gefahr kann sich ergeben, wenn Sie lernen, wie man Schmerzen kontrollieren kann. Der Schmerz ist nicht ohne Grund vorhanden. Es ist die Art und Weise, wie Ihnen Ihr Körper zu verstehen gibt, dass Sie auf etwas achten müssen. Ohne Schmerzen würden die meisten von uns ruhig zusehen, wie unsere Hände während unserer Jugendzeit abfallen. Wir würden nie etwas über unsere körperinternen Probleme herausfinden, hätten wir keine Magenschmerzen und kein Übelkeitsgefühl. Was ich damit zu sagen versuche ist, dass Sie im Umgang mit Schmerzen SEHR, SEHR vorsichtig sein müssen. Die Bauchschmerzen, die Sie sich wegsuggeriert haben, könnten vielleicht die ersten Anzeichen eines Blinddarmdurchbruchs oder einer Hernie sein. Das Übelkeitsgefühl oder die Migräne könnte vielleicht der Beginn eines Schlaganfalls sein. Tun Sie nichts gegen Ihre Schmerzen, solange Sie sich nicht absolut sicher sind, dass Sie alle Umstände kennen, die dazu geführt haben. Und denken Sie daran, auch wenn Sie den Schmerz losgeworden sind, müssen Sie seine Ursache aus der Welt schaffen. Nur weil sie den Splitter in Ihrem Finger nicht mehr spüren heißt das noch lange nicht, dass es keine gute Idee wäre, ihn herauszuziehen. Also, merken Sie sich als Daumenregel, dass Sie sich nicht mit dem Schmerz anlegen sollten,

solange Sie ihn nicht wirklich verstehen und verantwortungsvoll damit umgehen können. Obwohl das, was Sie eben erlebt haben, eine sehr elementare Version der Hypnoanästhesie ist, fühlt es sich sehr ähnlich an wie das, was eine unter Hypnose stehende Person während einer Operation spürt. Wir nennen diese Version der Hypnoanästhesie aus offensichtlichen Gründen die Armreiftechnik.

13 Selbsthypnoseseitzung 3

Alle Übungen der heutigen Sitzung (Armreiftechnik, Händefalttest, Apfeltest und Hypnose mit offenen Augen) sind der Reihenfolge nach in den Vorübungen zur Selbsthypnose zu finden. Wenn Sie möchten, können Sie alle hintereinander machen.

- A) Beginnen Sie mit einer Wiederholung der Armreiftechnik. Machen Sie sich nichts daraus, wenn Sie noch ein leichtes Schmerzgefühl empfinden. Mit jedem Mal wird die Technik effektiver. Vergewissern Sie sich, dass Sie den Armreif und die Nervenbahnen sehen können, bevor Sie zum Anästhesieteil übergehen.
- B) Machen Sie nun den Händefalt- und den Apfeltest. Inzwischen sollten Sie in der Lage sein, einen knackigen, roten Apfel zu visualisieren. Falls nicht, arbeiten Sie noch ein paar Mal daran (nicht mehr als drei Mal) und verzweifeln Sie nicht. Es kann sein, dass Sie ihn in Ihrem Geist sehen, ihn aber noch nicht wirklich realisieren (ähnlich wie beim Wörterbuchtest, erinnern Sie sich? Es hat nicht ausgesehen wie ein schweres Buch, aber Ihr Unterbewusstsein hat genug gesehen, um Ihren Arm dazu zu zwingen, nach unten zu sinken).
- C) Diese Übung wird sich recht lustig anfühlen. Sie scheint gegen alle Grundsätze zu verstoßen, über die wir bislang gesprochen haben, doch nachdem Sie sie gemacht haben, werden Sie verstehen, wie wichtig sie tatsächlich ist. Beginnen Sie mit einer Schnelleinleitung. Sorgen Sie dafür, dass Sie völlig konzentriert und entspannt sind, bevor Sie mit dieser Übung anfangen. Atmen Sie tief ein und genießen Sie den entspannten und disassoziierten Zustand für eine Weile. Stellen Sie sicher, dass Ihnen keinerlei Gedanken durch den Kopf gehen.

Öffnen Sie nun langsam Ihre Augen, sobald Sie sich richtig konzentriert fühlen. Bleiben Sie in diesem tief entspannten Zustand, während Sie zulassen, dass sich Ihre Augen öffnen. Konzentrieren Sie sich auf einen Punkt an der gegenüberliegenden Wand und lassen Sie diesen verschwimmen. **FANGEN SIE NICHT AN, ZU DENKEN ODER "HERUMZUSCHAUEN"**. Sobald Sie sich konzentrieren, sollten Sie auf weiterhin die Disassoziation spüren und bemerken, wie gesammelt und entspannt Sie nach wie vor sind. Genießen Sie diese Erfahrung ein paar Augenblicke lang. Sobald Sie ein gutes Gespür dafür bekommen haben, mit offenen Augen hypnotisiert zu sein, können Sie Ihre Augen langsam schließen und auszählen.

