

# 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

### 7.3 »Träum dich schön!« – Hypnoseschlaf für die kranke Haut

🕒 *Ziel:* Beruhigung von Entzündungen, natürliche Hautfeuchte und Farbgebung sowie elastisch-zarte und schöne Textur.

🔑 *Technik:* Romantische Fantasie von Reinigung, Klärung, Heilung.

»Warum nicht ... sich so richtig pudelwohl fühlen in seiner Haut?  
 Warum nicht ... sich dafür eine gute Hypnose gönnen?  
 Also, fangen wir an! Schließen Sie einfach die Augen!  
 Alles um Sie herum wird langsam unwichtig.  
 Wichtig ist meine Stimme ... wichtig ist das feine Geräusch Ihrer  
 Atmung ... das Strömen in Ihnen ... und die nach innen gelenkte  
 Konzentration ...  
 Wichtig ist: Sie sind bei sich, mit sich, in sich ... und somit für Ihre  
 Heilung da.  
 So lehnen Sie sich zurück und spüren Ihre Atmung:  
 ... ein wohliges Sinken beim Ausatmen ...  
 ... ein angenehmes Schweben beim Einatmen ...  
 und der Körper – von allein – beginnt sich zu erinnern ... an  
 träumerische Trancezustände ... gelöst ... wohltuend ... sinkend  
 schweben ... schwebend sinken ... zeitlos ... in der Mitte von  
 Nirgendwo ... mit einem Ziel:  
 hinausfinden aus dem Symptom ... hineinfinden in  
 Gesundheit ... in vitales Leben ... mit Spiel ... Spaß und  
 Freude ... Energie ... Kraft ... Bewegung ... Ausstrahlung und  
 Schönheit ... und allem, was Ihnen lieb und wichtig ist ...  
 guttut ... und Ihnen entspricht ...  
 Und während ich von eins bis sieben zähle, erlauben Sie, dass sich  
 die Hypnose einleitet ... um unbewusste Vorgänge zu nutzen ...  
 für Klärung ... Bereinigung ... Beruhigung ... Gesundung ...  
 So wird das Symptom irgendwann Vergangenheit ...  
 ... 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ...  
 Vielleicht fühlt sich eine Hand leichter an ... oder auch beide Hände  
 ... oder eine schwerer und die andere leichter ...  
 Alles ist erlaubt ... alles ist richtig ... jetzt in der Hypnose ...  
 Nichts wollen ... nichts bemühen ... einfach nur sein ... den  
 unbewussten Fähigkeiten vertrauen, die inneren Angelegenheiten  
 auf kluge Art betrachten ... Rückschlüsse ziehen und dann eine  
 neue, gesunde und zeitgemäße Anordnung entwerfen.  
 Und während Ihr Unbewusstes im Stillen ordnet und neue  
 Wege entdeckt ... und die Zukunft präpariert für eine  
 Bewegungsfreiheit im Leben ... finden Sie sich – zu Ihrer großen  
 Überraschung – an einem besonders schönen Ort wieder: eine  
 wundervolle Landschaft, anders als gewohnt ... üppiges Grün ...  
 farbenfrohe Blumen ... azurblauer Himmel ... sonnengetränkte  
 Luft ... Vogelgesang ... Blütenduft.

Wie im Traum schreiten Sie einen romantisch geschwungenen Weg entlang ... ja, die Füße tragen Sie von allein, genau da hin ...  
 ... Ihr Ohr hört schon ein Strömen und Plätschern ... man riecht die Frische von klarem, natürlichem Wasser ... und auch die Augen erspähen nun diesen ganz besonderen Wasserfall ...

Nein, kein pladdernder Wasserfall, angenehm strömendes Wasser ...  
 klares Wasser ... eine Szene wie im Märchen ...

Sie kommen näher: ein ausgewaschener, heller Fels, auf dem es sich sicher steht, sehr angenehm ... wie ein kunstvoll gearbeitetes Badebecken, in das man hineinsteigen kann, mit klarem, festen, sauberen Grund ...

Berühren Sie doch mal vorsichtig den glitzernden Vorhang aus Wasser mit den Fingerspitzen! ... Betasten Sie das sprühende Nass!

Gleiten die Finger durch das fallende Wasser nicht wie durch feine Seide?

Und ... spielen sie nicht wie verträumt mit den Wasserperlen ... ?

So schön ... so weich ... diese wassergetränkten Perlen, die in der Sonne funkeln ... wie verzaubert ... ?

Und schon, wenn das Wasser die Finger entlangrinnt, in die Handfläche hinein, dann den Handrücken benetzt, dann den Unterarm, ... merkt man eine wohltuende Wirkung: erfrischend, klärend, reinigend ... nicht wahr?

Und die Sonne scheint zwischen den Wolken hervor, wärmend und angenehm ... alles so sicher und abgeschirmt und nur für Sie da ... .. und Sie mögen sich vielleicht entkleiden.

So probieren Sie doch vorsichtig mehr von dem heilsamen Wasser! Vielleicht erst mal mit dem Fuß ... mag sein, das Gesicht erhoben, fallen vereinzelt Wasserperlen direkt auf Ihre Stirn ... Spüren Sie das?

Sie kühlen die Augenlider, benetzen dann die Nase, befeuchten die Wangen, treffen auf die Lippen und – köstlich – rinnen ein wenig in den leicht geöffneten Mund ... .. dann, Tropfen für Tropfen ... den Körper hinunter ... besänftigend ... lindernd ... besänftigend ...

Und so stellen Sie sich ganz unter den Wasserfall ... genussvoll versunken ... dem Zauber des Spiels mit dem Wasser hingegeben ...

