

Beispieltext für eine Selbsthypnose zur Imagination einer wundervoll harmonischen Geburt

Ich habe es mir ganz bequem gemacht und bin mir ganz sicher, dass ich am Ende der Selbsthypnose wieder völlig frisch und erholt im Hier und Jetzt sein werde ... Ich werde eine Treppe mit sechs Stufen heruntergehen und unten angekommen ... werde ich mich rundum wohl fühlen und weiß schon jetzt ... dass mir diese Selbsthypnose gut tun wird ... Ich weiß auch, dass ich sie jederzeit wiederholen und genießen kann.

Geräusche sind völlig gleichgültig ... gehören zum Alltag ... und immer, wenn ich ein Geräusch wahrnehme ... gehe ich noch tiefer in die Entspannung ... Ich weiß, dass ich jederzeit sofort hellwach sein und entsprechend reagieren kann, sollte es nötig sein ... Mein Unterbewusstes passt immer auf mich auf ...

Gedanken kommen und gehen ... ganz normal ... ich nehme sie wahr und packe sie auf eine Wolke, sodass sie davon ziehen können ... Ich lasse Gedanken los und konzentriere mich auf meine Selbsthypnose.

Ich schließe die Augen oder fixiere einen Punkt im Raum ... Ich kann jederzeit meine Position ändern oder mich kratzen, husten, niesen, die Augen öffnen ... Ich verhalte mich so, dass es mir bei der Selbsthypnose gut geht und ich völlig entspanne.

Zunächst konzentriere mich auf meinen Körper ... auf meine Füße ... Wie liegen sie auf? ... ich entspanne alle Muskeln in den Füßen ... und wandere langsam höher in die Unterschenkel ... ich entspanne so gut ich kann meine Unterschenkel ... langsam wandere ich in Gedanken höher zu meinen Oberschenkeln ... ich lasse meine Oberschenkel entspannen ... ich lasse beide Beine ganz schwer werden und spüre in diese wundervolle Schwere und Entspannung hinein ...

... wenn ich die Schwere in den Beinen spüren kann, wandere ich höher in meinen Rücken und entspanne alle Muskeln im Rücken ... Wirbel für Wirbel ... Wirbeln für Wirbel ... Wirbel für Wirbel ... immer höher ...

... und wenn ich an der Brustwirbelsäule angekommen bin, konzentriere ich mich auf meine Atmung ... ich fühle, wie leicht in ein- und ausatme ... ganz ruhig und gleichmäßig ... mein Atmen fließt ganz natürlich und frei ... mit jedem Einatmen atme ich Sauerstoff und Energie ein ... und mit jedem Ausatmen gehe ich noch ein Stückchen weiter in diese wunderschöne Entspannung ...

... nun schicke ich all meine Aufmerksamkeit in meine Arme ... erst in den rechten Arm ... ich entspanne alle Muskeln im rechten Arm ... im Oberarm ... im Unterarm ... bis hin zu den Fingern ... und langsam beginne ich, meinen linken Arm zu entspannen ... den Oberarm ... den Unterarm ... bis zu den Fingerspitzen ... beide Arme lasse ich so schwer werden, wie ich nur kann ... beide Arme sind angenehm schwer ... Ich spüre die Entspannung und genieße diese innere Ruhe ... ich bin ganz bei mir ...

... ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ... ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ... i ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ...

Praxis für Hypnose und Neurofeedback

Dr. rer. nat. Mareike Dittmer und Team

... und ich schicke all meine Gedanken in mein Gesicht ... ich entspanne die Stirnmuskeln ... und all die kleinen Augenmuskeln ... und den großen, schweren Kiefermuskel ... vielleicht möchte ich den Unterkiefer etwas öffnen, um richtig loslassen zu können ...

