15 Psychosomatik

Die Hypnotherapie bietet ein breites Spektrum spezifischer Interventionen für die Behandlung psychosomatischer Erkrankungen: tiefe Hypnose, ideomotorische Diagnostik, ideomotorische Interventionen, metaphorische Fantasiereisen, gezielte Psychotherapie auf tiefer, unbewusster Ebene, auf die Person und Symptomatik abgestimmte Selbsthypnosetechniken.

Tiefe Hypnose wirkt per se heilsam. Die hypnotische Tiefenentspannung stimuliert das Vegetativum und baut körpereigene Abwehrkräfte auf (Bongartz 1996). Die geistige Entspannung ist wohltuend, erholsam und stabilisierend. Wird tiefe Hypnose mit stimmigen Vorstellungen angereichert (z. B. »Thermalbad für die Wirbelsäule«, Abschn. III.13.3), können sich Selbstheilungspotenziale aktivieren, die die Symptomatik lindern und idealerweise anfangen, deren Auflösung in die Wege zu leiten.

Der »diagnostische Fragenkatalog« (Abschn. II.1.20) ermöglicht Diagnostik auf tiefer, unbewusster Ebene. Sinn und fragliche Funktion der Krankheit, in Zusammenhang stehende Erfahrungen aus der Lebenshistorie, Körperbotschaften, Schuldgefühle, frühe und inzwischen als falsch beurteilte Entscheidungen sowie systemische Verstrickungen werden schonend aufgedeckt und Einblicke in Abläufe mit ihrer besonderen »Psycho-Logik« erhalten.

Mit dem vielseitigen Repertoire an ideomotorischen Interventionen (Kap. II.1) kann ohne Zeit- und Reibungsverlust anschließend folgerichtig auf unbewusster Ebene Klärung, Veränderung und Reifung stattfinden sowie Stärkung und Heilung sanft ins Rollen kommen.

Metaphorische Fantasiereisen (Kap. II.2) gewähren den magischen Rahmen für Ruhe, Schutz, Wachstum und Körper-Seele-Heilung im Stillen. Seelische Neuorientierung und Entwicklung werden umsichtig und auf tiefer Ebene wirksam in Szene gesetzt. Die Erfahrungsqualität der in den Fantasiereisen (z. B. »Die Insel der Selbstklarheit – klares Selbstgefühl, reine Haut« in Abschn. II.2.1) imaginierten inneren Filme ist von intensiver Dichte und übt nachhaltig heilsam fördernden Einfluss auf Denken, Fühlen und Handeln aus. Die zeitgleich erfolgende Ich-Stärkung verbessert das Allgemeinbefinden, und offensichtliche Fortschritte und Erfolge motivieren und wirken eindeutig antidepressiv.

Motiviert durch den Therapeuten praktiziert der engagierte Patient Selbsthypnose (Kap. I.11) und verfolgt selbstwirksam und lösungsorientiert aktiv sein Therapieziel. Er erhält dafür vom Therapeuten eine große Anzahl von unterschiedlichen Techniken und wird für eine erfolgreiche Anwendung korrigierend begleitet.

Die heilende Einflussnahme und Veränderung in therapeutischer Trance setzt oftmals Entwicklungen in Gang, die nicht für möglich gehalten wurden, und der Patient generiert überraschende Lösungen, die dem Therapeuten nicht im Traum eingefallen wären. Therapeutisches Geschehen spielt sich dabei oft auf mehreren Bühnen gleichzeitig, aber vor allem hinter den Kulissen im Verborgenen ab. Existenzielle Fragen finden Antworten, wie z. B.: Welche Bedeutung gebe ich mir selbst? Natürliche Reaktionen auf einen großen inneren Schmerz (z. B. die als Kind erfahrene Freigabe zur Adoption durch die leibliche Mutter) oder auf ein nicht erfülltes natürliches Bedürfnis dürfen erstmals bewusst wahrgenommen, akzeptiert und ausgesprochen werden. Das befähigt den Patienten, für ihn wichtige Gefühle zu sortieren und zu integrieren. Wut, Aggression, Depression, Selbstdestruktion, Verzweiflung, Erkrankung wandeln sich allmählich in Verstehen, Einsicht und eine neuartige Betrachtung der eigenen Person sowie des eigenen Seins. Unter sensibel-aufmerksamer Führung des Therapeuten erlebt der Patient auf der Bühne der inneren Realität eindrücklich, wie er seine tiefen Sehnsüchte stillen kann, z. B. sich angenommen, gewollt, willkommen und geliebt zu fühlen. Der Körper darf und kann heilen.

Zitierte Literatur

Bongartz, W. (1996): Der Einfluss von Hypnose und Stress auf das Blutbild. Psychohämatologische Studien. Frankfurt a. M. (Peter Lang).

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.1 Therapieplan und ideomotorische Diagnostik

Hypnotherapeutisches Konzept (Therapieplan)

1) Neuorientieren des Patienten und engagieren für aktive Mitarbeit
2) Installation ideomotorischer Signale
3) Hypnotherapeutische Diagnostik mit dem »ideomotorischen Fragenkatalog«
4) Anleitung in hypnotischer Tiefenrelaxation
5) Therapeutisches Visualisieren
6) Training in Selbsthypnose
7) Finden einer hilfreichen inneren Instanz: »Die Fee, das Tier und der Freund« (Kaiser Rekkas 2014)
8) Finden eines stets verfügbaren, sicheren Refugiums: »Der sichere Ort«
9) Komposition von persönlichen Hypnoseanleitungen auf Tonträgern
10) Metaphorische Fantasiereisen
11) Psychotherapeutische Arbeit
12) Praxis und Themenkomplex der psychotherapeutischen Selbsthypnose
13) Frage nach Sinn der Erkrankung
14) Hypnoprojektion des Lebens mit/nach der Krankheit: »Es gibt kein Zurück«
15) Hypnose als Begleiterin nach der Gesundung

Die Therapie psychosomatisch erkrankter Patienten umfasst meistens auch die Bewältigung von Angst, Schmerz, Depression und möglicherweise ihre Unterstützung im Zusammenhang mit invasiven medizinischen Behandlungen.

Die ideomotorische Diagnostik in der Hypnose

Der diagnostische Fragenkatalog (erweitert nach Cheek 1994, S. 87–90) klärt ohne Umwege einen eventuellen psychischen Hintergrund einer Krankheit ab und initiiert Heilungs- und Lösungsprozesse. Abgesehen von der direkten Aussage, die wir durch die Antwort der Fingerzeichen (FZ) erhalten, sind wir als Therapeuten von der (undankbaren) Aufgabe entlastet, dem anderen etwas für ihn eventuell Unangenehmes unterbreiten zu müssen. Die Botschaft, der Körper wolle etwas sagen, die Krankheit habe einen Sinn oder stehe in Zusammenhang mit Schuld und Sühne, kommt aus ihm selbst und wird so in der Regel akzeptiert.

Frage Nr. 1: Funktion der Erkrankung, Sinn, Bedeutung, Sekundärgewinn?

Therapeutisches Ziel: Reifung.

Frage: Hat die Krankheit einen Sinn, eine positive Funktion in Ihrem Leben?

Folgefragen an das ideomotorische System bei erfolgtem FZ »Ja«:

- »Ist dieser Sinn noch sinnvoll? Möchten Sie etwas Besseres finden?«
- »Sind Sie bereit, daran etwas zu verändern? Wissen Sie schon auf tieferer Ebene, wie Sie daran etwas ändern können?«

Frage Nr. 2: Aktueller Konflikt?

Therapeutisches Ziel: Bewältigung.

Frage: Steht die Krankheit in Zusammenhang mit einer aktuellen Situation?

Folgefragen an das ideomotorische System bei erfolgtem FZ »Ja«:

- »Sind Sie bereit, diesen (z. B.) Konflikt auszuräumen, um zu heilen?« »Mögen Sie sich auf neue Art und Weise verhalten?«
  Bei FZ »Nein«: »Brauchen Sie noch etwas, um das zu klären?«
- »Gibt es innerlich die Erlaubnis, den Konflikt zu klären?«
  Bei FZ »Nein«: »Nein? Oh, dann wissen wir ja, was zu tun ist.«

Frage Nr. 3: (Kindheits-)Trauma oder eine Reihe von Traumata

Therapeutisches Ziel: Traumaheilung.

Frage: Ist eine bestimmte frühere Erfahrung Ursache für die Symptomatik?

Folgefragen an das ideomotorische System bei erfolgtem FZ »Ja«:

- »Wird Ihre Gesundung unterstützt, wenn wir uns mit dieser Situation beschäftigen?«
  Nach FZ »Ja«: »Ideomotorische Arbeit zur Auflösung des Kindheitstraumas« (Abschn. III.21.7).

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

Frage Nr. 4: Organ-/Körpersprache

Therapeutisches Ziel: Aufmerksamkeit, Respekt, Verständnis, Verhaltensänderung.

Frage: Will der Körper Ihnen mit dem Symptom etwas sagen?

Folgefrage an das ideomotorische System bei erfolgtem FZ »Ja«:

- »Hören Sie jetzt aufmerksam nach innen, um einen genaueren Hinweis zu erhalten, und sobald Ihnen Ihr Körper etwas Wichtiges mitteilt, wird Ihr ›Ja-Finger‹ wieder ein Zeichen geben. Warten wir einfach ab. Das tritt dann auf die bewusste Ebene, Sie können es benennen, verstehen und sich anders verhalten, damit Sie gesund werden.«

Frage Nr. 5: Prägung/Gewohnheitshaltung

Therapeutisches Ziel: Neue Varianten lernen, Verhaltensspektrum erweitern.

Frage: Haben Sie irgendwann einmal gelernt, mit Ihrem Körper so zu reagieren?

Folgefrage an das ideomotorische System bei erfolgtem FZ »Ja«:

- »Das ist ein altes Muster; sind Sie bereit, ein neues, zeitgemäßes auszuprobieren? Sie können das alte Muster behalten und nehmen einfach eine neue Option dazu. Dann wählen Sie immer, was Ihnen gerade zusagt, oder was Ihrem Alter mehr entspricht.«

Frage Nr. 6: Identifikation

Therapeutisches Ziel: Loslassen/Abgeben.

Frage: Ist das wirklich Ihr (z. B.) Kopfschmerz? Gehört er eigentlich zu einer anderen Person?

Folgefrage an das ideomotorische System bei erfolgtem FZ »Ja«:

- »Sind Sie bereit, den Kopfschmerz *(symbolisch)* wieder dahin zurückzugeben, wohin er eigentlich gehört?«
  Nach FZ »Ja«: »Dann tun Sie es, sobald Sie dazu bereit sind, vielleicht sogar jetzt!«

Frage Nr. 7: Selbstbestrafung / unbewusste Schuldübernahme

Therapeutisches Ziel: Aufhören.