Ich erinnere mich gerne an ein Erlebnis in den Tropen. Es regnete. Ich war im Meer. Das Wasser in türkisfarbenen Schattierungen, glasklar und herrlich warm. Üppige Tropfen hüpfen auf die Wasseroberfläche wie auf ein Trampolin, lösten dabei winzige konzentrische Wellen aus ... sprangen wieder munter elastisch in die Höhe ... um danach endgültig herunterzuplatschen und sich fröhlich vom mineralischen Wasser des Meeres auffangen zu lassen.

Die Tropfen, die auf mich weich herunterfielen – die ich reglos auf dem Wasser lag und in den Himmel mit seinen aufgetürmten Wolken blinzelte – zogen es vor, sich auszubreiten wie ein duftiger Film ... und mich vollkommen einzuhüllen ...

Regentrance ... Wasserperleentrance ...

Ein Vogel fliegt vorbei ... das Gefieder schimmert im Sonnenlicht ...  
eine Libelle wiegt sich auf einem Blatt, die Flügel schillern im  
Sonnenlicht ...

Pure Gesundheit ...

Und die Haut reinigt und klärt sich ... mit jedem Tropfen ... mit  
jedem Herunterrinnen ... aber auch die Geschichte, die Gedanken  
und Bilder, das, was damit zusammenhängt, rinnen herab und  
spülen sich weg ... und Sie genießen das ... eine geraume Weile

*(längere Pause).*

Und in dem Moment, in dem Sie das Gefühl haben, es ist genug  
– und das ist erstaunlich ... und auch nicht wirklich erklärbar –  
versiegt der Wasserfall, tröpfelt nur noch kurz, beruhigt sich ...  
hört auf zu fließen.

Die gegenüberliegende Felswand aber reflektiert dank ihrer  
Feuchtigkeit wie ein Spiegel. Und ... sehen Sie mal genauer hin!  
Es spiegelt sich darin eine Gestalt, die der Ihren sehr ähnelt ... ja,  
von Kopf bis Fuß ganz Sie, mit allem dran: Ohren, Beine, Arme,  
Zehen ...

Sie sehen eine gesunde Person, von Ihrer Statur, mit Ihren Haaren, Ihrem  
Lächeln im Gesicht und ... eine gesunde Haut von oben bis unten ...  
eine angenehme, gesunde Farbe ... und frische Textur ... gesunde  
Hautfeuchte ... Elastizität ... eben ... wie die Natur es vorsieht.

Und Sie schauen nicht nur von vorne, nein, auch von der Seite in  
den Spiegel ... und von rückwärts ... und über die Schulter ...  
und sind vielleicht gar nicht mal überrascht?

Aber jetzt vielleicht doch? Denn unverhofft, wie von Zauberhand,  
kommt nach und nach dieses gesunde Abbild in allerfeinsten  
Partikeln auf Ihre Haut ... auf all Ihre Körperpartien ...  
... fein und umsichtig, wie der Künstler beim Vergolden Gold auflegt,  
legen sich schmiegsam feine, hauchdünne Blättchen wunderbar  
frischer, gesunder Haut überall auf ... zart, fein, samtig, weich und  
gut, passgenau:

Stirn ... Schläfen ... Nase ... Wangen ... Kinn ... Hals ...  
Schulter... Oberarme ... Armbeugen ... Unterarme ...  
Hände ... Oberkörper ... Rücken ... Brust ... Bauch ... Po ...  
Oberschenkel ... Knie ... Kniekehlen ... Unterschenkel ...  
Fußrücken, alles wird ausgebessert, ausnahmslos ...

Wie fühlt sich das wohl an ... ?

Und schauen Sie! Da ist ein Tiegel aus weißem Marmor mit einem  
verwöhnenden Body-Gel, befeuchtend, klärend, beruhigend,  
erfrischend und aufbauend.

Schöpfen Sie doch mit vollen Händen aus dem Tiegel und  
balsamieren die frische, junge Haut verschwenderisch ein, sodass  
es in die Tiefe wirkt, bis in die Tiefenschichten, um richtig zu  
gesunden, überall ...

... und lassen Sie dieses köstliche Gel einwirken, weil es alles hat,  
was die Haut braucht, alle Substanzen, fein abgestimmt, duftend  
und sich herrlich anfühlend!

Tiefer und tiefer in Hypnose sinkend erlauben Sie sich, dass die Haut gesund wird, überall ... und machen mit der frischen, gesunden, jungen Haut einfach ein paar Schritte, dort, bei dem Wasserfall, strecken und bewegen sich und merken erst jetzt so richtig, wie wohl sich das anfühlt.

Lassen Sie sich Zeit, all das wirken zu lassen und sich einfach nur wohlfühlen. Und jedes Mal, wenn Sie diese Hypnose wieder ausführen, werden Sie es noch intensiver empfinden und noch mehr Effekt verspüren.

Die Haut beruhigt sich, klärt sich, heilt ab ... und nach und nach löst sich die Symptomatik in ein wunderbares Nichts auf ... schön!

Und jetzt rundet auch das Unbewusste seine Arbeit ab und ruht ... Sie ruhen ... die Haut ruht ... Und alles wird gut.

Und ich bin jetzt einfach still, weil das in der Stille am besten passiert ... Und nach 7 Minuten äußerer Zeit ... anderer innerer Zeit ... werden Sie von sieben zurückzählen bis eins.

Und bei eins werden Sie wach und frisch und klar – und ein bisschen verändert – wieder ins Hier und Jetzt zurückkommen ...

Aber die Haut ... die lassen Sie ruhig noch etwas in Hypnose schlummern und flüstern ihr zu: ›*Träum dich schön!*‹«