Es liegt auf der Hand, dass die Fähigkeit, sich selbst mit offenen Augen zu hypnotisieren, eine ganze Palette an Möglichkeiten eröffnet. Sie macht es Ihnen leichter, sich zu konzentrieren, hilft Ihnen dabei, Projekte klarer durchzudenken, kurzum, sie bringt die Stärken der Hypnose in Ihr tägliches Leben. Ich verwende diese Technik immer dann, wenn es etwas sehr Interessantes gibt, das ich im Detail aufnehmen möchte (Lektüre, Reden, usw.). Diese Fähigkeit ist ein sehr mächtiges Hilfsmittel, Sie müssen jedoch sehr vorsichtig damit umgehen. Denken Sie daran, dass Sie Fakten wesentlich ungeprüfter akzeptieren, während Sie sich in einem hypnotischen Zustand befinden. Sie haben nicht die Zeit dazu, über sie nachzudenken. Es

ist eben diese Wachhypnose, die den Pöbel dazu veranlasst, Dinge zu tun, ohne nachzudenken. Viele religiöse Gruppen arbeiten damit, um ihre Anhänger davon abzuhalten, die Logik ihrer Lehren zu hinterfragen. Hitler überredete Kinder mit dieser Methode damit, ihre eigenen Eltern anzuzeigen, um sie hinrichten zu lassen.

14 Selbsthypnoseseitzung 4

Beginnen Sie die heutige Sitzung damit, dafür zu sorgen, dass der Raum angenehm ist, es keine Ablenkungen von außen gibt, die richtige Temperatur eingestellt ist und Sie aller Gefühle oder geistigen Vorgänge bewusst sind, die Sie von einer sehr erfolgreichen Sitzung abhalten könnten. Heute werden Sie eine weitere Hürde überschreiten und damit beginnen, die Kontrolle über Ihr Unterbewusstsein zu übernehmen. Stellen Sie Ihren Wecker auf 8 Minuten. Machen Sie eine Schnelleinleitung und entspannen Sie sich. Stellen Sie sicher, dass Sie an nichts denken und völlig klar sind. Stellen Sie sich vor, sobald Sie spüren, dass Sie tiefer und tiefer sinken, dass Sie in der Natur (nicht am Ort Ihrer Ausflug-aufs-Land-Übung) spazieren gehen. Während Sie Ihren Weg entlang gehen, bemerken Sie, dass Sie nur ein Minimum an Kleidung tragen (Pullunder, Shorts, Badeanzug, usw.). Plötzlich fällt Ihnen auf, dass ein paar kaum wahrnehmbare Schneeflocken vom Himmel fallen. Zuerst sind Sie fasziniert von ihnen, dann jedoch, als sie immer fallen, werden Sie sich einer sehr kalten, arktischen Brise bewusst, die die Flocken durcheinander zu wirbeln beginnt. Sie stellen fest, dass die Schneeflocken immer dichter und dichter fallen. Inzwischen ist schon alles um Sie herum schneebedeckt und Sie stecken knietief im Schnee. Es ist der kälteste Tag in Ihrem Leben. Spüren Sie den Kälteschauer, der über Ihren Rücken läuft und wie Sie beginnen zu frösteln, je kälter es wird. Es ist in Ordnung, wenn Sie versuchen, sich zusammenzukauern, denn es wird immer kälter. Spüren Sie, wie der Frost an Ihren Wangen nagt. Sobald es Ihnen fast unerträglich kalt geworden ist, schauen Sie plötzlich nach oben und bemerken, dass die Sonne heraus kommt. Der Schnee verschwindet fast auf magische Weise. Alles wird wieder normal. Atmen Sie nun tief ein und spüren Sie, wie angenehm alles ist. Danach werden Sie sich fast unmittelbar bewusst, wie sehr sich die Luft aufheizt. Die Sonne knallt herunter und die Bäume verschwinden. Es ist beinahe so, als wären Sie auf einmal inmitten der Sahara. Und um es noch schlimmer zu machen, bemerken Sie, dass Sie direkt vor dem größten Feuer sitzen, das Sie jemals gesehen haben. Es ist der heißeste Tag Ihres Lebens. Sie können spüren, wie Ihnen der Schweiß über Ihre Stirn läuft. Ihre Kleider fühlen sich an, als würden Sie an Ihrem Körper kleben. Zu der ganzen Misere kommt noch, dass es urplötzlich sehr, sehr schwül wird. Konzentrieren Sie sich und spüren Sie die Hitze. Atmen Sie dann langsam und tief ein und zählen Sie aus.

