



Selbsthypnose-Anleitung

Diese Methode kann dir helfen, innere Ruhe zu finden, dein Unterbewusstsein zu stärken und deine Ziele, wie zum Beispiel Gewichtsreduktion, zu unterstützen. Bitte nimm dir ausreichend Zeit und Raum, um diese Übung in deinem eigenen Tempo durchzuführen.

Gesamtablaufplan für die Selbsthypnose

1. Vorbereitung

- Führe die Selbsthypnose nur durch, wenn du ausreichend Zeit und Ruhe hast.
- Bereite einen Timer oder Wecker vor und stelle ihn auf 15 Minuten ein.
- Trinke vorab ein Glas Wasser. Dies stärkt das Nervensystem und hilft, innere Prozesse besser zu verarbeiten.
- Nimm eine bequeme Position ein (liegend oder bequem sitzend) und schließe sanft deine Augen.

2. Einstimmung

- Mache dir bewusst, dass du nun eine Selbsthypnose beginnen möchtest. Denke daran, dass dies der Anfang einer Reise zu deinem Unterbewusstsein ist.
- Atme 10-mal langsam und tief ein und aus.
- Zähle innerlich mit von 10 bis 0. Mit jedem Ausatmen kannst du dir leise sagen: „Ich bin vollkommen entspannt.“

3. Vertiefung

- Atme bei 0 besonders genussvoll und langsam aus.
- Lasse deine Atmung ruhig weiterfließen und spüre in dich hinein, ob du dich entspannter fühlst als zuvor. Das Unterbewusstsein erkennt diesen Zustand als Signal dafür, dass es aktiv werden darf.
- Solltest du keine Entspannung spüren, kannst du den Ablauf nochmals wiederholen. Gehe aber immer mit der Zählweise von 10 bis 0 durch den Prozess.

4. Innere Reise

- Stelle dir nun einmal dich selbst vor, wenn die Behandlung mit deinem persönlichen Ziel optimal wirkt.
- Stelle dir vor, wie du dann aussiehst, wie sich dein Körper anfühlt und wie Situationen in deinem Leben dann anders verlaufen könnten.
- Visualisiere Situationen, in denen du dich besonders wohl fühlst: vielleicht einen Moment, in dem du ganz in deiner Mitte bist und dein Körper sich leicht und frei anfühlt.
- Denke an Situationen, in denen du stolz auf dich bist. Erinner dich an ein Gefühl von Stolz und Zufriedenheit, wenn du etwas erreicht hast, was dir wichtig war.



- Stelle dir vor, dass du Dinge tust, die du vorher vielleicht nicht gewagt hast, wie neue Schritte in Richtung einer gesunden Lebensweise. Spüre, wie diese positiven Veränderungen deinen Alltag bereichern.
- Entwickle eine Art „Tagtraum von dir selbst“: Wie du dich gesünder ernährst, Bewegung in deinen Alltag integrierst und dein Ziel der Gewichtsreduktion Schritt für Schritt erreichst. Visualisiere, wie du Freude daran findest, gut für dich zu sorgen.
- Nutze Autosuggestionen, die dein Unterbewusstsein aktivieren, z. B.: „Ich bin gesund und stark.“ oder „Mein Körper fühlt sich leicht und frei an.“
- Stelle dir abschließend vor, wie dein neuer Lebensstil aussieht: wie du dich voller Energie fühlst, wie du dich mit Leichtigkeit bewegst und wie sich diese positiven Veränderungen in deinen Alltag integrieren.
- Bleibe in dieser Vorstellung, bis dein Timer dich an das Ende erinnert.

5. Rückkehr

- Beende die Vorstellung langsam und kehre sanft in das Hier und Jetzt zurück.
- Atme tief ein und aus, öffne deine Augen und strecke dich behutsam.
- Trinke noch ein Glas Wasser und bewege dich achtsam, um wieder ganz bei dir anzukommen.

Ergänzende Tipps für die Selbsthypnose

- Nimm die Selbsthypnose ernst. Sie wirkt, auch wenn sie auf den ersten Blick einfach erscheint.
- Vertraue deinem Unterbewusstsein. Es weiß, was dir guttut.
- Wiederhole die Übung an mindestens 5 verschiedenen Tagen, um die Wirkung zu festigen.
- Wenn dein Ziel Gewichtsreduktion ist, stelle dir vor, wie du gesunde Ernährung und Bewegung mit Leichtigkeit in deinen Alltag integrierst.
- Führe die Hypnose immer in einer wachen Phase durch, damit das Unterbewusstsein die Prozesse klar zuordnen kann.

Wenn du Fragen hast oder Unterstützung benötigst, melde dich gerne bei mir. Ich begleite dich auf deinem Weg.

Herzliche Grüße

Claudia