Frage: Hat die Erkrankung etwas mit Schuld oder Bestrafung zu tun?

Folgefragen an das ideomotorische System bei erfolgtem FZ »Ja«:

- »Sind Sie bereit, damit aufzuhören?«
- Falls jetzt ein FZ »Nein« kommt: »Sind Sie bereit damit aufzuhören, und zwar einem anderen zuliebe, vielleicht auch jemanden zuliebe, der nicht mehr oder noch nicht auf der Erde ist?« Mit dieser Frage wird das psychologische System von Schuld und Sühne angesprochen.

Frage Nr. 8: Entscheidung

Therapeutisches Ziel: Die Entscheidung erkennen, überdenken und eventuell revidieren.

Frage: »Haben Sie früher einmal eine wichtige, damals vielleicht lebensrettende Entscheidung getroffen, die in Zusammenhang mit der Erkrankung steht?«

Folgefragen an das ideomotorische System bei erfolgtem FZ »Ja«:

- »Ist diese Entscheidung (z. B. nie wieder … / für immer und ewig … zu tun / zu lassen) heute noch sinnvoll?«
- »Können Sie, damit es Ihnen besser geht, an der alten Entscheidung etwas ändern oder diese sogar aufheben, weil Sie heute erwachsen sind? Sind Sie bereit dazu?«

Zitierte Literatur

Cheek, D. B. (1994): Hypnosis. The application of ideomotor techniques. Boston (Allyn & Bacon).

Kaiser Rekkas, A. (2014): Die Fee, das Tier und der Freund. Hypnosetherapie in der Psychosomatik. Heidelberg (Carl-Auer), 4. Aufl.

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.2 Sprache, Suggestion, Fantasiereisen und tiefe Hypnose

Sprache und Suggestionen

Worte geben vor, wo es in der Hypnose »langgeht«:

- Keine Konfusionstechniken
- Exakte Sprache
- Eingängige Worte oder Reime, z. B. für ein Mittelfußgelenkköpfchen: »Das Köpfchen kugelrund, der Knochen kerngesund.«
- Eindeutige, klare, sinnvolle Suggestionen
- Nur aussprechen, was erreicht werden soll
- Die Diagnose in der Trance nicht mehr benennen!

Fantasiereisen, weshalb und wohin?

Fantasiereisen zaubern Atmosphäre, entlasten und heilen wie im Traum:

- In Hängematten zwischen Kraftbäumen
- An gute, magische Orte (»Portovenere«; Abschn. III.12.5)
- An Kraftquellen (»Teich der Erholung«; Abschn. III.12.10)
- Ins »Archiv des unbewussten Lernens und Wissens«
- Zu Erlebnissen, die schön waren und vermutlich auch ressourcenreich (»Ressourcentank«; Abschn. III.12.9)
- In versteckte, gemütliche Höhlen für sichersten Schutz
- Hoch in die Lüfte für optimalen Überblick wie beim Vogelflug
- In Zielträume oder an Traumziele (»Insel der Selbstklarheit«; Abschn. II.2.1)
- In Abstand für Klarheit, Vernunft, Objektivität, Handlungsfähigkeit, Meisterung
- Ins Asklepeion, wo der erkrankte Bereich in Heilschlaf sinkt (zum Einüben berühre mit sanftem Druck den Körperbereich und gib Suggestionen von Ruhe, In-den-Schlaf-Sinken, Erholen, Heilen)
- In die Zukunft, in der die Welt anders ausschaut und das Leben unter einem positiven Stern steht (»Nacht mit dem Wunder«; Abschn. II.4.1)

Die meisten erwähnten Fantasiereisen und Techniken finden sich in den Modulen I und II.

Tiefe Hypnose

Tiefe (therapeutische) Trancezustände wirken heilend:

- Abschalten, unbewusste Kontrolle erfahren, bewusst nachlassen.
- Voraussetzung ist Ruhe und genügend Zeit, gemütliches Liegen, bei guter Raumtemperatur, eventuell im abgedunkelten Raum. Musik kann die Hypnose vertiefen. Klangschalenklänge eignen sich gut.

Techniken für tiefe Hypnose:

- Zählen von eins bis zwanzig (oder mehr)
- Beruhigte Atmung
- Verlangsamter Lidschluss
- Augenrollen
- Fraktionierte Trance
- Über FZ stufenweise die Hypnose vertiefen
- Elman-Induktion
- Mesmersches Streichen
- Ruhebilder: Waldsee, Waldlichtung mit äsendem Reh, Fluss im Vollmond, Hängematte zwischen Kraftbäumen, wiederkäuende Kühe, Sonnenuntergang, Ausblick aufs blaue Meer
- »Ausführliche sechsstufige Anleitung in tiefe therapeutische Trance« (Abschn. I.7.5)
- »Schleusenöffnung«
- Induktion wie bei der »progressiven Anästhesie« durch Berühren
- Sensorisches Erinnern von Tiefenruhe
- Suggestionen braucht es wenig
- Hingabe an die Hypnose fördern
- Am wichtigsten ist die Trance des Therapeuten
- Eher wenig sprechen und wenig sprechen lassen, aber signalisieren: »Ich bin bei dir!«

Beachte!

- *Wirksame posthypnotische Suggestion:* »Die Trance sammelt sich da, wo sie (im Körper) gebraucht wird, während Sie als Person frisch und wach wieder hierherkommen.«
- *Beachte bei der Tranceausleitung:* Nach tiefer Hypnose sehr ausführlich, Zeit lassen!
- *Vermeide den »inneren unbewussten Trotzkopf«:* Formulierungen und Suggestionen immer zielgerecht, einfach, authentisch und einmalig! Keine Wiederholungen, sonst wird der innere Trotzkopf gereizt, der sich an einen unangenehmen Zug von

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

Mama erinnert, die immer das Gleiche anmahnte: »Räum dein Zimmer auf! Denk an die Schulaufgaben! Hast du wirklich genug getan?«

- *Rege mit markigen Bildern die Fantasie des Patienten für gesundende Vorgänge an:* »das gesunde Urprinzip«, »der Bauplan der Natur«, »das Körpergedächtnis«.
- *Nutze die magische Welt der Fantasie!* Lass auf der Reise im U-Boot durch den Körper die Innereien erkunden, beim Ballonflug Goldregen niederrieseln, durch Dachluken in den Körper ein- und aussteigen! In Trance ist alles möglich.

usm-mb9k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Reiskas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.3 »1 … 2 … 3 … ab in Hypnose«

Erste und sehr einfache Induktion für Entspannung und Hypnoseeinleitung, ideal für Selbsthypnose.

Anleitung: Sprich die folgenden Sätze im Stillen aus. Gewähre dir nach jedem Satz eine kleine Pause und schicke ein Lächeln durch den Körper oder einen reinigenden Fluss, eine Sauerstoffdusche oder eine frische Brise, ein kühlendes Gel, ein wärmendes, durchblutendes Heilöl, je nach Bedarf ☺.

- »Mein Nacken, meine Schultern und Arme sind angenehm schwer, warm und gelöst.«
- »Mein Nacken, meine Schultern und Arme und Brust sind angenehm schwer, warm und gelöst …«
- »Mein Nacken, meine Schultern und Arme, Brust und Rücken sind angenehm schwer, warm und gelöst …«
- »Rücken und Bauch sind angenehm schwer, warm und gelöst …«
- »Bauch und Becken sind angenehm schwer, warm und gelöst …«
- »Bauch, Becken und Gesäß angenehm schwer, warm und gelöst …«
- »Meine Oberschenkel sind angenehm schwer, warm und gelöst …«
- »Meine Oberschenkel und Unterschenkel sind angenehm schwer, warm und gelöst …«
- »Meine Oberschenkel, Unterschenkel und Füße sind angenehm schwer, warm und gelöst …«
- »Mein Kopf … ist kühl, frei und klar …«

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.4 »Healthy place« – »Der gesunde Ort«

> ⊙ *Ziel:* Unterstützung von Wohlbefinden und Gesundung, anwendbar bei allen Beschwerde- und/oder Krankheitsbildern.
>
> *Technik:* Imagination, Fokussierung auf einen gesunden Bereich im Körper, rückgekoppelt mit Ideomotorik.

Interventionsschritte nach leichter Tranceinduktion:

- Streife mit geschlossenen Augen durch deinen Körper.
- Finde nun einen Bereich, und sei er noch so klein, der gesund ist und von der Krankheit nicht betroffen, wahrscheinlich zurzeit gar nicht von dir beachtet.
- Dort ist alles okay, es gibt keine Schmerzen, es ist alles normal, fühlt sich vielleicht sogar gut an.
- Sind ideomotorische Zeichen bereits installiert, dann ideomotorisch bestätigen lassen: »Ein Finger hebt sich von allein, wenn du den richtigen Bereich gefunden hast.«
- Konzentriere dich nun vollkommen auf diese Körperstelle.
- Fühle aufmerksam hinein.
- Lass die Stelle zum Spaß kleiner werden, auch wenn es sich nur um das Ohrläppchen handelt.
- Lass die Stelle größer werden.
- Bring nun die Gesundheit dieses Ortes zum Strahlen.
- Beobachte, wie die Energie zunehmend kräftiger von diesem kleinen Bereich in den Nachbarbereich fließt, sodass dieser sich auf einmal auch wohlfühlt.
- Lass die Veränderung auch ideomotorisch bestätigen.
- Sieh alles in Farben. Welche Qualität hat die Farbe, welche Intensität?
- Hat die Farbe Brillanz, Stärke, Leuchtkraft?
- Ist die gesunde Energie auch zu hören? Wie das Rauschen eines Baches vielleicht?
- Teste, wie der gesunde Ort sich nun ausbreitet, vielleicht sogar andere kleine, gesunde Inseln ins Leben ruft und dabei Linderung schafft.
- Speichere die erlebte Veränderung und rufe zur Bestätigung ein ideomotorisches »Ja« ab.
- Suche mehrfach am Tage in einer ruhigen Minute den gesunden Ort auf. Fühl dich darin wohl, lass ihn wieder etwas größer werden und/oder kleine Inseln des Wohlfühlens auch in anderen Bereichen des Körpers entstehen.

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Reklas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.5 »Inspektionsgang durch den Körper«

⊙ *Ziel:* Wanderung durch den Körper mit Erkunden des erkrankten Bereichs oder Organs. Es kann in Bildern der Natur, Physik oder Technik oder realistisch anatomisch imaginiert werden. Die Bilder sollen dabei möglichst selbst entwickelt werden, ebenso wie die Bedingungen und Handlungen für Heilung.

