

Erstelle deine eigene Hypnose

Bevor ich dir zeige, wie du deine eigene Hypnose erstellen kannst, kommt der gewohnte Warnhinweis und Haftungsausschluss:

- Hypnosen dürfen nicht bei psychisch kranken Menschen angewendet werden.
- Hypnosen müssen verantwortungsvoll angewendet werden und sind nicht für Spaßzwecke (dafür gibt es Showhypnose).
- Jeder, der diese Anleitung benutzt, tut dies auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.
- Ich übernehme keine Haftung.
- Diese Anleitung ist für den privaten Gebrauch und darf nicht weitergegeben werden.

Wenn du Hypnosen für dich selbst verwenden möchtest oder es gemeinsam mit einem Freund ausprobieren möchtest, hoffe ich, dass dir dieses PDF dabei hilft.

Alles Liebe

Meike

Aufbau einer Hypnose

Eine Hypnose besteht aus einer Einleitung (A), Vertiefung (B), dem eigentlichen Thema (C), und der Ausleitung (D).

Es gibt viele Einleitungen, Vertiefungen und Themen, so dass eine schier unendliche Zahl an Hypnosen denkbar ist.

Jeder Mensch ist einzigartig, und was bei dem einen gut funktioniert, funktioniert bei dem anderen schlecht bis gar nicht. Daher ist es sinnvoll, mehrere Einleitungen und Vertiefungen zu kennen, um auf seinen Gegenüber gut eingehen zu können. Für eine sehr tiefe Trance kann man auch zwei Einleitungen nacheinander kombinieren oder mehrere Vertiefungen miteinander kombinieren. Die Möglichkeiten sind grenzenlos und genau da liegt oft das Problem. Wenn ich im Restaurant nur ein Gericht wählen kann, ist es ganz klar, was ich esse. Bei einer Speisekarte mit 5 Seiten und all diesen Möglichkeiten wird es schon schwieriger heraus zu finden, was ich esse will.

Doch bei allen Sachen gilt das Motto, probieren geht über studieren und frisch gewagt ist halb gewonnen.

Du kannst die Beispiele mit einer Person ausprobieren oder dich selbst mit dem Handy aufnehmen und es ausprobieren.

(A) Einleitungen

Die Einleitung dient dazu, in einen entspannten, leichten Trancezustand zu kommen.

Bodyscan:

Beim Bodyscan sitzt oder liegt der zu Hypnotisierende bequem. Du kannst dir diese Einleitung für dich selbst aufnehmen. Wichtig ist, dass du sie langsam sprichst und Pausen lässt.

„Nimm einen tiefen Atemzug und spüre, wie du Entspannung einatmest. Und mit dem nächsten Atemzug entspannt sich jetzt deine Stirn – spüre, wie all die Anspannung aus all den kleinen Muskeln in der Stirn verschwindet – und diese wunderbare, angenehme Entspannung dehnt sich jetzt mit jeden weiteren Atemzug aus und lässt dich tiefer und tiefer in diesen wundervollen Zustand der absoluten Entspannung sinken. Spüre jetzt wie sich deine Augen entspannen, all die Muskeln an deinen Augen lassen jetzt los – und die Entspannung dehnt sich aus, deine Wangen entspannen sich, die Kiefermuskulatur lässt jetzt einfach los - deine gesamtes Gesicht ist völlig entspannt. Und dieses angenehme, wunderbare Gefühl der Ruhe und des Loslassen wandert deinen Hals hinab – deinen Nacken – alle Muskeln entspannen sich – deine Schultermuskulatur lässt jetzt los – die Oberarme werden ganz locker – die Unterarme – die Handgelenke – Hände und Finger sind jetzt völlig entspannt. Und je mehr sich dein Körper entspannt, umso tiefer kannst du dich jetzt entspannen. Deine Brustmuskulatur lässt jetzt los – all die Muskeln deinen Rückens lassen jetzt los – dein Bauch wird ganz locker – deine Hüftmuskulatur entspannt sich – deine Oberschenkel werden ganz locker – deine Unterschenkel entspannen sich – die Sprunggelenke sind jetzt ganz locker und entspannt – und jetzt deine Füße, alle Spannung ist jetzt aus deinen Füßen entwichen – und so entspannt wie jetzt dein Körper ist, so ruhig und gelassen ist jetzt dein Geist und in tiefe Entspannung gesunken.“
Kurz warten und mit Vertiefung weitermachen.