Was ist passiert? Haben Sie die Temperaturunterschiede gespürt? Wenn ja, großartig. Sie machen sehr gute Fortschritte. Wenn nicht, machen Sie die Übung noch einmal. Konzentrieren Sie sich dabei mehr auf die Bilder und analysieren Sie den Prozess nicht so sehr. Stellen Sie Ihren Wecker auf 5 Minuten. Versuchen Sie, die Übung von oben zu wiederholen, nur diesmal mit dem Unterschied, dass Sie, sobald Sie davon überzeugt sind, dass es Ihnen sehr kalt ist, die Augen öffnen. Fühlen Sie die Kälte nach wie vor und versuchen Sie dabei, die Wirklichkeit auf Sie einwirken zu lassen. Spüren Sie, wie es auf Ihrer Haut prickelt, fühlen Sie den Kälteschauer. Schließen Sie dann Ihre Augen und arbeiten Sie daran, sich immer wärmer zu fühlen, bis Sie innerlich kochen. Öffnen Sie nun wieder Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Unterarme. Fühlen Sie, wie warm sie sind. Tun Sie dasselbe mit Ihren Beinen. Es ist beinahe so, als ob Sie einen Sonnenbrand gehabt hätten. Schließen Sie Ihre Augen, entspannen Sie sich und zählen Sie aus. Es kann Sie mehrere Sitzungen kosten, um tatsächlich das Gefühl dafür zu bekommen, aber sobald Sie es geschafft haben, beherrschen Sie eine sehr praktische Fähigkeit, die Sie in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Ich halte normalerweise inne, wenn es mir kalt (oder heiß) ist, um meine Körpertemperatur durch die Visualisierung dieser Anker zu regulieren (Es dauert insgesamt ca. 10 Sekunden, was Ihnen in kurzer Zeit ebenfalls gelingen dürfte).

Heute kommen wir zu der Sitzung, auf die manche schon lange gewartet haben. Es scheint sich hierbei für meine Schüler im Anfängerkurs um das faszinierendste Phänomen überhaupt zu handeln, und das mit Recht. Es macht eine Menge Spaß und kann sehr nützlich sein. Heute gehen wir in der Zeit zurück.

Stellen Sie Ihren Wecker auf 10 Minuten. Machen Sie eine Schnelleinleitung und eine vollständige progressive Entspannung. Stellen Sie sich, sobald Sie sich sicher sind, dass Sie sehr konzentriert und entspannt sind, die Szene vor, wie Sie heute Morgen aufgewacht sind. Sie öffnen Ihre Augen, während Sie noch in Ihrem Bett liegen. Was sehen Sie? Schauen Sie sich im Raum um und konzentrieren Sie sich dabei auf die Details. Was liegt auf dem Boden? Wie weit steht Ihre Schlafzimmertür offen? Genießen Sie den Augenblick, bis Sie sich sicher sind, dass Sie wirklich dort sind und lassen Sie anschließend alles um Sie herum dunkel werden. Machen Sie nun eine Fallübung. Versetzen Sie sich, sobald Sie sich stabilisiert haben, in ein Ereignis zurück, das Sie ungefähr vor einer Woche erlebt haben. Was sehen Sie? Wer befindet sich außer Ihnen noch dort? Was geschieht? Lassen Sie das Gesehene auf sich wirken. Erleben Sie alles noch einmal, jedes Detail davon. Zuerst mag es sich anfühlen, als ob Sie sich nur an das Geschehene zu erinnern versuchen, doch je mehr Sie sich in den Moment hineinversetzen, werden Sie bald Dinge sehen (oder sich vorstellen, sofern Sie ein Problem damit haben, visuell zu denken), die Sie vollkommen vergessen haben. Es ist so ähnlich, wie wenn man versucht, jemandem die Einzelheiten eines Traums zu erzählen. Wenn Sie einen Anker finden können, scheinen sich die Details einzustellen, als würden Sie alles erneut erleben.

Nachdem Sie zwei Kurzzeitregressionen erlebt haben, können Sie versuchen, in eine Zeit zurückzugehen (nach einer Fallübung und erneuten Konzentration), die etwas weiter zurückliegt, vielleicht zu Ihrem Abschlussball oder Ihrer Schulabschlussfeier. Suchen Sie sich an dieser Stelle einen Zeitpunkt aus, mit dem Sie noch vage vertraut sind (Später können Sie sich auf Zeiten konzentrieren, an die Sie sich nicht mehr bewusst zurückerinnern können, und es wird ebenfalls funktionieren. Man kann sich normalerweise daran erinnern, was um einen herum vorgeht, während man schläft oder narkotisiert im Krankenhaus liegt. Ich habe Leute sogar schon an den Tag ihrer Geburt zurückgeführt und die Mütter dieser Personen die Details des Ereignisses bestätigen lassen). Suchen Sie nach Details, sobald Sie sich auf einen Punkt in Ihrer Vergangenheit konzentriert haben. Was hatte die Frau für Kleider an? Welche Farbe hat der Teppich? Auf je mehr Einzelheiten Sie sich konzentrieren können, desto besser. Hierbei müssen Sie jedoch eines beachten. Versuchen Sie nicht zu analysieren, ob das, woran Sie sich erinnern, wahr ist oder nicht. Lassen Sie es einfach geschehen. Erinnern Sie sich einfach an die Dinge, als ob sie sie noch einmal erleben würden. Wenn Sie diese Übung richtig machen, gibt Ihr Unterbewusstsein die Details frei, wie Sie sie gerade benötigen. Es fühlt sich sehr nach einer Vorstellung an, aber viele Verbrechen konnten durch "vorgestellte" Details aufgeklärt werden.