Technik: Imagination. Dialogische Trance, damit der Therapeut begleiten und unterstützen kann. Möglichst offene Vorgaben machen und animieren, die eigenen Bilder zu finden. Später in Selbsthypnose praktizieren.

Interventionsschritte:

- Skizziere dem Patienten kurz den Ablauf dieser Hypnoseintervention.
- *Nach leichter Tranceinduktion:*
  Lass einen sicheren Ort, möglichst in der Natur, aufsuchen. Installiere dort als Ruhe- und Wohlfühlort eine Waldlichtung oder etwas Ähnliches.
- Suggeriere das Auffinden von allem, was für die Inspektion im Körper gebraucht wird, wie z. B. Licht, Lupe, Leiter, Messgerät, Thermometer; Höhenmesser, Wasserwaage, Taucherbrille, Echogerät, Horchgerät, Kletterseil, Chronometer, alles was auch immer sinnvoll erscheint.
- Lass die gewählten Hilfsmittel einpacken und danach durch eine kleine Luke in den Körper hineinsteigen.
- Fordere nun auf, durch den Körper zu wandern wie durch eine innere Landschaft (oder z. B. auch eine Industrieanlage) und sich durch Intuition zu dem erkrankten Organ(bereich) führen zu lassen.
- Rege an, hier mit den Hilfsgeräten, vor allem aber mit wachen Sinnen zu erkunden und dabei bis tief auf die zelluläre Ebene vorzudringen.
- Stelle Fragen, falls der Patient noch Anregung braucht: »Wie sieht es aus? Was geht vor? Ist es dunkel oder hell? Welche Farben? Sind diese gut und gesund? Welche Strukturen? Wird in den Organen gute Arbeit geleistet? Herrscht hektischer Hochbetrieb oder lähmende Stille? Höllenlärm oder unheimliche Ruhe? Oder ist Ruhe vor dem Sturm? Gibt es Frieden oder etwa Krieg? Überflutungen oder Feuersbrünste?«
- Zeit geben! »Nimm dir alle Zeit, um wahrzunehmen, was du wahrnehmen musst, um zu erfahren, was du wissen musst, um Heilung zu bewirken!«
- Aufforderung: »Wenn du alles ausgekundschaftet hast, geh auf deine innere Waldlichtung! Ruh dich an deinem schönen Ort aus, vertiefe die Trance nochmals über zehn ruhige Atemzüge! Achte aufmerksam auf Botschaften und Hinweise!«

  (Pause)

- Aufforderung: »Beginne jetzt Heilung in die Wege zu leiten! Du hast tiefes Wissen in dir, was zu tun ist. Mach, was auch immer nötig ist, mit großer Geduld, Ruhe und Liebe: säubere, reinige, putze, streichele, glätte, befriede, beruhige, wärme oder kühle, setze Grenzen oder lass es strömen, setze den Impuls für gesunden Rhythmus, bringe in gute Ordnung und lass heilendes Licht strahlen.«

  (Pause)

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

- »Wenn du für heute alles erledigt hast, vertiefe die Trance nochmals für zehn ruhige Atemzüge und ruh dich einfach ein wenig auf deiner Waldlichtung aus! Genieße!«

  (Pause)

- »Schließe deine Heilarbeit für heute ab und lass dich überraschen, wie es anders ist, wenn du wieder aus der Trance zurückkehrst. Hallo!«

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.6 »Die heilende Hand«

⊙ *Ziel:* Förderung der mentalen Heilkraft.

Technik: Auswahl einer Hand als eine beruhigende, heilende, schmerzlindernde. Nutzung dieser Hand an Ort und Stelle, das heißt »Auflegen« an der betroffenen Körperstelle, -region.

»Deine Hände ruhen gemütlich in deinem Schoß, mit den Handflächen nach oben.
Dein Blick liegt auf deinen Handinnenseiten. Betrachte sie eingehend. Schaue dafür abwechselnd auf die eine, dann auf die andere Handfläche.
Finde in Ruhe heraus, welche Hand deine ›heilende Hand‹ ist. Schaue dafür beide Hände mit weichem Fokus nochmals genau an, fühle in sie hinein und entscheide dann. Oder … wähle einfach intuitiv.
Fokussiere nun diese ausgewählte Hand. (Augenfixation)
Betrachte ihre Farbe … und dann die feine Zeichnung der Handlinien.
Nimm die weiche Polsterung der Handfläche wahr und alles, was wichtig erscheint.
Schließe gemütlich die Augen.
Sieh nun die Hand mit dem ›inneren Auge‹ an.
Erkenne die Farbe der Energie, die in ihr fließt.
Fühle in die Hand hinein.
Nimm das Strömen des Blutes / der Energie wahr.
Spüre die pulsierende Wärme.
Höre vielleicht das Rauschen des Waldes, das Glucksen eines Baches oder den Klang von Klangschalen.
Fühle die zunehmende Sensibilität der Hand.
Mag sein, ihr entströmt Duft von ätherischen Ölen: beruhigender Lavendel, erfrischende Minze, sonnige Kokosnuss oder jodhaltige Meersalzluft, stärkende Tannenwaldluft … oder fröhliches Maiglöckchen … Heilkräuter …
Lass nun durch deine Vorstellungskraft die Hand größer werden.

(Pause)

Die Hand ist inzwischen so groß wie eine gemütliche Luftmatratze.
Du siehst dich bequem auf dieser Luftmatratze liegen und leicht schaukeln.
Du fühlst dich auf der Luftmatratze liegen, es lümmelt sich prima da.
Eine pulsierende Schwingung … eine feine Massage.
Unangenehme Gefühle werden einfach rausgeschaukelt.
Zeit und Raum unwichtig, nur noch du, ganz wohlig … in deiner eigenen Hand.
Gute Durchblutung … Wohlbefinden … Heilung … etc.

(Pause)

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

Und irgendwann … wandert die Hand ganz von allein genau dahin,
wo der Körper besondere Heilung/Unterstützung braucht …
Die Hand findet genau den richtigen Platz, ganz von allein.
Weich, warm und anschmiegsam, ja liebevoll und zärtlich legt sich
die Hand genau da auf, wo sie gebraucht wird.
Sie strahlt Wärme/Kühle (je nachdem), Licht, Weite, Heilung in den
Körper.
Das Körpergedächtnis bringt Gesundung in Gang.
Wohlbefinden sinkt in den Körper.

(Pause)

Die Hand wird sich von allein aus dieser Position lösen und in den
Schoß zurücksinken, wenn genug getan ist …
Die heilende Trance verbleibt, wo sie weiterwirken soll.«

(Tranceausleitung)

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.7 »Im Rhythmus der Schaukel«

⊙ *Ziel:* Selbstregulation von Schmerzen. Für Selbsthypnose geeignet.

Technik: Schaukelnder, mit der Atmung kombinierter Wechsel zwischen dem Ort des Unwohlseins *(Schmerz)* und einem Bereich im Körper, der sich wohlfühlt.

Interventionsschritte:

Prähypnotische (Selbst-)Suggestion: »Stelle dich auf eine überraschende Verbesserung deines Befindens ein!

Konzentriere dich beim Einatmen auf das rechte Nasenloch, als ob Luft nur hier einströme …

Konzentriere dich beim Ausatmen auf das linke Nasenloch, als ob Luft nur hier ausströme … atme durch das linke wieder ein … und durch das rechte aus … durch das rechte wieder ein … atme durch das linke wieder aus … atme durch das linke wieder ein … und durch das rechte aus … durch das rechte wieder ein … usw.

Erlaube deinen Augen dabei ganz natürlich im Wechsel von rechts nach links … und links nachts … zu schauen … und dem Atemfluss zu folgen.

Mache das über mindestens 24 Atemzüge, pausiere dann und nimm die zunehmende Beruhigung wahr.

Geh nun mit der Aufmerksamkeit an den Ort in deinem Körper, wo du Schmerzen (Juckreiz, Enge, Druck) hast und verweile da einen Moment. Nimm den Schmerz nüchtern wahr.

Finde nun eine ganz andere Region in deinem Körper, die nichts mit dem Symptom gemein hat und die sich einfach gesund und munter anfühlt.

Wandere nun in aller Ruhe mit der inneren Aufmerksamkeit zwischen diesen beiden Bereichen hin und her … und hin und her … usw.

Nimm nun wieder deinen Atem zur Hilfe, um die Ausleitung des Schmerzes *(Symptoms)* zu unterstützen: Atme ein an dem positiven und guten Ort im Körper und nimm ihn wahr … atme aus an der Stelle mit dem Symptom und nimm sie wahr … atme ein an der Stelle mit dem Symptom und nimm sie wahr … atme aus an dem positiven und guten Ort im Körper und nimm ihn wahr … atme ein an dem positiven und guten Ort im Körper und nimm ihn wahr … usw.

Wenn du dich danach fühlst, führe diese Technik jetzt noch raffinierter aus, indem du dich gleichzeitig – wiederum sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen – abwechselnd auf das rechte oder linke Nasenloch konzentrierst, als ob die Luft nur durch dieses ein- und ausströme. Deine Augen schauen dabei wieder ganz von selbst von rechts nach links und links nach

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

rechts … usw. (Das liest sich komplizierter, als es ist, ist aber eine sehr effektive, selbstwirksame Intervention bei Schmerz.)
Wiederhole das für ein paar Minuten und lass abfließen, was abfließen soll, entspanne dich und lehne dich zurück!
Genieße die Verbesserung, die du feststellen wirst, und speichere sie gut ab.
Wiederhole die Übung nach Bedarf und stelle fest, wie du jedes Mal erfolgreicher bist!«

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.8 »Die heilende Hypnose-Infusion«

⊙ *Ziel:* Stärkung.

Technik: Visualisation, Möglichkeit vielfältiger direkter oder indirekter Suggestionen.