Farbeinleitung:

„Nimm einen tiefen Atemzug und versuche diesen Atemzug, bis tief in deinem Bauch gleiten zu lassen. Und bei deinem nächsten Atemzug stellst du dir bitte vor, dass du grüne Luft einatmest. Spüre, wie sich diese grüne Luft in deinen ganzen Körper verteilt und eine tiefe Ruhe in deinem Körper verbreitet. Und mit jedem weiteren Atemzug verteilt sich diese grüne Ruhe noch mehr in deinen Körper und entspannt dich tiefer und tiefer. (3-4 Atemzüge abwarten) Genauso, jeder Atemzug lässt dich noch tiefer entspannen...
Und jetzt stelle dir bitte vor, wie du blaue Luft einatmest. Und wie sich die blaue Luft in deinen Körper verteilt, merkst du wie du noch tiefer und tiefer entspannst ... tiefer und tiefer...
Und nun stelle dir vor, dass du rosa Luft einatmest. Und jeder rosa Atemzug lässt dich noch tiefer sinken in diese wohligh angenehme Entspannung... tiefer und tiefer“

Hier können die Farben natürlich variiert werden und je nach Gefühl daran gehängt oder weggelassen werden.

Atemfokus mit Schweregefühl

Ein Klassiker der Hypnose ist die Fokussierung auf dem Atem.

„Konzentriere dich für einen kurzen Moment nur auf deinen Atem. Lass deinen nächsten Atemzug so tief sein, dass dein Bauch ganz ruhig wird... genau so und lass allen Atem wieder los Nimm einen Atemzug, der noch tiefer ist ... und spüre, je tiefer dein Atemzug ist umso leichter wirst du... je tiefer dein Atemzug, desto tiefer sinkst du in diese angenehme Entspannung.

Stell dir vor, wie dein Atem bis in deine kleine Zehen fließt und beim Ausatmen fließt die Luft aus deinem Fuß und wird ganz schwer. Beim Einatmen fließt wieder in deine Füße und deine Füße werden noch schwerer. Bei Ausatmen wird dein ganzes Bein schwer und immer schwerer und jeder weitere Atemzug lässt deinen Körper schwerer und schwerer, entspannter und entspannter werden und dein Bewusstsein tiefer und tiefer in die Entspannung sinken. Ganz sicher, ganz geborgen, ganz geschützt in diese wohlige Entspannung.

Atme entspannt weiter, lass den Atem in alle Zellen fließen und merke, wie du immer entspannter wirst, dich tiefer sinken lässt und mehr und mehr in deiner inneren Welt ankommst.

Blickfixation

Die Blickfixation ist eine der bekanntesten Einleitungen, setzt aber voraus, dass man zu zweit ist. Du hebst deinen Finger in eine Position, so dass der zu hypnotisierende nach oben schielen muss. Dein Finger bleibt ganz ruhig und du sagst in einer ruhigen, entspannenden Stimme mit vielen Pausen:

„Deine Augen schauen ganz fest auf meinen Finger – ganz fest sind deine Augen auf meinen Fingern gerichtet – dir ist ganz egal, was hier sonst im Raum ist – du schaust nur auf meinen Finger – ganz fest auf meinen Finger“

Währenddessen beobachtest du die Person, um das erste Anzeichen zu erkennen, dass die Augen müde werden (das passiert durch die Blickrichtung recht schnell). Wenn die Augen müde werden sagst du:

„Und auch wenn deine Augen jetzt immer müder und müder werden, bleiben deine Augen fest auf meinen Finger gerichtet und offen. Auch wenn die Vorstellung die Augen zu schließen jetzt so angenehm ist, bleiben deine Augen weiterhin fest auf meinen Finger gerichtet.“

Wenn die Augen richtig müde sind, zu zucken anfangen oder sich leicht zu schließen beginnen, sagst du:

„Und ich zähle jetzt gleich bis drei, und erst wenn ich bei drei angekommen bin, schließt du deine Augen und sinkst in einen Zustand tiefer, angenehmer Entspannung.“

Dann bewegst du den Finger zügig auf die Stelle zwischen den Augenbrauen während du bis 3 zählst. Wenn du bei 3 angekommen bist und der Finger zwischen den Augenbrauen liegt, sagst du:

„Und du sinkst in einen Zustand tiefer angenehmer Entspannung, tiefer – immer tiefer.“

Danach kannst du mit einer Vertiefung oder einer zweiten Einleitung weitermachen.

(B) vertiefung

Die Vertiefung wird genutzt, um in eine noch tiefere Trance zu kommen, wenn man nicht in einer leichten Trance arbeiten möchte.

Treppe:

Die Treppe ist ein beliebtes Mittel, birgt aber einige Gefahren. Wenn man der hypnotisierten Person sagt, sie soll sich eine Treppe vorstellen und diese runtergehen, ist es wichtig zu wissen, wann sie unten angekommen ist. Wenn man selber von einer Treppe mit 12 Stufen redet, der Hypnotisierte aber eine Treppe mit 5 Stufen oder 15 Stufen sieht und im Geist entlang geht, dann kann es passieren, dass man den Zugang verliert und er sich nicht mehr leiten lassen möchte. Eine einfache Lösung ist, die Stufenanzahl vorzugeben.