... ich genieße es, ganz bei mir zu sein und bei dir mein kleines Babylein ... und immer tiefer auf diese natürliche Art zu entspannen ... ich genieße dieses wohlthuende Gefühl ... ich sinke ganz von alleine immer tiefer in dieses wohlige Gefühl dieser wunderschönen, absoluten, vollständigen Entspannung

... meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig ... ich vertraue darauf, dass mein Atmen ganz von alleine durch meinen Körper strömt und mir Kraft und Energie bringt ... Mit jedem Atemzug atme ich gesunden, frischen Sauerstoff ein und mit jedem Ausatmen gehe ich noch ein Stück tiefer in die Entspannung ... ich genieße dieses wundervolle Gefühl ... und ich brauche nichts dafür tun ... ganz von alleine sinke ich immer tiefer ... und tiefer ... und tiefer ...

... ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ... ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ... ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ... ich bin ganz bei mir und bei dir mein kleines Babylein...

... nun wende ich all meine Aufmerksamkeit auf ein inneres Bild, das ich mir vorstelle ... und vor mir erscheint eine Treppe mit sechs Stufen ... ich gehe jetzt alle sechs Stufen hinauf und mit jeder Stufe gehe ich noch ein Stück tiefer in die Entspannung ... ich genieße noch ein bisschen mehr diese wundervolle, wohlthuende Entspannung, so gut ich kann ...

... ich stehe oben auf der Treppe ... ich kann die anderen Stufen sehen und weiß, dass mich jede Stufe tiefer in die Entspannung bringt ... Je tiefer ich hinabsteige, desto breiter, weicher und bequemer werden die Stufen ... bis ich völlig tief entspannt bin und mich fallen lasse ... Mein Unterbewusstsein wird zu jederzeit richtig reagieren ...

... ich stelle mir bildlich vor, wie ich von der sechsten Stufe auf die fünfte herunter gehe ... die Stufe ist breiter, weicher und bequemer und ich kann mich mehr und mehr entspannen ...

... ich gehe auf die vierte Stufe ... ein Schritt von der fünften auf die vierte Stufe ... und ich fühle mich noch entspannter ... noch wohliger ... noch sicherer ... die Stufen werden breiter und breiter ...

...ich fühle, wie ich mich immer mehr entspanne und loslasse, so gut ich kann ... ich brauche nichts zu tun ... ich entspanne ganz von selbst ...

... ich gehe auf die dritte Stufe ... die Stufe ist noch breiter, weicher und bequemer ... ich kann mich fallen lassen ... ich lasse alles los, so gut ich kann ... Gedanken können kommen ... ich lasse meine Gedanken weiterziehen ...

... ich sehe hinunter auf die zweite Stufe ... ich sehe die zweite Stufe richtig bildlich vor mir ... und gehe hinunter ... die Stufe hält mich sicher ... die Stufe ist groß, weich und bequem ... ich genieße diese wohlige Entspannung ...

... und ich gehe auf die erste Stufe ... ich spüre völlige Ruhe und Gelassenheit ... und wenn ich jetzt die Treppe verlasse, bin ich an meinem inneren Ort völliger Ruhe ... Harmonie ... und Gelassenheit ... ich

weiß, dass die Treppe immer dableiben wird und ich jederzeit zurück in das Hier und Jetzt gehen kann ...

... JETZT lasse ich die Treppe und bin in meinem Ort der völligen inneren Ruhe ... Harmonie ... und Gelassenheit ... mein Ort der Sicherheit ... mein Ort der Geborgenheit ... mein Ort, der mir so vertraut ist ...

(Hier die formulierten Suggestionen mit eigenen Suggestionen ersetzen. Folgende beziehen sich auf eine wundervolle Geburt.)

... ich bin ruhig und entspannt ... ich spüre, wie mein Körper von Ruhe und Harmonie durchströmt wird ... Ich liebe meine Weiblichkeit ... ich liebe meinen Körper ... Mein Körper ist optimal für eine Geburt gebaut ... ich freu mich auf eine ruhige, leichte Geburt ... Ich freue mich auf dich ... ich berühre dich ... immer, wenn ich meine Hände auf meinen Bauch lege, bilden wir beide den Kreis des Lebens ... der Kreis des Lebens wird nie zu Ende gehen ... die Kraft des Kreises den Lebens wird mich nie verlassen ... ich bin entspannt und weich ... ich bin entspannt und weich ... wir beide spüren, dass es Zeit ist, dass du auf die Welt kommst ... es ist Zeit, dass du meinen Körper verlässt ... ich lasse dich kommen ... ich bin immer für dich da ... ich warte hier auf dich ... ich freue mich auf dich ... ich liebe dich so sehr ... du kommst zu mir ...