»Wir machen eine Infusionshypnose; du brauchst nichts zu reden, du brauchst nichts zu antworten.
Und du spürst in dich hinein … und du wirst ruhiger.
Du fühlst deine Atmung … und du wirst ruhiger.
Und du fühlst dich angenehm gehalten … und du wirst ruhiger.
Und du fühlst deine Hände warm auf deinem Bauch … und du wirst ruhiger.
Auch deine Muskeln entspannen nach und nach ganz von allein … und du wirst ruhiger.
Deine Gedanken verflüchtigen sich, angenehme Leere breitet sich aus … du wirst ruhiger.
Im Bauch kullert es ein wenig … und du wirst du ruhiger. Gut!
Und du spürst, dass meine Hand dicht über deiner Stirn ist … und Wärme ausstrahlt, und du beginnst in Hypnose zu sinken … eine Zeit, in der du einfach nachgeben darfst … und ruhig werden darfst, komplett ruhig … sehr schön!
Und meine Finger sind dicht über deiner Stirn hier, und berühren deine Stirn … Und da ist die Öffnung, durch die die Infusion der Hypnose jetzt in dich einfließt … um dich für den nächsten Zeitraum ganz angenehm zu füllen … mit allem … was du brauchst … und ich muss das nicht noch einmal benennen, weil wir das schon alles benannt haben …
Da ist ein wunderbarer Infusionsballon, rund wie ein praller Luftballon, mit allem drin … eine exakte Mischung, Auswahl von und Zusammensetzung aus genau dem, was dir jetzt guttut … und was notwendig ist … um dir das zu geben … womit du dich wohler fühlst und stabiler …
Ein enorm schöner Infusionsballon, und ich weiß nicht, ob er einfach in der Luft schwebt oder oben in einer Wolke verankert ist … aber das ist auch völlig unwesentlich … wesentlich ist, dass durch diese kleine Öffnung … an deiner Stirn, an der Stelle, die ich jetzt zart berührt habe … etwas hineinfließt, das deine Gedanken beruhigt … deine inneren Dialoge zum Positiven verändert … und dich auf eine ungemein zärtlich-liebevolle und stimmige Art und Weise erlöst vom Problem …
Und diese schillernde, farbige, lichtdurchflutete, sonnengetränkte, duftende, heilsame, nährende Infusionsflüssigkeit fließt genau dahin … wo sie gebraucht wird … durchfließt die Bereiche von hier und heute … ja, auch die von gestern … mit angenehmen, warmen Wellen, die Licht und Luft bringen … Ozonfrische

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

und Regeneration … die Infusionsflüssigkeit fließt weiter in die Geschichte und nährt Gebiete der Vergangenheit … wahrscheinlich ohne dass du das merkst, ohne dein Zutun … ohne Bilder … aber mit dem Gefühl … dass auf ganz individuelle Weise für dich gesorgt wird.

Und das darf der gesamte Körper spüren … und das darf sich so anfühlen, als ob immer wieder kleine Schleusen geöffnet würden, am Hals, in den Schultern, in den Ellbogengelenken, ja vielleicht sogar in jedem Wirbelgelenk, und Energie durch den ganzen Körper hindurch tiefer und tiefer fließt … welch Aufatmen, Auftanken, Aufnehmen! … Und somit wird ein tief besänftigendes Gefühl ausgelöst … bis ins Becken, in die Beine, in die Füße … du machst das sehr gut …

(Pause)

Und jetzt und im Folgenden kann ein ›Finger für das Neue‹ – du weißt noch nicht genau, welcher es ist – zeigen, wenn sich etwas Neues bahnt, etwas Neues gelernt wird …«

FZ: »Finger für das Neue.«

»Bestens! Und damit sinkst du tief in Trance … tiefer … tiefer … und jetzt fließt noch etwas mit der Infusion hinein, was neu ist … ein besonderes Elixier … ein Entwickler, der hilft, dass das Gute, Neue wirksam werden kann … dass alles eingespeichert werden kann, bewahrt, behalten und genutzt, damit du nachher anders aus dieser Hypnose erwachst, als du eingetreten bist, und ich bin jetzt einfach still, und du gibst dir 5 Minuten äußere Zeit und enorm viel innere Zeit …«

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Reklus. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.9 »Was kränkt, was gesundet?«

⊙ *Ziel:* Erkenntnisse sammeln über das eigene Zutun zur Verschlimmerung bzw. Verbesserung einer psychosomatischen Erkrankung.

Technik: Bette folgende hypnotherapeutische Anregungen in einen auf den Übungspartner/Patienten abgestimmten Text und lass alle Schritte ideomotorisch bestätigen. Vermittle dabei Halt, gib Unterstützung und positive Suggestionen.

Interventionsschritte:

»Lass dich in eine angenehme Trance gleiten.
Finde dich in einer Landschaft wieder, die deiner momentanen Stimmung und körperlichen Befindlichkeit entspricht.
Geh auf einem Weg. Auch der entspricht deiner jetzigen Situation, sei er steinig, moddrig, sandig, abschüssig oder wie auch immer.
Du gehst und gehst … und kommst nach einer Weile zu einer Gabelung.
Intuitiv wählst du eine Richtung, als ob du etwas ausprobieren wolltest.
Du gehst auf diesem Weg eine Strecke und merkst: Dein Befinden verschlimmert sich.
Je länger du gehst, umso schlechter wird es.
Du hältst inne, setzt dich vielleicht auf einen Fels am Wegesrand und reflektierst, was zu der Verschlimmerung beiträgt.
Du vertiefst die Trance und erfährst mehr: Schlechte Suggestionen, ungute innere Bilder, ungesundes Verhalten, Fehler, die du machst, Menschen oder Dinge, die dir nicht guttun, werden dir deutlich.
Du stehst auf und gehst weiter. Und was passiert? Eine weitere Verschlimmerung.
Wieder machst du eine Pause und filterst genau heraus, was dich ›kränkt‹, was die Krankheit verschlimmert bzw. eine Heilung oder Besserung verhindert.
Geh nun weiter.
Wiederhole das so oft, bis du genug erfahren hast!

(Pause)

Am Ende des Weges triffst du dein Ebenbild / zweites Ich, was dir zusätzlich genauere Auskunft gibt, was die Verschlechterung deines Krankheitsbildes ausgelöst hat, sei es psychisch oder physisch.
Komme so weit aus der Trance, dass du fähig bist, die erhaltene Information aufzuschreiben oder mitzuteilen.

usmn-mb-8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

Vertiefe nun wieder die Trance, gehe den Weg zurück, bis du wieder bei der Weggabelung bist.

(Pause)

Wähle nun den anderen Weg.
Du fühlst dich auf einmal besser, atmest tiefer, gehst leichtfüßiger, körperlich und seelisch befreiter (oder was der Aufhebung/Besserung der Symptomatik entspricht).
Nach einer Weile hältst du wieder inne und reflektierst, was du auf diesem Weg anders machst, sodass es dir besser geht und die Krankheitssymptomatik schwächer wird.
Gehe nun wieder weiter und mache weitere positive Erfahrungen.
Wiederhole die letzten zwei Schritte so oft, bis du sicher bist, dass du genug erfahren und gelernt hast.
Setze nun unbekümmert deinen Weg fort, bis du nach einiger Zeit dein gesundes Ebenbild triffst.
Dein gesundes Ebenbild teilt dir jetzt haargenau mit, was du alles anders gemacht hast, also im Prinzip das, was du zukünftig tun kannst, um deine Heilung zu unterstützen.
Komme so weit aus der Trance, um die erhaltene Information aufzuschreiben oder mitzuteilen.
Vertiefe nun wieder die Trance und erlaube dir, diese Hinweise künftig zu nutzen.

(Pause)

Kehre zu deiner Landschaft zurück und beobachte, wie sie sich verwandelt hat.
Beschreibe dies und/oder zeichne es auf.
Sinke noch ein paar Minuten in eine tiefe, heilende Trance und beende dann die Hypnose.«

usmn-mb-8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.10 Einfache Trance zum Erleben von Selbstwirksamkeit

»Sie sitzen angenehm bequem mit offenen Augen da und halten einen kleinen Gegenstand in der Hand. Der Ellbogen ist angewinkelt, und Sie halten diesen Gegenstand zwischen Daumen und Zeigefinger. Jetzt ist es ein Radiergummi, es könnte auch etwas anderes sein. Und Sie schauen auf einen Punkt, mit weichem Fokus auf diesen Punkt, den Sie sich ausgewählt haben, und lassen den Blick auf diesem Punkt ruhen. Sie haben das Fensterkreuz gewählt. Es könnte auch die kleine, rote venezianische Vase auf dem Fensterbrett sein oder etwas außerhalb des Raumes, im Hof ein Baum, ein Blatt, ein Ast.

Sie schauen mit weichem Fokus entspannt auf diesen Punkt und werden anfangs trotzdem alles Mögliche noch im Raum wahrnehmen: mich zu Ihrer Rechten, links das Bild in Türkisrot und den Schrank, die Lederliege und im Garten die Bäume.

Ihr Blick ruht auf diesem Punkt, und Sie atmen ruhig und entspannt.

Wenn Sie länger auf diesen Punkt schauen, wird sich das Blickfeld einengen, sodass es mit der Zeit so scheint, als ob Sie durch einen Tunnel schauen. Und dann wird sich dieser Punkt etwas verschwommen abbilden, vielleicht wandern und vielleicht heller oder dunkler werden. Und das ist alles ganz normal, ein normales visuelles Phänomen. Und es kann sich so anfühlen, als ob Sie diesen Punkt fixierten oder aber auch der Punkt Sie fixiert.

Und die Augenlider werden schwerer und schwerer und ermüden und bekommen das Bedürfnis, sich zu schließen. Sie schließen die Augen. Und ein tiefer Atemzug wird die zunehmende Entspannung ankündigen, während Sie merken, dass Sie schon in eine leichte Hypnose gleiten, die Sie so entspannt, dass der Gegenstand eben herausgefallen ist aus Ihren Fingern, die sich unwillkürlich geöffnet haben. Das Geräusch, das der Gegenstand macht, wenn er unten ankommt, ist für Sie eine Rückkopplung, dass die Trance beginnt.

Und die Hand bleibt in der Luft stehen, ganz von allein, und hilft Ihnen, die Hypnose mit jedem Atemzug auf ganz angenehme Art und Weise zu vertiefen. Tiefer und tiefer, tiefer, tiefer.

Und Ruhe durchströmt Ihren Körper. Und während Sie hier zurückgelehnt sitzen, breitet sich Ihr Ruhebild – der stille See im Wald – vor Ihrem inneren Auge aus, beruhigend und entspannend. Sehr schön. Sehr gut. Ruhige, tiefe Atemzüge …

Und Ihnen wird das Prinzip der Selbstwirksamkeit deutlich und klar: Sie können etwas für sich tun. Sie wirken mit an heilsamen Vorgängen. Und Sie lernen, lernen aus dem Geschehen und reifen und gewinnen dazu. Die Erlaubnis wächst, gut mit sich umzugehen und auf sich zu achten, sich mehr zu erlauben und zuzugestehen. Und in der Tiefe wandert die innere Achtsamkeit durch den Körperraum und sorgt für heilsame Vorgänge und

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

streicht mit liebevoller Hand über Gewebe, mit Sorgfalt und umsichtig, so wie man über eine Tischdecke streicht, damit sie schön glatt und sauber und duftend daliegt.

Und so tut sich auf den verschiedensten Ebenen etwas und wird miteinander wirksam: das Ruhebild, die Erholung, die Einsicht in die Weiterentwicklung und die heilsamen Vorgänge im körperlichen Bereich. Und Sie genießen das, und Sie erlauben Sich das. Und Ihre Hand ist ganz entspannt heruntergesunken, und das ist gut so.