Ich habe an einer früheren Stelle erwähnt, dass die Regression zu den Bereichen der Hypnose gehört, die Gefahren mit sich bringen. Zum Glück sind die Anzeichen potenzieller Gefahren sehr leicht auszumachen. Wenn Sie sich auf unerklärliche Weise in Bezug auf eine Handlung oder ein Ereignis, an das Sie sich wieder erinnern, fürchten oder sich Sorgen machen, gehen Sie einfach weiter zurück in der Zeit oder wecken Sie sich auf. Versteifen Sie Ihre Gedanken jedoch nicht darauf. Wenn Sie sich zu intensiv mit dem Vorfall beschäftigen, werden Sie niemals in der Lage sein, sich selbst zu hypnotisieren. Haken Sie ihn einfach ab, um alle möglichen Probleme zu vermeiden und fahren Sie mit Ihrer Sitzung fort. Später können Sie, wenn Sie wollen, Erkundigungen zu dieser Zeit einziehen und herauszufinden versuchen, ob damals etwas Besorgnis erregendes vorgefallen ist (Rufen Sie Ihre Eltern oder älteren Geschwister an). Spielen Sie ein wenig mit dieser Regressionstechnik. Vielleicht sind Sie in der Lage, ein Datum auszuwählen und sich an den jeweiligen Tag

zurückzusetzen (eignet sich hervorragend, um verlorene Schlüssel wieder zu finden oder sich an das zu erinnern, was man jemandem versprochen hat). Diese Technik hilft Ihnen sehr dabei, ein realistisches Bild Ihrer Kindheit zu bekommen, sofern Sie traumatische Erlebnisse vermeiden. Wenn Sie sich an eine unangenehme Situation erinnern, die Sie verarbeiten möchten, versuchen Sie, tief einzuatmen und die ganze Situation einzufrieren. Halten Sie ein wenig inne, um die Kontrolle über Ihre Nerven zu bekommen und spüren Sie anschließend, wie Sie aus Ihrem Körper austreten (eine Art dieser "Out of Body"-Erlebnisse, über die wir alle schon einmal gehört haben). Schauen Sie nun ohne jegliche Emotionen auf die Situation hinunter und sehen Sie, wie jemand anderer sie erlebt. Das Leben ist um so viel einfacher, wenn wir es vom Balkon aus betrachten. Wenn Ihnen der Umgang mit dieser Situation dann immer noch schwer fällt, brechen Sie ab und wecken Sie sich auf. Versuchen Sie es an einem anderen Tag noch einmal und Sie werden sehen, dass es mit jeder Ihrer Bemühungen einfacher wird, da Sie mit jedem Mal unempfindlicher gegenüber den jeweiligen Ereignissen werden. Wahrscheinlich haben viele von Ihnen das Programm mit einem ganz bestimmten Ziel begonnen - zu versuchen, vergangene Leben zu ergründen. Hierbei handelt es sich um ein sehr populäres Gebiet der Hypnose und ich muss zugeben, dass ich im Laufe der Jahre durchaus ein wenig Geld damit verdient habe, indem ich anderen Leuten dabei geholfen habe, ihre früheren Leben zu erforschen. Das mit diesem Verfahren verbundene Problem und der Grund, weshalb ich keine Reinkarnationstherapie mehr durchführe liegt darin, dass die Hypnose ein derart suggestibles Medium ist, dass es schwer ist, die Realität von der Phantasie zu unterscheiden. Wenn Sie in meine Praxis kommen und mir 500 Euro hinlegen (man benötigt rund fünf Sitzungen, um ein gutes Reinkarnationsprofil zu erhalten), haben Sie bereits für sich entschieden, dass es ein vergangenes Leben geben muss, das zu erforschen sich lohnt (zumindest glauben Sie so stark daran, dass es Ihnen 500 Euro wert ist). Wenn Sie so fest davon überzeugt sind, haben Sie mit Sicherheit schon eine Menge darüber nachgedacht. So kann es sein, dass jedes Mal, wenn Sie ein Buch über die alten Pharaonen zur Hand genommen haben, etwas in Ihrem Inneren Klick gemacht hat (vielleicht war es eine künstlerische Affinität für Dreiecke), doch Ihr Unterbewusstsein hat Ihnen das so übersetzt, als ob Ihnen dieser Ort irgendwie "vertraut" vorkommt. Immer wenn Sie etwas über Kolonialamerika gehört haben, haben Sie geistig die Bilder dazu gesehen (dieselben Bilder, die ich als falsche "Realität" in Ihnen erzeugen könnte, wenn Sie in meine Praxis kommen würden). All dies könnten Sie dann als mögliche Erinnerungen eines früheren Lebens deuten.