„Stelle dir jetzt bitte eine Treppe mit 5 Stufen vor. Und ich werde gleich bis 5 zählen und mit jeder Stufe sinkst du noch tiefer in diesen angenehmen Zustand wohliger Entspannung.
1 – du entspannst dich mehr und mehr... 2 - du sinkst tiefer und tiefer ... 3 – tiefer und tiefer ...4 – du genießt dieses Gefühl tiefer Entspannung und lässt dich immer weiter reinsinken ... 5 – du bist jetzt in dem für die optimalen Zustand der Entspannung“

Aufzug:

Der Aufzug ist ein schönes Mittel, um eine tiefe Entspannung zu ermöglichen. Auch hier gibt es wieder die Gefahr, die Führung zu verlieren, wenn man zu schnell weitermacht, bevor der Aufzug zum Halten gekommen ist. Wenn man mit einer anderen Person übt, kann man mit einem Zeichen arbeiten.

„Und nun stelle dir bitte vor, wie du in einem Aufzug steigst – deinen ganz persönlichen Aufzug – der dich zu der für dich optimalen Entspannungsebene bringt. Und dein Aufzug fährt ganz alleine los und bringt dich in das Stockwerk, in dem du optimal entspannt bist – und wenn du dort angekommen bist, hebst du bitte kurz deinen rechten Zeigefinger...“ (Auf das Signal des Zeigefingers warten, bevor weitergemacht wird)

Wenn du alleine bist, kannst du einfach das Stockwerk vorgeben:

„Stell dir vor, wie du in einen Aufzug steigst – deinen ganz persönlichen Aufzug. Dieser Aufzug bringt dich in das siebte Untergeschoss, das Untergeschoss in deinem Bewusstsein, in dem du ganz entspannt bist. Dein Aufzug fährt los und passiert das erste Untergeschoss – tiefer und tiefer – das zweite Untergeschoss – entspannter und entspannter – das dritte Untergeschoss – du sinkst mehr und mehr in den für dich optimalen Entspannungszustand – viertes Untergeschoss – tiefer und tiefer – fünftes Untergeschoss – dein Atem wird immer tiefer - sechstes Untergeschoss - deine Muskel entspannen sich immer mehr – siebtes Untergeschoss – du bist vollständig entspannt in deiner unbewussten Welt angekommen. Wenn sich die Aufzugtüren öffnen, kannst du hinaustreten und (Fortsetzung mit dem Thema)

Zähl-Vertiefung:

Eine einfache, elegante Variante der Vertiefung ist das Zählen.

„Und ich zähle jetzt gleich bis 3, und bei jeder Zahl sinkst du in eine noch tiefere Entspannung.
1 – tiefer und tiefer entspannst du dich.... 2 – tiefer und tiefer, immer tiefer und noch tiefer 3 – du bist jetzt so doppelt so entspannt und in dem für dich optimalen Zustand der Entspannung“

(C) Thema

Bisher haben wir die Hypnose eingeleitet und vertieft und könnten sie rein zu Übungszwecken auch jetzt beenden. Der Sinn der Hypnose ist jedoch das Thema, das was uns beschäftigt, was wir verändern oder verbessern möchten.

Wichtig ist, dass wir anfangs nur kleine Themen anschauen, bevor wir uns an die großen, schwerwiegenden Probleme machen. Es versteht sich von selbst, dass wir kein Trauma behandeln und uns unserer Verantwortung bewusst sind. Da wir mit der Seele arbeiten, müssen wir respektvoll und liebevoll sein und die Grenzen respektieren. Der Hypnotisierte hat die Wahl, ob er ein Thema behandeln möchte (vielleicht möchte er es ja nicht mit dir bearbeiten, dann ist das auch ok) oder es lieber ruhen lassen möchte. Eine Hypnose kann jederzeit beendet werden, indem man ausleitet (siehe D).

Entspannung

Nach der Einleitung und Vertiefung kannst du einen kurzen Moment abwarten, bevor du weitermachst.

„Stelle dir jetzt bitte einen kleinen Weg vor, mit Kiesel und Schotter und einigen Halmen am Wegrand. Du kannst schon das Salz in der Luft riechen und wie du so den Weg entlang gehst, kommt immer mehr Sand zwischen die Kiesel. Du spürst die warme Luft auf deiner Haut, den Wind in deinen Haaren und kannst vielleicht auch schon das Meeresrauschen hören. Und wie du so weitergehst, und das Meer immer lauter wird, und die Sonne dich so angenehm wärmt, spürst du den Sand unter deinen Füßen. Schließlich kommst du an deinen Strand an, und stehe einfach einen Moment da und schaue dir alles ganz genau an. Sehe alles, was es zu sehen gibt. Höre, was es zu hören gibt. Rieche all die Gerüche. Spüre alles, was es zu spüren gibt. Schau dir um, ob du alleine bist oder ob andere Leute da sind. Suche dir deinen Platz und richte dir alles so ein, wie du es für deinen perfekten Tag am Strand brauchst. Rolle dein Handtuch aus oder stelle dir deine Liege hin ... gehe schwimmen oder surfen, genauso wie es für dich richtig ist. Tanke die Sonne, die du brauchst oder leg dich in den Schatten ... Hauptsache, du fühlst dich wohl... Genieße die Ruhe, die Freizeit, das Loslassen ... atme es ganz tief in dich ein Genieße es“

Hier kannst du nun noch eine Pause bis zu 5 Minuten anfügen.