Und jedes Mal, wenn Sie diese kleine Hypnose wieder praktizieren, werden Sie schneller in Trance kommen, werden diese Vorgänge wie automatisch abgerufen und ganz selbstständig ablaufen, mit Bildern oder ohne Bilder, mit Gefühlen oder ohne, jedes Mal anders und jedes Mal richtig. Sie werden immer weniger Zeit brauchen, aber die Zeit wird immer intensiver sein. Und Sie werden jedes Mal danach erfrischter und gestärkter und gefestigter aus dieser Trance hervorgehen, und es wird Ihnen guttun.

Und anschließend kommen Sie Schritt für Schritt, klar und frisch und in guter Verfassung in das Hier und Jetzt zurück, die angenehme Trance im Körper bewahrend.«

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.11 »Körperfarben: Gesunde Farbe in den kranken Bereich«

⊙ *Ziel:* Ideomotorisches Auffinden des Ursprungs einer psychosomatische Erkrankung und heilsame Veränderung.

Technik: Ideomotorik, Metapher, Therapie am Ursprungsort.

Interventionsschritte:

1. Leite eine angenehme Trance ein.
2. Suggeriere nun, dass sich der Körper in Farben präsentiert, z. B. in einem Spiegelbild, bei einer Reise durch den Körper oder Ähnlichem.
3. Bitte um eine ideomotorische Bestätigung, sobald das suggerierte Bild auftaucht.
4. Nachdem das Ja-Signal erfolgt ist, lass dir das entstandene Bild beschreiben (z. B.: *»Meine Hände und Arme sind warm-rot, mein Kopf königsblau, meine Brust eher hellorange, die Beine …«*).
5. Lege Wert darauf, dass keine Körperpartie ausgelassen wird! Mit großer Wahrscheinlichkeit ist davon auszugehen, dass die gesunden Körperbereiche mit hellen, starken, leuchtenden Farben visioniert werden, während die erkrankten Bereiche gar nicht erwähnt werden oder in dunklen, bräunlich-gräulichen »Un-Farben« im Schatten liegen.
6. Frage jetzt via Fingerzeichen, ob auch diese Bereiche ehemals eine gesunde Farbe besaßen *(wird normalerweise ideomotorisch bejaht).*
7. Bitte das Unbewusste, nun in die Zeit der Lebensgeschichte zurückzuwandern, wo dieser Bereich noch Farbe hatte. Wenn es dort angekommen ist, soll der »Ja-Finger« dies anzeigen.
8. Wenn das ideomotorische Ja-Zeichen erfolgt ist, eruiere das Alter: »Sind Sie da jünger als 10 Jahre?« FZ: »Ja.« »Jünger als 5 Jahre?« FZ: »Nein.« »6 Jahre?« FZ: »Ja.«
   Bitte nun das Unbewusste, in der Zeit langsam wieder nach vorne zu gehen und den ersten Beginn des Verlusts von Farbe mit einem Ja-Signal anzuzeigen.
9. Hilf nach der erfolgten Ja-Anzeige zu artikulieren, was sich gerade ereignet.
10. Bitte das Unbewusste, weiterzugehen bis zu der Zeit, wo die Farbe vollkommen erloschen ist bzw. den heutigen Ton angenommen hat.
11. Gib Suggestionen, die Halt vermitteln *(»Ich bin bei Ihnen« etc.).*
12. Setze nun dein therapeutisches Wissen ein und frage das Unbewusste, ob in diesen Körperbereich wieder eine gesunde Farbe Einzug halten kann, einfach weil es an der Zeit ist, weil heute andere Ressourcen vorliegen oder Ähnliches.
13. Wäge ab, ob die Intervention »Ideomotorische Arbeit zur Auflösung des Kindheitstraumas« (Abschn. III.21.7) sinnvoll ist, und arbeite gegebenenfalls damit.
14. Lass Zeit und gib gute, integrationsfördernde Suggestionen.
15. Frage jetzt nach dem momentanen »Farbbefund«.
16. Gib posthypnotische Suggestionen in Richtung therapeutischer (nächtlicher) Träume, Entwicklung, Heilung und schließe die Hypnose ab.

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.12 »Fein … rosa … feucht … lebendig«

⊙ *Ziel:* Heilung in tiefer Ebene.

Technik: Suggestion für Ruhe, Wohlbefinden, Heilung. Kann mit Klangschalen tönen untermalt werden.

»Sie liegen einfach da … draußen vergeht die Zeit … und Sie brauchen nichts zu tun und nichts zu verstehen … in Hypnose ist alles willkommen … Sie dürfen zuhören … müssen nicht … Sie dürfen verstehen … müssen nicht … und Sie lassen nach … so weit es Ihnen Spaß macht … und übergeben dem Unbewussten die Kontrolle … so weit Sie das für gut halten …

Und vielleicht gondeln Sie jetzt gerne mit Ihrem Fahrrad durch eine schöne Landschaft … durch die Allee mit den alten Bäumen … vorbei an Wiesen … und Feldern … in der Ferne ein See … Sie genießen die Fahrt … atmen den Duft der Natur … erfreuen sich an Wind und Sonne … an der regelmäßigen Bewegung … und dem ausgeglichenen Rhythmus …

Nach einiger Zeit gönnen Sie sich eine wohlverdiente Pause … an einem besonders schönen Platz … mit einer besonders schönen Aussicht … in einer besonders wohltuenden Umgebung.

Sie sitzen einfach da … ruhig zurückgelehnt … schauen in den Himmel über sich …

Da schwebt eine schöne Wolke … schwebt näher und … näher und näher heran … und bleibt über Ihnen in der Luft stehen … eine schimmernde, perlmuttfarbene Wolke …

Zu Ihrer Überraschung … lässt diese Wolke … nach geraumer Weile … wunderbar wohlgeformte Hypnosetropfen auf Sie herunterfallen … dick … sanft … weich …

Mit jedem Tropfen ein Klang … höhere, hellere … tiefere, dunklere … volle, dicke Tropfen voller Hypnose … und diese Tropfen rollen auf Ihrem Körper herum … finden den Weg zu Ihrem Bauchnabel … sickern durch den Bauchnabel hinein in den Körper … sinken angenehm in die Tiefe … und fluten durch den Körper … lösen ein herrlich schwebendes Gefühl aus … schwerelos …

Sie vergessen alles um sich herum … sind nur noch bei sich … in Ihrer Mitte … und die Hypnose breitet sich mit jedem ruhigen und befriedigenden Atemzug aus … mehr und mehr.

Und während ich langsam von eins bis zehn zähle, sinken Sie in tiefe Trance … tiefer als tief … Körper, Geist und Seele können sich der Heilung widmen … ausführlich und ergiebig.

1 … *2* …Wohlgefühl … *3* … *4* … tiefe Entspannung … *5* … schwebend … *6* … sinkend … *7* … nachlassend … *8* … der gesamte Körper aufgefüllt von Hypnosetropfen, die sich wohltuend ausbreiten … *9* … so viel, dass das innere Gefäß

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

mit Hypnose überläuft … *9½* … und die Hypnose sich wie ein Film um Ihre Gestalt bildet … wie eine zweite Haut um Ihre Körperhaut … *9¾* … weich und schmiegsam … liebevoll und sanft … tragend und schützend … *10* …

Und das Herz … ganz entspannt … pumpt wunderbar entspanntes Blut durch den gesamten Körper … überall hin … wundervoll warm … rubinrot … nährstoffreich …

Das Blut versorgt alle Bereiche im Körper … vom Rand … bis in der Körpermitte … bis in die tiefsten Tiefen … alles gut durchblutet … der Stoffwechsel optimal … der Gewebeaustausch gesund und natürlich … alles fühlt sich lebendig an … vom Nachttau benetzt, öffnet sich leicht die Blüte … das Gewebe gesund, zart … und samtig …

Fein … rosa … feucht … lebendig … gut durchblutet … gut umsorgt und genährt …

Und der Körper freut sich … ein innerer Gong weckt das Körpergedächtnis … es erinnert sich, gesund zu reagieren … gesund zu empfinden … nach dem gesunden Urprogramm …

Dem Körper war etwas entglitten … er hatte die falsche Botschaft bekommen … oder eine Botschaft falsch verstanden … der Körper revidiert es … kann es wieder … das Körpergedächtnis bringt alles wieder zurück in normale, gesunde Bahn … in das gesunde Urprinzip …

Im körpereigenen Labor werden alle Botenstoffe im fein dosierter Form passgerecht produziert und richtig ausgeschüttet … nicht zu wenig … nicht zu viel … ausbalanciert … physiologisch … das endokrine System im gesunden Gleichgewicht.

Sie spüren, wie tiefe Ruhe Sie erfüllt … und ein angenehmes Gefühl sich einschleicht … auf samtenen Pfoten … ohne dass Sie es bemerken … aber es ist sehr angenehm … einfach dahinschweben … und bei jedem Atemzug Kraft auftanken … warm strömt es durch den ganzen Körper … und besonders dahin, wo es wichtig ist … und mit jedem Ausatmen schwingt dieser Bereich … schwingt in Wärme … Licht … und Liebe …

In Licht getaucht … in Liebe gehüllt … erfrischt sich das Gewebe … wird wieder rosig … feucht und elastisch … gesund und glänzend … beginnt sich lustvoll an gute Zeiten zu erinnern … freudig aktiv …

Sie träumen … in Liebe und Licht gehüllt … so lange Sie es für richtig empfinden … so lange der Körper es möchte … dann zählen Sie von zehn bis eins … und kommen erfrischt und wach ins Hier und Jetzt zurück, im Wissen, dass diese Hypnose noch lange nachwirkt …«

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.13 »Schwimmen ins Abendrot« – Blutdruckstabilisierung

⊙ *Ziel:* Blutdruckstabilisierung bei Hypotonie.

Technik: Diese Hypnose erfolgte ursprünglich in einer bequemen Schaukel. Bilder von Ausgeglichenheit: das rhythmische Schwimmen in einem See bei Sonnenuntergang, das Schweben einer Vogelfeder und das Galoppieren eines Pferdes auf freiem Gelände. Ideomotorische Rückkopplung von körperlichen Vorgängen.

