

# Entspannungshypnose

Du darfst diese Hypnose nur machen, wenn du an einen ruhigen Ort bist, wo du völlig in Sicherheit bist, denn du wirst dich entspannen. Dein Unterbewusstsein wird in den Vordergrund treten und dein Bewusstsein wird ein bisschen an den Hintergrund getreten. Das heißt, zum Beispiel beim Autofahren oder beim Kochen, im Straßenverkehr, wenn du etwas Wichtiges erledigst, darfst du diese Hypnose auf gar keinen Fall machen, sondern suche dir einen ruhigen Ort, wo du Zeit hast, ganz für dich zu sein, loszulassen und dich fallen zu lassen.

Nimm eine bequeme Stellung ein ... und wenn du möchtest ... kannst du die Augen schließen ... Du kannst aber auch irgendwo in den Raum gucken und einen Punkt mit deinen Augen fixieren ... Wichtig ist, dass du nicht umherguckst.

... Komm erst einmal hier im Raum an ... Konzentriere dich einen Moment darauf, wie du auf dem Stuhl sitzt ... oder auf der Liege liegst ... oder im Bett liegst ... wo auch immer.

... Und spüre ... wie dein Körper die Unterlage berührt ... Wahrscheinlich spürst du, dass gar nicht dein gesamter Körper die Unterlage berührt ... sondern nur einzelne Punkte.

... Konzentriere dich einmal auf diese einzelnen Punkte, die Kontakt mit der Unterlage haben und suche sie.

... Und konzentriere dich einen Moment darauf ... welche Geräusche du in deiner Umgebung wahrnehmen kannst ... Vielleicht hörst du Verkehr ... oder Vögel ... Vielleicht deine Nachbarn ... Völlig egal ... Alles Zeichen dafür ... dass du dazu gehörst ... dass du Teil in einem System bist ... und sicher bist.

... nach und nach kannst du diese Geräusche ganz unbewusst immer weiter in den Hintergrund rücken lassen ... Und manchmal ... wenn du ein Geräusch wahrnimmst ... kann es zum Beispiel auch deine Entspannung und dein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit noch verstärken

... Du kannst dir ganz sicher sein ... dass dein Unterbewusstes immer auf dich aufpasst ... So dass dein Bewusstes mehr und mehr ... in den Hintergrund rücken kann ... und ein Bewusstes mehr und mehr loslassen kann.

... Und ich bitte dich ... schick deine Konzentration in deine Füße ... Deine großen Zehen ... und die Muskeln in deinen großen Zehen ... dürfen loslassen, sodass die Zehen einfach nur noch so dranhängen.

... Und die Muskeln in deinen zweiten Zehen dürfen loslassen...so dass die Muskeln einfach nur noch so dranhängen

... und die Muskeln in deinen dritten Zehen ... an beiden Füßen ... dürfen loslassen, sodass auch diese Zehe völlig locker und frei ... einfach nur noch so dranhängen

... Und die Muskeln in deinen vierten Zehen an beiden Füßen dürfen loslassen ... sodass die Muskeln einfach nur noch so dranhängen ... Völlig locker ... Völlig frei ... Genau

... All deine Zehe sind nun völlig locker ... Völlig frei.

... Und ich bitte dich ... schick deine Konzentration in deine Arme ... und in deine Hände ... und in deine Finger ... All die Muskeln in deinen Fingern dürfen loslassen ... Schick deine Konzentration zunächst in deine Daumen ... Die Muskeln in deinen beiden Daumen dürfen loslassen

... Und die Muskeln mit beiden Zeigefingern dürfen loslassen

... Und die Muskeln an beiden Mittelfingern dürfen loslassen.

... Die Muskeln in beiden Ringfingern dürfen loslassen.

... Und die Muskeln in beiden kleinen Fingern dürfen loslassen

... sodass all deine Finger ... völlig locker und völlig frei an deinen Händen hängen.

... Und ich bitte dich. Schick deine Konzentration nun in dein Schulternackenfeld ... Stell dir vor ... du könntest mit einem kleinen Besen all den Stress vom Alltag einfach so von deinen Schultern fegen ... Was auch immer dich in diesem Moment vielleicht noch beschäftigt ... Darfst du loslassen

... Und manchmal ist es so, dass gerade, wenn man anfängt zu entspannen, einem immer mehr Gedanken kommen ... Stell dir einfach vor, du könntest diese Gedanken auf eine Wolke schicken ... und die Wolke verschwindet im Horizont ... Die wichtigen Gedanken sammeln sich in einer großen Wolke, sodass er sie später zu Ende denken kannst ... und die unwichtigen Gedanken verschwinden einfach in der Unendlichkeit ...

Gedanken kommen ... und gehen.

... Und ich bitte dich ... Schick deine Konzentration und dein Gesicht ... all die Muskeln um deine Augen herum ... dürfen loslassen.

... All die Muskeln um deinen Kiefer herum ... dürfen loslassen... Und bei manchen ist es so ... dass sie die Kiefermuskeln gut loslassen können ... wenn die Zunge ein bisschen gegen den Gaumen kommt und der Kiefer ein bisschen geöffnet ist

... sodass all deine Muskeln auch im Gesicht loslassen dürfen.

... Und du immer tiefer in deine Unterlage sinkst ... Und immer tiefer in einen angenehmen Zustand der Entspannung kommst ... tiefer ... und tiefer.

... Doch nun bitte ich dich ... langsam wieder ins Bewusste zurückzukommen ... Fange an deine Füße zu bewegen, deine Finger, deine Hände, dein Schulternackengebiet, dein Gesicht, bewege kräftig dein Gesicht, balle deine Finger zu Fäusten, bewege deine Füße, deine Arme, deine Gesichtsmuskeln, recke dich, strecke dich, wenn du möchtest, gähne und öffne die Augen und sei wieder im Hier und im Jetzt ... erholst und frisch, bereit für den Tag