Dazu kommt ein Phänomen hinzu, an das ich sehr stark glaube (und es nicht besser beweisen kann als die Studenten an der Duke University): Gedankenlesen (ESP). Ich glaube daran, dass wir die Gedanken und unter bestimmten Umständen die Emotionen und Gefühle unserer Mitmenschen erahnen können. Das passiert mir sehr oft während meiner Therapiesitzungen. Ich beschäftige mich so sehr damit, was im Kopf meiner Patienten vorgeht und versetze mich so sehr in deren Lage, dass ich ihnen später oft sagen kann, an was sie gedacht haben. Vielleicht nicht die Details, aber normalerweise kann ich ihnen beispielsweise sagen, dass sie eine Küste gesehen oder an eine bestimmte Person gedacht haben, die sie nicht mögen. Einiges davon mag Körpersprache sein, aber in meinen Seminaren habe ich oft mehr als 200 Teilnehmer in einem Raum, die alle ein eigenes Verhaltensmuster haben. Trägt man diesen nun auf zu versuchen, die Gefühle einer anderen Person nachzuempfinden und deren Verhaltensweise zu spiegeln, ist es unheimlich, wie viele von ihnen mir eine Menge darüber sagen können, an was ihr Partner gedacht hat.

Nun, wenn ESP existiert, warum können wir dann nicht auch Bilder und Gefühle von Menschen aufnehmen, die bestimmte verstorbene Personen gekannt haben? Oder warum kann ich nicht Ihr "Wissen" über Atlantis (auf Grund meines großen Interesses) anzapfen und Details von mir geben, die nur Sie gekannt haben (und die ich unmöglich wissen kann)? Doch um es kurz zu machen, um eine Regression in frühere Leben durchzuführen, müssen Sie sich zum Zeitpunkt Ihrer Geburt zurückversetzen und sich dann sehen, wie Sie zum "Anfang" zurückfallen. Lassen Sie alles dunkel werden, wie bei einer Fallübung und vielleicht spüren Sie dann,

dass Sie an einem Ort "angekommen" sind, der üblicherweise eine Todesszene beinhaltet. Sie können nun weiter zurückgehen und versuchen, Dinge über das Leben dieser "anderen" Person in Erfahrung zu bringen, wie beispielsweise deren Namen, Geburtstag, den Namen von dessen Ehepartner, den Straßennamen, usw.

Wenn Sie jedoch den Rat eines aufgeschlossenen Experten hören wollen, der sich 30 Jahre lang mit diesem Stoff beschäftigt hat, würde ich dem, was Sie eventuell entdecken, nicht allzu viel Glauben schenken (Ich glaube, ich habe am Ende aufgegeben, nachdem ich in meinen Sitzungen die 20. oder vielleicht 25. Reinkarnation als Cleopatra hatte. Außerdem war es mir immer ein Rätsel, dass in nur sehr wenigen dieser früheren Leben "normale" Leute vorkamen, obwohl gerade diese zu jedem beliebigen Zeitpunkt in der Geschichte am häufigsten vertreten gewesen sein mussten. Aber gut, spielen Sie damit, wenn Sie möchten und wenn Sie zu einem anderen Schluss kommen, wäre ich Ihnen dankbar, wenn Sie mir eine E-Mail schreiben würden. Ich bin sehr daran interessiert.

Ein paar Worte zum Schluss

Wenn Sie sich dazu entschließen, mit der Selbsthypnose weiterzumachen, werden Sie feststellen, dass Sie niemals auslernen werden. Sie werden nicht nur das Gefühl bekommen, dass Sie eine seit langem verlorene Schatztruhe wieder gefunden haben, die in einer Ecke Ihres Unterbewusstseins vergraben war. Je mehr Sie sich damit befassen, desto besser können Sie Ihre Techniken ausfeilen. Ich suche immer noch nach zwei Schülern, die sich nach dem Grundkurs in exakt dieselbe Richtung entwickeln. Manche gehen den Selbstverbesserungspfad sehr dogmatisch weiter, während andere es genießen, sich selbst und die Gründe für Ihre Gefühle besser zu verstehen. Mehr als nur ein paar haben sich dazu entschlossen, ihre Vergangenheit bzw. ihre früheren Leben gründlich zu erforschen. Es ist wie wenn man Mathe lernt. Es eröffnet einem tausend Möglichkeiten für weitere Entdeckungen.

Es gibt ein paar Minithemen, die erwähnt werden sollten, bevor Sie allein weitermachen. Zu diesen zählen folgende:

VERSUCHEN SIE NIE, EIN TRAUMA ALLEIN ZU BEHEBEN. Sorgen Sie dafür, dass immer jemand mit Ihnen im Raum ist, jemand, der Sie aus dem hypnotischen Zustand herausholen kann, wenn es so aussieht, als würden Sie sich zu sehr in die jeweilige Situation hineinsteigern. Es ist eigentlich nicht so schwer, mit Traumata umzugehen, wenn man es richtig macht. Sie können sich zum Beispiel vorstellen, dass Sie aus Ihrem Körper austreten, um eine traumatische Situation aus der Ferne zu betrachten. Sie könnten aber auch versuchen, in ein ruhiges Gewässer zu blicken, um darin zu beobachten, wie eine bestimmte Szene abläuft. Im Grunde eignet sich jede Methode, die es Ihnen ermöglicht, sich von der emotionalen Seite des Erlebten zu trennen. Achten Sie jedoch trotzdem ständig auf Ihre Gefühle. Wenn Sie sich überwältigt fühlen oder die Kontrolle zu verlieren beginnen, frieren Sie die Szene ein, sammeln Sie sich wieder und gehen Sie zu der Situation zurück, sobald Sie sich wieder beruhigt haben. Versuchen Sie beim ersten Mal nicht, alle Details zu sehen. Gehen Sie einfach Ihren Weg durch das Erlebte, sobald Sie sich sicher sind, dass Sie dazu bereit sind und graben Sie beim nächsten Mal etwas tiefer.