Aufgreifen der momentanen Situation:

»Das ist an sich schon Trance … dieses leichte Schwingen in einer Schaukel … sie schaukelt dich in eine schöne Hypnose … und somit auch schon in den richtigen Blutdruck … richtige innere Spannung bei gesunder Elastizität … sowohl in Ruhe als auch bei Anforderung …«

Fokussierung auf sich und Ansprechen von Ressourcen:

»Du brauchst nichts zu tun … das weißt du … und nichts zu verstehen … und danke noch für alles, was du mir erzählt hast … diese Information wird jetzt immer mitschwingen … und die Hypnose leiten … Ideen anregen, wie du als beste Therapeutin für dich selbst etwas verbessern kannst … auf dass du dich in deinem Körper wohlfühlst … sicher … belastbar … sowohl in der Herausforderung … als auch in der Ruhe …
Du verspürst dieses köstliche, sanfte Schwingen in dir … die Aufmerksamkeit immer mehr und mehr bei dir … so nah, dass du deine eigene Atmung hörst … das Strömen der Luft durch deine Nase … herein … und wieder hinaus … regelmäßig … im Fluss … und die Brust hebt sich … elastisch … weich … macht Raum für viel Luft … und senkt sich … viel Luft strömt wieder hinaus …
… und du sinkst in eine angenehme Trance … Meisterin auf dem Gebiet …«

Zielformulierung:

»Und du hast ein Ziel: Du möchtest eine runde … schöne … wohlige Fülle des Blutes in den Adern haben … die Adern, angenehm elastisch … nicht zu straff … genau richtig … um deinen Körper … dein Gehirn … den Anforderungen entsprechend zu versorgen … kontinuierlich und verlässlich …«

Trancevertiefung und Suggestionen für den Beginn der unbewussten Arbeit:

»Und du hörst mir vielleicht nur noch mit einem Ohr zu …
vermutlich mit dem linken … weil ich an deiner linken Seite sitze … und kannst mit dem rechten ganz anderes hören … vielleicht die Geräusche von der Natur, da, an deinem See …

smn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

Du stehst am Wasser … versunken in den Anblick der schönen Szene … den erdigen Geruch des Sees in der Nase … das Schnattern der Enten und Plätschern der kleinen Wellen im Ohr …
Du watest hinein … tauchst tiefer … und beginnst mit ruhigen Zügen in dem herrlich weichen Wasser zu schwimmen … du schwimmst mit regelmäßigen Zügen vorwärts … dem Sonnenuntergang entgegen … das löst kleine Wellen aus, die sich ausbreiten … und weiter über den See ziehen …
Zart wie eine Vogelfeder liegt ein Birkenblatt auf dem Wasser … wiegt sich mit den Wellen …
Und ich zähle von eins bis sieben … ganz ruhig … ganz langsam … du schwimmst vorwärts … sicher … ganz ruhig … der See ist nur für dich da … *1* … dein Ziel … ist schon längst tiefer gesunken … in den Bereich des Unbewussten … in den Bereich der Körpererinnerung … in den Bereich, wo sich Dinge tun … die wir nur in Maßen beeinflussen können … *2* … und der Körper kommt in diese wunderbare Ruhe … in der ein Arm leichter wird und loslassen kann … *3*… und es auf einmal heller wird … und lichter … als ob die Sonne über dem Horizont wieder ein Stückchen höher steigt … *3* … und das leichte Schaukeln … regelmäßig und zuverlässig … begleitet dich … *4* … wie die regelmäßige und zuverlässige Atmung dich begleitet … *5* … und der Arm ist leicht geworden … *6* … und gleich, wenn die Sieben kommt … aber erst dann, wenn die Sieben da ist … beginnt unbewusste Arbeit … um einzupendeln und gut zu regulieren … *7* … schön … in Balance!«

usmn-mb8k-93hm

Aktivieren von Körpererinnerung für physiologisch-gesunde Vorgänge, hier Blutdruck:

»Der Arm, leicht in der Luft losgelassen (Handlevitation), ist ein Zeichen für tiefe Entspannung … tief, aber nicht zu tief … immer noch in gesundem Tonus … bei gleichzeitig entspanntem Loslassen … ruhige, regelmäßige Züge vorwärts … und der Körper erinnert sich: die Gefäße elastisch … dynamisch … nachgiebig … und doch Halt gebend …
So strömt das Blut flüssig … ungehindert … in eindeutigen Bahnen durch die Adern.«

Beginn der Arbeit mit ideomotorischen Signalen:

»Und wenn der Körper sich … an diese einzigartige … bewundernswerte … und zugleich ganz natürliche Reaktion erinnert … dann kann ein Finger sich von allein heben … ganz von allein … genau … *(das Fingerzeichen abwarten)* ein Finger, wunderbar … mmh … sehr gut …
Der Körper erinnert sich … welchen Stoffwechselgang es braucht … und welchen feinstofflichen Vorgang … welche humoralen … neuronalen … muskulären Vorgänge … um feinst abgestimmt dieses wundervoll rote … nährstoffreiche … sauerstoffbetankte

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

Blut mit jedem Herzschlag schwungvoll vorwärtszupumpen … durch ein elastisch nachgiebiges und doch haltendes und gut führendes Gefäßsystem … vom Herzen hin in die kleinsten Winkel …
… und von dort zurück … zum Herzen …
… vom Herzen in die Lunge … damit es dort gereinigt und geklärt wird … und mit dem Sauerstoff der frischen Luft am See angereichert wird … kühl und klar und rein … und von dort wieder zurück zum Herzen … wunderbar geregelte Wege … präzise abgestimmt …«

Tiefe unbewusste Arbeit, die nur durch das Heben eines Fingers angezeigt wird:

»Immer wieder kann jetzt im Folgenden dein kleiner Finger anzeigen, wenn (wieder) etwas geschieht … in der Tiefe … was deinen Körper richtig stimuliert … und dauerhaft gut einstellt … im Moment … und für nachher … für morgen … und für die nächste Woche … für die nächste Zeit … sieben Veränderungen bei dir … von denen ich nicht weiß und du auch nicht wissen wirst … und nicht zu wissen brauchst … jedes Mal wird der Finger ein Zeichen geben … *(die Fingersignale rückmelden)* … ja … sehr gut … da war schon ein Zeichen … und es wird sich vielleicht anfühlen, wie wenn aus der Tiefe deines Sees … Sauerstoffperlchen aufsteigen… die dich angenehm massieren … ja … *(der Finger soll sich im Folgenden insgesamt noch sechs Mal heben)* … sehr schöne Zeichen des Fingers … der Körper reagiert optimal … und jedes Mal ein prickelndes Gefühl von Sauerstoffperlen … die aus der Tiefe des Sees aufsteigen … Anregung … Impuls … für deine Gefäße … für gesunde Straffheit … bei dynamischer Nachgiebigkeit und gesunder Elastizität … in Harmonie … ein schöner Wert von systolisch und diastolisch … angenehm und gesund … ähnlich dem eleganten Galopp eines Pferdes, das mit Lust … Freude … und Ausdauer über weites Gelände galoppiert …«

Ideomotorische Rückkopplung der Veränderung:

»Im Schwingen der Schaukel sind im ruhigen Maß viele Zeichen erfolgt … wohl mehr als genug …«

Wiederaufnahme des Bildes vom See mit Suggestionen für unbewusstes Lernen:

»Und freudvoll schwimmst du deine Runden im See … so wie es dir gefällt … genau wie dein Körper dich anleitet, dass es gut für ihn ist … und du fühlst dich wohl und leicht …«

(Pause)

Klare posthypnotische Suggestionen während ideomotorischer Bewegung der Hand:

»Sehr schön! … deine Hand sinkt, unbewusst geführt und wie magnetisch angezogen … legt sich dann auf deinen Körper ab … und diese Berührung vermittelt tiefes Vertrauen …

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.14 Ideomotorische Warzenbehandlung

1) Tranceinduktion.
2) Etablieren der Fingerzeichen.
3) Frage über die ideomotorischen Signale (FZ), ob das Unbewusste bereit ist zu helfen.
4) Warte das FZ »Ja« (es ist bereit) ab.
5) Frage: Ist es bereit, ein Bild zu schicken?
6) Warte das FZ »Ja« ab.
7) Suggeriere ein Kopfnicken für das Auftauchen eines Bildes.
8) Warte das Nicken ab.
9) Bitte, das Bild zu beschreiben.
10) Vertiefe die Kraft des Bildes.
11) Gib gute Suggestionen.
12) Erbitte den »Finger für das Neue« um Rückmeldung für die Veränderung.
13) Frage ideomotorisch ab, wann die Warzen verschwunden sein werden: »Dauert es länger als 3 Monate?«
14) FZ (vermutlich) »Nein«!
15) »Länger als 10 Wochen?« etc.
16) Gib noch eine sinnvolle Suggestion und leite die Trance aus.
17) Glaube selbst daran, dass es funktioniert!

Fallbeispiel: Bild eines sehr jungen Mädchens mit Warzen im Gesicht

Das Mädchen befand sich in tiefer Hypnose. Ein Nicken zeigte mir das Auftauchen des Bildes an. Ich bat das Mädchen, dieses zu beschreiben. A. erzählt: »Es ist eine alte Frau, die auf einem Bett sitzt.«

Ich war etwas irritiert, weil ich überhaupt nicht verstand, was das Bild mit den Warzen zu tun haben sollte. A. wusste aber sofort etwas mit dem Bild anzufangen:

»Die Warzen werden verschwinden, sowie die alte Frau unter der Bettdecke verschwindet.«

Mich berührte die Kraft dieses Bildes sehr, und ich vertiefte es hypnotisch.

Zum Schluss fragte ich noch, ob sich etwas Neues etabliert hätte.

Der »Ja-Finger« zuckte wieder.

Dann wollte ich noch die Dauer wissen, bis wann die Warzen verschwunden sein werden.

Die ideomotorische Antwort: »In 4 Wochen«.

Danach führte ich sie aus der Hypnose wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Die Warzen sind innerhalb von 4 Wochen ohne jegliche weitere Maßnahme tatsächlich verschwunden. Sie sind abgetrocknet und abgefallen. Offensichtlich ist die Hexe mit den Warzen im Gesicht unter einer schön glatten, reinlichen Haut einfach entschwunden.

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.15 Selbsthypnose

Dem wichtigen Thema Selbsthypnose ist in Modul I des Manuals ein eigenes Kapitel gewidmet (Kap. I.11). Im Folgenden sind die (in großer Zahl im Manual präsentierten) bewährten kräftigenden, heilenden Visualisationen und Fantasiereisen nur aufgelistet, und zwar sowohl für die Anleitung durch den Therapeuten als auch in der Ich-Form für die Selbstanleitung durch den Patienten. Besonders die Anleitungen in Ich-Version sind hervorragend dafür geeignet, die innere Kontrolle zu erhöhen. Wie uns bekannt ist, reicht allein schon die Illusion, Kontrolle über eine Situation zu haben, aus, um höheres Wohlbefinden zu erfahren und somit eine Gesundung positiv zu beeinflussen.