... und ich helfe dir dabei ... ich bin entspannt und weich ... wir haben eine ruhige und leichte Geburt ... ich bin bei dir ... ich unterstütze dich ... ich bin entspannt und weich, so gut ich kann ... ich bin ruhig und entspannt ... ich weiß, dass es dir gut geht ... ich lasse es geschehen und gebe mich dem hin ...

... ich stelle mir vor, ... ich sitze an einem wundervollen Strand ... die Sonne scheint warm ... die Sonne wärmt mich und dich ... wir genießen diese Nähe und Wärme ... das wunderschöne blaue Meer ... bringt Wellen ... und jede Welle schlägt auf den Strand ... und zieht sich wieder zurück ... jede Welle bringt so frische, saubere Luft mit sich ... ich atme diese frische, saubere Luft ein

... und jedes Einatmen durchströmt meinen Körper ... jedes Einatmen schenkt mir Kraft und Energie ... und bei jedem Ausatmen entspanne ich und genieße diese wundervoll Entspannung ... dieses wundervolle Geburtserlebnis ... jede Welle mich dir ein Stückchen näher ...

... ich bin entspannt und weich, so gut ich kann ... ich helfe dir ... ich gebe dir Raum, damit du zu mir auf die Welt kommen kannst ...

... ich spüre dieses unendliche Glückgefühl ... du bist bei mir ... ich bin bei dir ... ich beschütze dich ... ich bin entspannt und weich ... wir haben eine leichte Geburt ...

... mein Unterleib ist ganz entspannt ... ich lasse die Wehen wie Wellen kommen ... atme die Frische der Wellen tief in meinem Bauch ein ... schicke dir Sauerstoff und Kraft ... und lasse es geschehen ... du freust dich so sehr auf die Welt zu kommen ... ich schicke dir Kraft ... Energie ... und Wärme ... die Wärme, die die Sonne uns hier an diesem wundervollen Strand schenkt ... die Sonne wacht über uns ... das Meer und die Sonne geben uns all das, was wir brauchen ... ich gebe es dir ...

... nur verlasse ich diesen wundervollen Strand ... ich verlasse meinen Raum der inneren Ruhe und Harmonie ... ich weiß, dass ich jederzeit an diesen wundervollen Ort zurückkommen kann ... wenige Atemzüge bringen mich zurück in diese wohlige, völlige, tiefe Entspannung ... und so nah zu dir ... ich kann die Selbsthypnose sooft wiederholen, wie ich möchte ... und ich werde mich jedes Mal wohler und entspannter fühlen ...

... ich konzentriere mich wieder auf meine Atmung ... ich stelle mir vor, dass ich unten an der Treppe stehe ... sechs Stufen gehe ich jetzt herauf ... und mit jeder Stufe atme ich tief ein und werde wacher und wacher ... auf der sechsten Stufe bin ich völlig frisch, erholt und wach ... mein Herz-Kreislaufsystem arbeitet optimal für mich ...

... erste Stufe ... ich atme tief ein und aus ... und bewege etwas meine Füße ...

... zweite Stufe ... ich atme tief ein und aus ... und balle die Hände zu Fäusten,pumpe etwas ...

... dritte Stufe ... ich atme tief ein und aus ... und fühle meine Körper wieder auf der Unterlage aufliegen ... ich nehme Geräusche wahr ...

... zweite Stufe ... ich atme tief ein und aus ... und recke und strecke mich ... und wenn ich soweit bin, öffne ich die Augen ...

... letzte Stufe ... ich mache einen letzten Schritt ... ich atme tief ein und aus ... ich bin zurück im Hier und Jetzt und fühle mich wundervoll.