GEHEN SIE MIT SCHMERZEN VORSICHTIG UM. Es gibt einige sehr wichtige Punkte, an die Sie sich erinnern sollten, wenn Sie mit Schmerzen oder einer anderen geistigen Zielrichtung umgehen. Denken Sie daran, dass Sie versuchen müssen, die Schmerzen in andere Bahnen zu lenken und nicht, sie einfach auszuschalten. Wenn Sie sich laufend suggerieren: "Mein Daumen tut nicht weh, mein Daumen tut nicht weh", wird Ihre Konzentration wahrscheinlich erst recht auf den Schmerz in Ihrem Daumen gelenkt. Versuchen Sie stattdessen, den Schmerz zu verallgemeinern und Ihre Aufmerksamkeit neu auszurichten. Sie können dabei etwa wie folgt vorgehen: "Das Pulsieren in meinem Daumen (dient als Ausgangspunkt) pocht in meinem ganzen Arm. Doch während es dies tut, wird es immer mehr zu einem stetigen, beinahe betäubendem Rhythmus. Es ist sogar so, dass ich in meinem ganzen Arm und der kompletten rechten Seite meines Körpers ein Gefühl der

Reinigung spüre. Meine Atmung verstärkt diesen Reinigungsprozess noch, indem sie die gesamte Anspannung aus meinem Körper zieht und dadurch mein Wohlbefinden steigert". Durch diese Art der Verallgemeinerung und Intensivierung zwingen Sie Ihr hochkonzentriertes Unterbewusstsein, seine Aufmerksamkeit von der pulsierenden Stelle weg zu lenken. DENKEN SIE DARAN: VERSUCHEN SIE NIEMALS, SCHMERZEN ZU KONTROLLIEREN, WENN SIE SICH NICHT VOLLKOMMEN SICHER SIND, DASS SIE SIE VERSTEHEN. Sie können sich andernfalls eine Menge Probleme schaffen.

ÜBEN SIE NICHT AN IHREN FREUNDEN!!! Nach Abschluss dieses Kurses haben Sie genug Material, um andere Personen zu damit hypnotisieren. Das Problem dabei ist, dass mit der Anwendung der therapeutischen Hypnose wesentlich mehr Gefahren verbunden sind als mit der Selbsthypnose. Bei der Selbsthypnose haben Sie alles unter Kontrolle und sind in der Lage, mit den entstehenden Situationen umzugehen. Wenn Sie andere hypnotisieren, dringen Sie oftmals so tief in deren Unterbewusstsein ein, dass ihnen nicht mehr bewusst ist, was mit ihnen geschieht (und sie erinnern sich später eventuell auch nicht daran). Es ist durchaus möglich, geistige Blockierungen zu schaffen, ohne dass Sie dies bemerken oder eine bestehende Neurose oder Phobien noch zu verstärken. So kann es für jemanden, der seekrank ist, sehr unangenehm sein, die Segelbootübung zu machen. Es könnte dessen Fähigkeit blockieren, jemals hypnotisiert zu werden. Darüber hinaus wird er vielleicht noch ängstlicher und wagt es nicht mehr, sich mit seinem Unterbewusstsein zu beschäftigen (was eine sehr traurige Angelegenheit wäre). Daumenregel: wenn sich jemand aus Ihrem Bekanntenkreis für Hypnose interessiert, geben Sie diesen Kurs an ihn weiter und lassen Sie ihn selbst damit experimentieren. Überlassen Sie diesen Kurs jedoch nur Leuten, die wissen, was sie tun.

