

# Hypnose und Hypnotherapie

Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre

Herausgegeben von Agnes Kaiser Rekkas

## Hypnose und Hypnotherapie

Manual für Praxis,  
Fortbildung und Lehre  
Herausgegeben von  
Agnes Kaiser Rekkas  
ca. 1.165 Seiten, DIN-A4  
3 Ordner, 2018  
ISBN 978-3-8497-0231-1

erscheint Mai 2018

- ca. 1.165 Seiten
- 44 Autoren
- über 400 Übungen  
und Tranceanleitungen



## Exklusiver Zugang zur Online-Plattform

ab Herbst 2018 · Käufer des Manuals erhalten einen individuellen Zugangscode

- Interaktives Forum von und für ExpertInnen
- Audio- und Videomaterial
- Online-Zugang zu ausgewählten Inhalten des Manuals
- u. v. a. m.

**Mit Beiträgen von:** Rainer Arendt • Andrea Beetz • Carmen Birner • Regina Birlinger • Mechthild Bodmann-Bambach • Walter Bongartz • Heidi Caspari-Oberegelsbacher • Sylvio Chiamulera • Tobias Conrad • Sabine Cremer • Peter Dünninger • Hansjörg Ebell • Elisabeth Eißner • Elisabeth Gödde • Gabriele Grießner • Harry Grossmann • Ernil Hansen • Klaus Hönig • Franz Hötschl • Michael Hübner • Elisabeth Lamm • Renate Lechner • Cordula Leddin • Norbert Loth • Matthias Mende • Claudia Möhring • Stephan Mulzer • Andreas Neundörfer • Wolfgang Oswald • Ulrike Patalla • Anke Precht • Irina Schlicht • Reza Schirmohammadi • Gunther Schmidt • Anna Schoch • Karl-Josef Sittig • Friedrich Otto Stählin • Irmtraud Teschner • Claudia Weinspach • Michael Wiklund • Martina Wittels • Konstanze Wortmann

## 5.7 »Einfach mal chillen ...«

- 🕒 *Ziel:* Heilsamer Abstand zwischen Kopf und Bauch; Aufbau von Vertrauen in den Körper.
- 🔑 *Technik:* Schaukelatmung, Handlevitation, tiefe Hypnose, Fantasiereise.
- 👤 *Position:* Bequem und warm liegend. Augen geschlossen.

5

»Eine wundervolle Hypnose für Sie ... für Ihren Kopf ... Ihren Bauch ... und im Besonderen für Ihren Bauch ...

Überprüfen Sie noch mal, ob Sie bequem liegen ... ob alles in Ordnung ist ... die Unterlage, auf der Sie liegen ... das Kissen, auf dem Ihr Kopf ruht ...

Und Sie spüren Ihre Atmung ... fühlen, wie die Luft die Lungen füllt ... der Brustkorb sich hebt ... und wie die Luft wieder abfließt ... und der Brustkorb sich senkt ...

Sie atmen ruhig ein ... langsam ... tief ... und atmen ruhig aus ... langsam ... tief ...

Gehen Sie nun bitte mit der Aufmerksamkeit zu dem Bereich in Ihrem Bauch, der sich unwohl fühlt. Nehmen Sie das Gefühl dort für einen Moment ganz nüchtern wahr.

Finden Sie nun bitte ganz woanders in Ihrem Körper eine Region, die nichts mit dem Symptom zu tun hat und die sich gesund und gut anfühlt. Nennen wir diese Region Ihren ›Wohlfühlort‹.

Gefunden?

Schön! Dann wandern Sie nun in aller Ruhe mit Ihrer Aufmerksamkeit zwischen Ihrem Wohlfühlort und dem Bereich im Bauch ... hin und her ... und hin und her ...

Kombinieren Sie das nun bitte mit der Atmung:

Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit zu Ihrem Wohlfühlort und atmen ein ...

Und nun gehen Sie mit der Aufmerksamkeit zu dem Bereich im Bauch, der sich unwohl fühlt, und atmen aus ...

... mit der Aufmerksamkeit zu Ihrem Wohlfühlort gehen und einatmen ...

... mit der Aufmerksamkeit zu dem Bereich im Bauch gehen, der sich unwohl fühlt, und ausatmen ...

Machen Sie das bitte für die nächsten Atemzüge ... hin ... ein ... und her ... aus ...

Ihre Atmung löst Unwohlgefühle auf ... und setzt Wohlbefinden frei ...

Und Sie beobachten das mit Erleichterung ... und bleiben so lange dabei, wie es Ihnen gefällt ... auch während ich zu Ihnen spreche ...

Sie brauchen nichts zu tun ... nichts zu verstehen ... Hypnose gelingt einfach von selbst ... und alles, was in Hypnose geschieht, ist richtig ... alle Bilder sind willkommen ... alle Gefühle sind

wichtig ... alle Reaktionen hilfreich ... und Sie haben jetzt einen wunderbaren Zeitraum ... lang wie ein ganzer Urlaubstag ...