Sammlung kräftigender, heilender Visualisationen und Fantasiereisen

1) »Lichtbogen«
2) »Die heilende Hand« (Abschn. III.15.6)
3) »Kraftfäuste – Stark und mutig« (Abschn. III.27.4.2)
4) »Hypnosewolke« (mit Klangschalentönen)
5) »Selbsthypnose in vier Sätzen«
6) »Ausführliche sechsstufige Anleitung in tiefe therapeutische Hypnose« (Abschn. I.7.5)
7) »Lichtersee« (Abschn. III.15.18)
8) »Der magische Schwamm« (Abschn. III.15.16)
9) »Das kleine Spiegel-Ich patrouilliert durch Herz und Blutgefäße« (Abschn. III.8.1)
10) »Ballonfahrt«
11) »Sammeln und Loslassen« (Abschn. II.1.8 und II.1.9)
12) »Therapie wie im Traum – Arm fährt Bus«
13) Tiefe Hypnose mit Musikuntermalung, z. B. El-Hadra (Wiese)
14) »Die Nacht mit dem Wunder« (Abschn. II.4.1)
15) »Der innere Wohlfühlort, der gesund ist und es auch immer war«
16) »Floßfahrt bei Vollmond auf einem ruhig dahinströmenden Fluss«
17) »Reinigung des inneren Hauses«
18) »Die Schutzhülle« (Abschn. III.2.5)«
19) »Im Heiltempel«
20) »Thermalbad für die Wirbelsäule« (Abschn. III.13.3)

Wohin (ent)führen Fantasiereisen?

- In entspannende Hängematten
- An gute, vielleicht auch magische Orte
- An Kraftquellen
- Ins Archiv des unbewussten Wissens
- Zu Erlebnissen, die schön waren und vermutlich auch ressourcenreich
- In versteckte, gemütliche Höhlen für sichersten Schutz
- Hoch in die Lüfte für optimalen Überblick
- In geistige Distanz für Klarheit, Vernunft, Objektivität, Handlungsfähigkeit
- In Zielträume oder an Traumziele
- Ins Asklepeion, wo der erkrankte Bereich in Heilschlaf sinkt. (Zum Einüben berühre mit sanftem Druck den Körperbereich und gib Suggestionen von Ruhe, In-den-Schlaf-Sinken, Erholen, Heilen.)
- Oder … in den eigenen Körper, und da in den erkrankten Bereich. Anatomisch exakt oder in Gleichnissen der Natur oder Physik werden pathologische körperliche Vorgange wahrgenommen und nach und nach liebevoll bereinigt.

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.16 »Der magische Schwamm« – Didaktisch ausgearbeitete metaphorische Reise

⊙ *Ziel:* Unterstützung von Heilung.

Technik: Sorgfältige Induktion, fantasievolle Reise durch den Körper, Suggestionen für Körper-Seele-Heilung.

Vorspiel

1. *Direktive Anweisung für einen Patienten in traumatisiertem Zustand, zur Ruhe zu kommen:*

   »Lehnen Sie sich nun zurück, lehnen Sie sich körperlich, aber auch seelisch und geistig zurück.«

2. *Anknüpfen an das vorherige Gespräch zur Bestätigung des therapeutischen Rapports:*

   »Sie sind mit einer Nachricht gekommen, die Sie sehr getroffen hat.«

3. *Angebot, dem Problem gemeinsam auf ungewöhnliche Art zu begegnen:*

   »Das heißt, es gibt etwas zu tun und … es ist auf besondere Art und Weise zu tun.«

Hypnoseeinleitung

1. *Indirektes Ansprechen einer allgemeingültige Erfahrung zur Erzeugung von »Ja-Haltung« und assoziativem »Mitschwingen«:*

   »Und immer, wenn wir etwas Besonderes tun wollen, konzentrieren wir uns. Und um uns gut konzentrieren zu können, schalten wir von anderen Dingen ab und entspannen uns erst einmal. Wir achten dabei auf unsere Atmung, und zwar besonders auf das Ausatmen und nichts anderes. Wir alle wissen, dass wir handlungsfähiger sind, wenn wir aus der Entspannung heraus handeln: Der Geist kann klarer Gedanken fassen, die Seele ruhiger ihre Gefühle betrachten und der Körper zu Kräften kommen.«

2. *Hypnose als natürliches Phänomen, Feststellung, die suggestiv wirkt:*

   »Sie können Hypnose.«

3. *Hervorrufen einer automatischen Hypnoseinduktion mittels Erinnerung an eine frühere Hypnose:*

   »Nichts muss angestrengt werden. Ganz von allein kann sich jetzt die Erinnerung an die letzte gute Hypnose in Ihnen breitmachen, üppig und warm …«

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

4. *Alles kann von allein geschehen, man braucht auch nicht zuzuhören:*

»Lassen Sie sich jetzt in diesen veränderten Bewusstseinszustand gleiten, und meine Stimme ist bei Ihnen, wie ein Bach, der neben ihnen plätschert, eine Hintergrundmusik, der Sie vielleicht nur noch mit einem Ohr zuhören …«

5. *Direktive Anweisung mit scheinbaren Wahlmöglichkeiten:*

»Gut, und jetzt sinken Sie zwanzig Stufen tiefer und tiefer in Hypnose. Sie sinken, Sie sinken angenehm, ganz wie Sie es bevorzugen, nach jedem Atemzug tiefer.«

6. *Die geballte Faust, die sich langsam löst, als Metapher:*

»Eine geballte Faust öffnet sich bei Entspannung allmählich … ebenso lehnt sich der Körper zurück, entspannt sich langsam, aber kontinuierlich in seinem Rhythmus, und Zeit wird unwichtig.«

Vertiefung der Trance und Aufbau von Sicherheit

1. *Zählen und Konfusion, Ansprechen vom Fließen zeitlicher Prozesse:*

»*1 … 2 … 3 … 4 …*
die erste, zweite, die dritte, die vierte Stufe liegen hinter Ihnen, die fünfte, sechste, siebte noch vor Ihnen und auch schon bald wieder hinter Ihnen. Die achte, neunte, zehnte vertiefen angenehm die Hypnose.«

2. *Kontakt zu den Vitalstellen des Körpers und damit zur physischen Stabilität und Stärke:*

»Auch die Schultern sinken zurück. Dabei fühlen Sie Ihre Schulterblätter. Sie lehnen sich an diesen inneren Rückhalt an. Und während Sie die innere Anlehnung finden, verspüren Sie – vielleicht noch nicht gleich – dort mehr und mehr Geborgenheit. Und nach einigen befriedigenden Atemzügen werden Sie überrascht feststellen, wie sich zwischen den Schulterblättern ein Kraftfeld, ein Energiefeld bildet …«

3. *Physische Stabilität und Stärke ermöglichen seelische und geistige Öffnung für Neues:*

»Und während sich dieses Kraftfeld bei jedem Einatmen immer wieder von allein auftankt, stärken Sie sich für neue Erfahrungen. Leichtfüßig gleiten Sie – ganz nebenbei – tiefer in Hypnose, die elfte, zwölfte, dreizehnte Stufe … vierzehnte, fünfzehnte, sechzehnte Stufe …
Eine warme Welle durchfließt Ihre Brust … öffnet für Neues. Und wenn Sie in den Bereich unterhalb der Schlüsselbeine spüren … vielleicht noch Leere wie ein ausgetrocknetes Seebett … es füllt sich, füllt sich mit jedem Atemzug, reichert sich an, füllt sich aus. Sie tanken auf, genießen Wärme und Licht … Sie öffnen sich für den Austausch mit dem Leben, für ›Geben und Nehmen‹ …«

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

4. *Bei ›zwanzig‹ den inneren Freiraum finden:*

(Leise, fast flüsternd) »Siebzehnte, achtzehnte und dann gehen Sie die neunzehnte und zwanzigste … aber nicht bevor Sie sich nicht innerlich vollkommen ausgestreckt haben, nicht bevor Sie bereit sind, in tiefe Hypnose zu gehen und sich dieser besonderen Arbeit zu widmen, mit aller inneren Erlaubnis.«

5. *Rückkoppelung des veränderten Bewusstseinszustands durch ein ideomotorisches Zeichen, das Anheben eines Fingers:*

»Und sobald sich die innere Schranke hebt, das Tor öffnet für die inneren Gefilde, die Sie nur in Hypnose durchwandern können, hebt sich zugleich ein Finger …
Jetzt … sehr gut … vielleicht noch ein paar ruhige Atemzüge …
Und Sie finden Eingang in Ihre ›freundlichen Weiten‹ bei *20* …«

(Pause)

Nutzung der Hypnose für den somatischen Bereich

1. *Aufnahme des Hauptthemas, Ansprechen der gesunden Potenziale:*

»Ohne es bewusst vielleicht zu bemerken, beginnen Sie nun, sich Ihrer besonderen Aufgabe zu widmen. So können alle gesunden Körperzellen jetzt tätig werden, um das zu tun, was zu tun ist, um gesunden Austausch herzustellen: gesunde Informationen senden und überall dort helfen, wo Hilfe gebraucht wird.«

2. *Sinnbild der guten Fee, die mit einem magischen Schwamm alle »Unreinheiten« im Körper aufsaugt:*

»Vielleicht mögen Sie sich dafür vorstellen, in Gestalt einer guten Fee durch Ihren Körper zu wandern, in der einen Hand ein Licht, in der anderen einen magischen Schwamm. Und das Unbewusste wird Sie automatisch dahin dirigieren, wo Sie sorgen müssen. So leuchten Sie Ihren Weg und finden die Stellen, die durch Unachtsamkeit vernachlässigt und verunreinigt sind.
Und Sie wischen mit dem magischen Schwamm alles auf. Wie ein Inspektionsgang durch Ihr inneres Haus, in dem jemand herumgekleckert hat, und Sie bereinigen liebevoll die Stellen.
Eilen Sie nicht! Der Schwamm nimmt auf magische Art alle Brösel, Flecken, Unappetitlichkeiten und Rückstände, auch alle Gifte, alle festen und flüssigen Bestandteile, die dem Körper Schaden zufügen, auf. Manchmal geht's leichter wegzuwischen, manchmal mühsamer, machen Sie das auf Ihre eigene Art und Weise …«

3. *Angebot, ein anderes eigenes Bild zu entwickeln, falls das des Therapeuten abgelehnt wird:*

»Das Bild, was Ihnen jetzt gerade erscheint, ist genau das richtige. Bleiben Sie dabei, es ist gut so und kann ganz anders sein als das von mir angebotene.«

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

Nutzung der Hypnose für die psychische Ebene durch eingebettete Suggestionen für psychische Befreiung und Weiterentwicklung

1. *Anerkennung der innerhalb der Therapie s chon geleisteten psychischen Arbeit:*

   »Nehmen Sie sich alle Ruhe dieser Welt, diese Arbeit ordentlich zu tun! Und während die Fee von ihrer Arbeit ganz absorbiert ist, kann auf anderer Ebene, und ganz ungestört, etwas Weiteres geschehen.«