SEIEN SIE AUSDAUERND. Alle Selbsthilfesitzungen, an denen Sie arbeiten möchten, brauchen Zeit. Erwarten Sie nicht, dass sich Ihr Leben nach einer einzigen Sitzung schlagartig ändert. Wenn Sie sich über ein paar Wochen hinweg täglich dieselben positiven Impulse suggerieren, werden Sie über die erreichten Änderungen erstaunt sein. Jedes Mal, wenn Sie sich selbst hypnotisieren, und sich vorstellen, wie Sie ein Hindernis überwinden oder ein Ziel erreichen, wird dieser Zustand in Ihrem Unterbewusstsein immer mehr zur Realität. Unterschätzen Sie die Kraft dieser geistigen Bilder nicht. Viele Studien haben gezeigt, dass sie sehr wirkungsvoll sein können. Im Rahmen einer dieser Studien wurden drei Highschool-Basketballteams auf ungefähr demselben Leistungsniveau nach verschiedenen Methoden trainiert. Ein Team übte täglich eine Stunde auf dem Schulhof. Das zweite tat gar nichts und die Mitglieder des dritten visualisierten täglich eine Trainingsstunde. Von den drei Teams schien sich das dritte am besten entwickelt zu haben. Im Rahmen einer weiteren Studie veranlasste der Trainer eines russischen Teams von Gewichthebern einen Reporter, der einige Jahre zuvor selbst Gewichtheber war, sich zu setzen und zu entspannen. Nach einer kurzen Hypnosesitzung, in der der Reporter sich selbst visualisierte wie er einen Weltrekord brach, war der Reporter, der 18 Jahre lang kein Gewicht mehr gehoben hatte in der Lage, beim allerersten Versuch seine frühere Bestleistung zu übertreffen. Wenn Ihr Unterbewusstsein sieht wie Sie etwas schaffen, denkt es, dass Sie das können und handelt entsprechend.

MACHEN SIE ES SICH ZUR GEWOHNHEIT, DIE GRUNDZÜGE IN REGELMÄSSIGEN ABSTÄNDEN ZU WIEDERHOLEN. Nehmen Sie sich während Ihrer täglichen Sitzungen gelegentlich Zeit dafür, die Grundzüge dieses Kurses zu wiederholen. Verwenden Sie eine Sitzung pro Woche ausschließlich darauf, sich zu entspannen und zu konzentrieren, an nichts zu denken, einfach zu "existieren". Nutzen Sie eine weitere Sitzung dazu, Ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Versuchen Sie nicht, sie zu strukturieren oder nach einer Bedeutung zu suchen, lassen Sie Ihren Geist einfach unkontrolliert ausschweifen. Ihr Ziel dabei ist, sich so sehr in die Bilderwelt zu vertiefen, dass Sie vergessen, wo sie vorher waren. Dies stärkt Ihre Visualisierungsfähigkeit. ^

SCHREIBEN SIE SICH IHRE TRÄUME AUF. Je mehr Sie Ihre Fähigkeit entwickeln, Ihre Visualisierungen zu strukturieren, desto öfter werden Sie bemerken, dass Sie sich an Ihre Träume erinnern können, die mit der Zeit immer grafischer werden. Wenn ich versuchen würde, Ihnen das luzides Träumen beizubringen – eine Technik, mit der man lebendige Träume voller Farben, Emotionen und Energie erleben kann – fällt mir kein besserer Weg

ein, dies zu tun, als mit Hilfe der Hypnose, da es derselbe Teil Ihres Gehirns (der Hypothalamus) ist, der die Halluzinationen erzeugt. Je mehr Sie sich daran gewöhnen, die Bilder im Vordergrund zu halten, um sie besser sehen zu können, desto mehr tendieren Ihre Träume dazu, denselben Bereich zu nutzen. Legen Sie einen Notizblock und einen Stift neben Ihr Bett und schreiben Sie unmittelbar nach dem Aufwachen (besonders mitten in der Nacht) alle Träume auf, an die Sie sich erinnern können. Dies hilft Ihnen dabei, mehr Kontrolle über sich selbst zu gewinnen. Vielleicht werden Sie feststellen, dass Sie Ihre Träume sogar manipulieren können. Dies kann sogar so weit gehen, dass Sie am Ende mentale Realitäten mit Hilfe Ihrer Träume schaffen können (die üblicherweise aus den überschüssigen Gedanken in Ihrem Unterbewusstsein gebildet werden). Mit dieser Technik können Sie bestimmen, wie Ihr Unterbewusstsein bestimmte Dinge interpretieren soll. Es ist ähnlich, wie wenn Sie zur Therapie gehen, während Sie schlafen!

ÜBEN SIE ZUSAMMEN MIT EINEM FREUND. Bevor Sie mit diesem Kurs beginnen, ist es sehr hilfreich, wenn Sie jemanden finden, der ebenfalls an Selbsthypnose interessiert ist. Versuchen Sie, diese Person dazu zu ermutigen, den Kurs zusammen mit Ihnen zu machen. Es ist definitiv eine große Hilfe, jemanden zu haben, mit dem man sich über seine Erfahrungen austauschen kann. Sie werden dann bald feststellen, dass wenn man bestimmte Situationen mit den Augen eines anderen betrachtet, man die Dinge manchmal aus einer völlig neuen Perspektive sieht. Wenn Sie Ihr Bekannter dann am Ende der Woche nach Ihren Fortschritten fragt, gibt Ihnen das außerdem einen zusätzlichen Impuls, mit dem Kurs fortzufahren.

Wie geht es nun weiter?

Wir sind in relativ kurzer Zeit schon recht weit gekommen. Das in diesem Kurs enthaltene Material wird Sie noch eine ganze Weile beschäftigen. Mit zunehmender Erfahrung in der Selbsthypnose werden Sie bemerken, dass Sie Ihr ganzes Leben immer besser unter Kontrolle haben werden. Ganz gleich, ob Emotionen, Gefühle oder Druck - im Grunde können alle geistigen Aktivitäten mit Hypnose zumindest beeinflusst werden. Man muss nicht unbedingt ein "Meister" sein, um Dinge tun zu können, an die manche Mediziner mit Ehrfurcht herangehen.