Ihr Herz arbeitet ruhig vor sich hin ... es pumpt entspanntes Blut durch Ihre Adern ... so kommt Entspannung in den Bauch ... und weht Entspannung in den Kopf ... und Bauch und Kopf beginnen zu träumen ...

... vielleicht von einem Tag in Barcelona ... oder in einer anderen vitalen Stadt ...

Sinnbild für die Leichtigkeit des Seins ...

Die Ohren hören fröhliche Kinderstimmen ... Kinder singen und lachen im Innenhof ...

Die Haut fühlt warme Sonnenstrahlen ... sie flirren durch die Luft ...

Die Nase riecht die Düfte des Südens ... sie tankt lustvoll auf ...

Das Auge erfreut sich an heiteren Farben ... sie beleben sich ...

... und es scheint, die Sonnenstrahlen leuchten direkt in Sie rein ...

... herein in den Kopf ... es wird heller ... und lichter ...

... herein in den Körper ... es pulsiert warm und harmonisch ...

Der Bauch geht auf die Terrasse hinaus ... und schaut dem bunten Treiben von oben her zu ... er hört die Rufe ... aber er ist beruhigt, denn sie gelten anderen ...

Wie heilsam, so entfernt von allem zu sein ...

Luftballons schweben in der Luft ... es sind wohl die Kinder, die sie in die Luft steigen lassen ... luftig und leicht ... farbig und frei ...

einige Luftballons schweben nah heran ... leicht und frei ...

näher und näher ... die Sonne spiegelt sich in ihnen ...

Die Luftballons lassen lustige Bändchen hinunter ... die binden sich um Ihr Handgelenk ... und während Sie die Farben betrachten ...

steigen sie luftig auf ... und nehmen ganz leicht und sacht Ihre Hand mit ... mit jedem Einatmen wird die Hand leichter ... und leichter ... und leichter ... und leichter ... und die Hand beginnt sich abzuheben ... mit den Luftballons ... die Hand steigt höher und höher ... während Sie tiefer und tiefer in Trance sinken ...

Ihre Hand zeigt Ihnen, wie man loslässt und schwebt ... sie fühlt sich vollkommen sicher ... leicht und frei ... sie ruht in der Luft ...

fühlt sich sicher gehalten ... das Luftkissen reicht ihr, um völlig sicher in der Luft zu schweben ... und Sie schweben mit ihr ... !

Sie genießen das ... und ... lächeln ... die Stirn glatt ... der Blick ruhig ... die Atmung fließend ... der Körper entspannt ... Sie fühlen sich einfach gut ... und die Luftballons steigen geradezu fröhlich und heiter immer weiter auf ... immer leichter und leichter ... während Sie tiefer und tiefer in angenehme Trance sinken ... heilsam und wohlig ... sehr schön!

Sie vertrauen Ihrem unbewussten Wissen ... sich selbst treu ...

und kommen in erstaunliche Gelassenheit ... vergessen, was zu vergessen ist ... erinnern, was zu erinnern ist ... vergessen zu erinnern ... und erinnern zu vergessen ... und behalten nur das Gute für sich ...

Intuitiv schreiten Sie voran ...

Sie streifen umher ... wo immer es Ihnen gefällt ...

und vielleicht flaniert der Kopf ganz woanders als der Bauch ...  
der Bauch ganz woanders als der Kopf ...  
der Kopf chillt in romantischen Gärten ...  
der Bauch spaziert in lebendigen Gassen ...  
oder andersrum ...  
der Kopf schlendert abenteuerlustig auf der Promenade am  
Strand ...  
und der Bauch relaxt, faul wie ein Hund, im Sand ...

Wie auch immer:

Der Kopf hat Ruhe vor dem Bauch ... der Bauch hat Ruhe vor dem  
Kopf ... beide lassen sich gegenseitig herrlich in Frieden ... lassen  
sich einfach treiben ... und erholen sich super voneinander ...  
bis ...

... bis der Bauch tief seufzt ...

... und ... sich schüttelt wie ein Hund, der aus dem Wasser  
kommt ...

Tropfen sprühen ... fliegen hinweg ... der Bauch schüttelt sich ...  
und schüttelt sich ... und schüttelt all das ab, was ihm nicht  
gefällt ...

... und er schüttelt sich ein ... in gesundes Sein ...

Der Kopf wundert sich ... aber auch ...

... und das ist neu:

Er vertraut dem Bauch ...

Nach ausgiebigem Chillen, Relaxen, Entdecken, Erkennen und Lernen  
kehren die beiden irgendwann, Hand in Hand, sehr einträchtig  
von ihrer Reise zurück ... heilsame Trance im Bauch ... gelassene  
Ruhe im Kopf ...

Und mit der Zeit wird sich die Symptomatik in ein wunderbares  
Nichts auflösen ...«