„Und dann wird es langsam Zeit nach Hause zu gehen. Nimm nochmal einen tiefen Atemzug, um all diese Eindrücke, diese angenehme Entspannung tief in dich zu saugen und mich nach Hause zu nehmen. Packe deine Sachen zusammen, zieh dich an und verabschiede dich von deinem Strand, in dem Wissen, dass du jederzeit zurückkehren kannst. Und dann gehe langsam den Weg zurück, vielleicht kannst du währenddessen noch den Sonnenuntergang sehen ... und gehe den Weg zurück, den du gekommen bist....“

Dann weiter mit der Ausleitung.

Auf dieselbe Art und Weise kannst du jemanden von einer Bergwanderung erzählen, wie er an einem Bergsee ankommt und dort die Rast und die Ruhe genießt, alles von oben herab sieht und erkennt, dass vieles gar nicht so wichtig ist, wie wir immer meinen....

Oder du lässt ihn mit Delfinen schwimmen und die Freude und Leichtigkeit der Delfine füllen jede Zelle seines Körpers und dieses wunderbare Gefühl kann er mit nach Hause bringen...

Oder aber du erzählst von einem wunderschönen Garten, indem eine Hängematte hängt, die so bequem ist, dass alle Sorgen sofort verschwinden und nur noch die Schönheit des Gartens und des Lebens gesehen werden kann....

Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, man kann fliegen, auf Wolken reisen, riesig groß werden oder winzig klein und durch den eigenen Körper reisen und Krankheiten reparieren. Wenn du Erfahrungen gesammelt hast, kannst du dir Auslöser anschauen oder Veränderungen vornehmen.

Einige Möglichkeiten zeigen dir meine „Reisen in die Seelenlandschaft“, die du auf meiner Homepage meikehaisenko.de unter Angebote findest.

(D) Ausleitung

Die Ausleitung ist wichtig, um die Hypnose zu beenden und wieder in den Wachheitszustand zurück zu kehren.

„Und jetzt ist es Zeit, langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück zu kehren – in dem Wissen, dass du alles was, du jetzt erlebt hast, tief in dich integrieren und mitbringen kannst. Ich zähle jetzt gleich bis 3 und bei 3 angelangt, bist du wieder völlig hier im Hier und Jetzt.

1 – du wirst wacher...

2 – Puls und Blutdruck normalisieren sich auf die für dich optimalen Werte ... und

3 – Augen auf, du bist wieder völlig da im Hier und Jetzt, völlig wach und ausgeruht.“

Deine Stimme sollte von 1 bis 3 immer lauter und energischer werden. Wenn dein Gegenüber sich noch nicht völlig wach fühlt, kannst du die Ausleitung wiederholen, ihm etwas zu trinken geben und kurz bewegen lassen.

Wer ist Meike Haisenko?



Hallo, ich bin Meike!
Ich war lange auf der Suche und habe vieles gelernt
und ausprobiert.

Ich bin ausgebildet als/ in

zertifizierter Business Mindset and Soul Coach
Seelenplan-Lehrerin nach Blue Marsden/Frank Alper
Soul Transformation Therapy
Aura-Chirurgie
Lichtheilung
NLP Master Practitioner
Hypnosecoach
333magic Energiearbeit/ Lightweb
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gemäß dem Sprichwort: „auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn“ habe ich mittlerweile meine Techniken und Methoden gefunden und helfe anderen, ihre Seelenbestimmung zu erfahren und zu verwirklichen. Ein großer Schwerpunkt ist dabei die Auflösung unserer alten Gedanken und Glaubensmuster, die uns davon abhalten unsere Vision in die Welt und zu den Menschen zu bringen.

Ich verbinde Spiritualität und Bodenständigkeit, Ahnenreihen und beruflichen Erfolg, karmische Verstrickungen und Kindererziehung, Esoterik und praktisches Leben.

Wenn auch du keine Zeit stundenlang zu meditieren und trotzdem inneren Frieden möchtest, bist du hier richtig!

Weitere Informationen findest du auf

www.seelenplan.de

www.meikehaisenko.de

www.facebook.de/seelenarbeitmitmeikehaisenko