Es ist nicht Zweck dieses Kurses, ernsthaft in die Therapietherorie einzusteigen, aber ich denke, ich hätte ein schlechtes Gewissen, wenn ich Ihnen nicht mindestens eine Richtung vorgeben würde, in die Sie sich weiterentwickeln können. Wir haben uns bereits damit beschäftigt, wie man therapeutische Metaphern kreiert. Im Grunde liegt der therapeutische Wert der Selbsthypnose in dem Umstand, dass Ihr stark konzentriertes Unterbewusstsein in der Lage ist, Suggestionen wesentlich leichter zu akzeptieren als Ihr lose strukturiertes, ständig abgelenktes Bewusstsein. Sie können auch eine Menge durch die Verwendung strukturierter Visualisierungen erreichen. Grundsätzlich ist es so, dass durch die Erzeugung einer gedanklichen Situation, die Sie davon überzeugt, dass Sie die Fähigkeit besitzen, dies oder jenes zu tun oder einer bestimmten Versuchung zu widerstehen, Ihr Unterbewusstsein mit der Zeit die Suggestion akzeptieren wird, dass Sie es schaffen und entsprechend handeln. Ein Raucher, der vor seinem geistigen Auge sieht, dass er in der Lage ist, eine Zigarette weg zu legen, um die Vorteile des Nichtrauchens zu genießen, wird bald feststellen, dass es für ihn möglich ist, das Rauchen aufzugeben. Es gibt manche Leute, die eine Negativverstärkung befürworten. Dabei wird davon ausgegangen, dass sich die jeweilige Person durch die Assoziierung einer Verhaltensweise mit Hilfe einer negativen Visualisierung bald ohne Widerwillen ändern wird. Üblicherweise wird Zigarettenrauchern in diesem Zusammenhang suggeriert, sich alle Zigaretten, die sie von nun an sehen werden, als glitschige, schmierige Würmer vorzustellen. Es scheint zu wirken, zumindest was das Rauchen anbelangt. Doch die betroffenen Personen fühlen sich am Ende den ganzen Tag über schlecht, wenn sie Leute mit Würmern in ihrem Mund sehen. Ich für meinen Teil bin ein absoluter Gegner von Negativverstärkungen. In den mehr als 25 Jahren, in denen ich mit Hypnotherapie arbeite, ist mir noch keine Situation unter gekommen, die nicht mit positiven Suggestionen hätte behandelt werden können.

Denken Sie daran, sich Anker zu schaffen und sich in jeder Selbsthypnosesitzung auf das gewünschte Ergebnis zu konzentrieren. Wenn Sie sich stark genug darauf konzentrieren,

werden Sie bald bemerken, dass sich die gewünschten Änderungen fast wie von selbst einstellen. Setzen Sie sich dabei jedoch nicht unter Druck. Verwenden Sie ganz gelassen mindestens eine oder zwei Wochen auf ein Ziel, anstatt sich Hals über Kopf in etwas zu verrennen.

Bei manchen Gelegenheiten haben wir bereits den Umgang mit Traumata angerissen, doch wenn die Zeit dafür reif ist, werden Sie sich über Ihre Reaktion sicher sein wollen. Außer der Möglichkeit, die Sitzung abubrechen und auszuzählen, wenn Sie sich in einer kritischen Situation befinden, können Sie sich auch von dem jeweiligen Ereignis disassoziiieren. Bei Vergewaltigungsopfern arbeite ich fast ausschließlich mit der "außerkörperlichen" Dissoziationsmethode. Eine weitere wirkungsvolle Alternative, eine Situation erneut zu durchleben, ohne emotional an sie gebunden zu sein, besteht darin, an einem Pier zu sitzen und tief in das Wasser zu starren. Während Sie dies tun, sehen Sie, wie sich die Einzelheiten dieser Situation auf der Wasseroberfläche spiegeln. Das Wasser wirkt wie ein Beruhigungsanker. Es erinnert Sie daran, gelassen zu bleiben und die Dinge vorüberziehen zu lassen, ohne sich gefühlsmäßig mit ihnen auseinandersetzen zu müssen.

Wenn Sie an speziellen Therapien interessiert sind, können Sie gerne unseren Katalog anfordern. Mit den Jahren habe ich einige sehr wirksame Methoden zur Behandlung der meisten Neurosen und Phobien entwickelt. Während Sie mit diesem Kurs die Grundzüge der Selbsthypnose erlernen, befasst sich der Therapiegrundkurs mit vielen Metaphern und Techniken, die bei mir gut funktionieren. Darüber hinaus wird gründlich auf die allgemeine Therapietheorie eingegangen. Sie können mir auch gerne Ihre Fragen per E-Mail schicken, oder mich, wenn Sie ein Mitglied unserer Mailingliste sind, während meiner Chatroomzeiten kontaktieren. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lernen.