2. *Eine Redewendung des Patienten aus dem vorangegangenen Gespräch aufgreifen und umformulieren:*

   »So kann man denken, der Zug sei schon abgefahren, man sei zu spät. Aber vielleicht erscheint es auch nur so, oder es war sogar der falsche Zug. Und warum sollte es nicht ein anderes Gleis geben, ein ganz eigenes, das nur zu Ihnen gehört, eines, das wirklich weiterführt, anders als bisher?«

3. *Direktive, eindringliche und klare Aufforderung in Bezug auf das psychotherapeutische Hauptthema mit starker Suggestivkraft durch die mittlerweile erreichte Hypnosetiefe:*

   »Und egal, was andere von Ihnen erwarten oder nicht erwarten, versichern Sie sich jetzt: Sie sind nicht auf der Welt, um anderer Menschen Wünsche zu erfüllen. Nein, Sie werden dafür respektiert, dass Sie sich selbst respektieren. Und je mehr Sie das beherzigen, umso besser kann Ihr Körper für sich sorgen …«

Integrationsphase

1. *Option der Spontanremission:*

   »Und warum sollte Ihr Körper dann nicht zu etwas fähig sein, was man normalerweise nicht für möglich hält … ?«

   (Pause)

2. *Anerkennung der geleisteten unbewussten Arbeit:*

   »Und die Fee entfernt den angefüllten Schwamm aus dem Körper. Doch was macht sie nun? Sie bläst, sie bläst mit gespitztem Mund auf den Schwamm. Und was passiert? Der Schwamm hat den Unrat auf zauberische Art gewandelt und heraus fliegen … Seifenblasen, eine Unmenge schillernd-bunter Seifenblasen. Doch sie entgehen ihrem Seifenblasenschicksal nicht! Noch fliegen sie, tanzen in der Luft, zerplatzen dann, platsch … vorbei …
   Und der Körper verspürt, was das bedeutet … ihm ist wohl …«

3. *Betonung der Selbstbestimmung:*

   »Sie wissen von allein, wenn Sie erst einmal genug erledigt haben für heute, und auch, wie Sie Ihre Arbeit beenden.«

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

4. *Blick in die Zukunft, Zeitprogression:*

»Sie ruhen, ruhen wie in der Mittagspause in tiefen Schlaf gesunken, so tief, wie Sie ihn schon lange gewünscht haben, so friedlich, so ersehnt …

(Pause)

Und Sie träumen einen Traum, einen Traum, der Sie in die Zukunft bringt, irgendwohin, wo Sie sich wiedertreffen … ganz in Wohlbefinden …«

(Pause)

5. *Zufriedenheit nach getaner Arbeit:*

»Der Körper ruht, die Seele ruht, der Kopf wird ganz klar, begleitet vom Fließen der Lebendigkeit, das Wärme in alle Gliedmaßen ausstrahlt … und Sie bleiben so lange in Hypnose, wie es Ihnen guttut. Erlauben Sie dem Körper diese Ruhe und das Wohlbefinden.«

Posthypnotische Suggestionen

1. *Verankerung des Wohlbefindens durch »Fingerschluss«:*

»Sobald Sie sich nun vollkommen wohlfühlen, sicher und aufgetankt, drücken Sie die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger der linken Hand so zusammen, dass sich ein kleiner Kreis bildet. Damit verankern Sie diese Erfahrung, die Sie damit immer wieder abrufen können.«

2. *Posthypnotische Suggestion:*

»Sie lernten während der ganzen Dauer dieser Hypnose, ohne wissen zu müssen, dass Sie lernten und wie Sie diese Erfahrung nutzen werden. Ist das nicht hervorragend?«

Ausleitung der Hypnose mit Verbleib heilender Trance in bestimmten Körperbereichen

1. *Sammlung, Integration und Ausklang:*

»Und irgendwann, wenn Sie fühlen, es ist an der Zeit, kehren Sie langsam die zwanzig Stufen zurück, so wie Sie es für richtig halten, ganz in Ihrem Maß und ganz bei sich. Und während Sie als Person wieder erfrischt und vollkommen klar hierherkommen, kann der Körper die verbleibende Trance noch weiterwirken lassen.«

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.17 »Ich gehe meinen Weg«

⊙ *Ziel:* Körperliche Heilung.

Technik: Ruhe und Heilsuggestionen mit Musikuntermalung.

»So … gut … und Sie lehnen sich zurück … die Atmung wird ruhiger und tiefer … Sie werden gelassener und entspannter … im Hintergrund spielt ein Instrument *(z. B. die orientalischen Klänge von der CD ›El Hadra‹[12])* … harmonische Klänge … nur für Sie … ein Zeitraum … nur für Sie … ein Schweben auf Klängen …

Sie gleiten in eine wunderbare Trance … *(Vogelgezwitscher)* während draußen der Hypnosevogel zwitschert … Ihr Körper erinnert sich an ungemein wohltuende Entspannung … an herrliches Gefühl von Loslassen … es breitet sich in Ihrem Körper aus … Ihr Herz schlägt in ruhigem Takt … eine gleichmäßige Welle …

Sie fragen sich vielleicht … schwebe ich? … Oder sinke ich? … … Aber eins ist sicher: Wohlbefinden breitet sich tief in Ihnen aus … Ihr Körper genießt … Ihre Seele entfaltet sich … und Ihr Geist? Er ruht wie unter einem Baldachin … in warmem Klang … im Duft orientalischer Essenzen … in üppigen Farben …

(längere Pause)

Und Sie gehen Ihren Weg, Ihren ganz eigenen Weg … im Rhythmus Ihres Herzens … den Blick nach vorne gerichtet … in Klarheit über sich selbst … begleitet vom Zwitschern eines Vogels …

Jeder Mensch ein Unikat … auch Sie … mit eigenem Heilpotenzial … ganz individuellen Möglichkeiten … die gibt das Unbewusste jetzt frei … und Sie spüren das jetzt … als gebündelte Kraft …

Kinder wissen nicht um Heilung, sie heilen von allein … Erwachsene informieren sich, wollen wissen und verstehen … oft richtig … oft nicht sinnvoll … und vieles ist gut zu vergessen …

(längere Pause)

Heilsam sind gute Bilder … sie machen uns gute Gefühle … schöne Vorstellungen … die wirken im Guten auf uns zurück … fördern die Genesung!

Und Sie erlauben sich das … es geschieht von selbst … Sie machen das Tor weit auf … so fließt heraus, was nicht guttut: ungute Gedanken, Bilder, Gefühle …

… und macht Platz für das, was guttut: Helles, Frisches, Heilsames …

Überraschend kommt Hilfe … überraschend heilt der Körper sich selbst aus … und Sie tragen dazu bei … liebevoll … fürsorglich … immer einen Schritt weitergehend … in diesem

12 Wiese, K., T. De Jong u. M. Grassow (2004): El Hadra (The Mystik Dance). Aquarius International Music [CD, eMusic].

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

ruhigen Rhythmus … immer nach vorne … wieder eine Erfahrung mehr … wieder eine Stufe höher … wieder bereichert … und immer zufriedener …

Und Sie gehen Ihren Weg … ungeachtet der Wege, die andere Füße gehen …

Im Körper findet Heilung statt … veränderte Areale werden sichtbar kleiner … heilen fühlbar aus … und junge, frische, gesunde Zellen nehmen den Raum ein … das Immunsystem arbeitet physiologisch rund gesund …

Und während Sie jetzt noch tiefer in Hypnose sinken, tiefer als tief … wird alles Wichtige für Ihre Gesundung getan … heilsame Abläufe, ganz ohne Ihr Zutun …

So hat alles seinen Sinn … und was bleibt, ist der Gewinn …

(längere Pause)

Sie lassen sich Zeit … viel Zeit … so lang, wie Sie es für richtig empfinden … um heute in dieser Hypnose genau das zu erfahren und zu bekommen … was wichtig ist …

Ich werde einfach still sein … aber meine Energie begleitet Sie …

Und irgendwann werden Sie das Bedürfnis bekommen, wieder klar und frisch und wach in diesen schönen Tag zurückzukehren … aber die heilsame Trance verbleibt in Ihrem Körper, genau dort, wo sie ihm guttut …«

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.18 »Lichtersee«

- *Ziel:* Erholung, Heilung.
- *Technik:* Fantasiereise.
- *Position:* Liegend.

»Mit unserem bewussten Wollen können wir oftmals nicht
beeinflussen, dass wir uns wohler fühlen. Lehnen Sie sich deshalb
zurück, senken die Lider … schließen die Augen … und tun gar
nichts mehr.
Ja, Sie brauchen sich nicht einmal zu fragen,
wie Sie jetzt wohl am leichtesten zu Ruhe und Entspannung
finden.
Verlassen Sie sich einfach auf Ihr Körpergedächtnis,
ein eigenes Gedächtnis, über das der Körper verfügt.
Er kann Erfahrungen speichern und diese spontan wiederbeleben.
Was mögen Sie wohl verspüren, wenn Sie hören:
›Der Hauch eines lauen Sommernachtwindes …
Rascheln von Herbstlaub, das man als Kind durchwatete …
Prickeln einer Schneeflocke auf der Wange …
Wärme der ersten Frühlingssonne …‹
Eindrücke aus jeder der vier Jahreszeiten, plötzlich gegenwärtig …
Überlassen Sie sich doch einer guten Erinnerung und beobachten
einfach,
was von allein geschieht …
So werden Sie bald schon erleben,
wie der Körper von allein geschmeidig in Ruhe und Entspannung
gleitet.
Nach und nach und vollkommen ungewollt
kann jedes Ausatmen eine Welle des Loslassens auslösen.
In alle Himmelsrichtungen breitet sich Wohl-Befinden aus. Gut.
Und Ihr Körper beginnt sich wohlzufühlen wie ein See in seinem
Seebett.
Was für ein Bild: Ein See in der Form Ihres Körpers,
gemütlich in seinem Seebett ausgestreckt.
Und dort, wo der Körper endet, hat er sein Ufer und beginnt Land.
Mancherorts ist das Wasser eher seicht und der Untergrund trägt
schwebend,
andernorts hält Felsgestein verlässlich in der Tiefe.
Ein See, der sich mit den klaren Bächen aus den Bergen füllt.
Im Frühjahr prall rauschend, im Sommer nur glucksend, ergießen sie
sich zu Tal.
Durch diese Zuflüsse und auch unterirdische Quellen
finden sich immer leichte Strömungen im Wasser,
die man von der Oberfläche aus nicht erkennen kann.

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

Sie sorgen für Austausch, für Reinigung, Klärung und Sauerstoff.
In Ihrem Inneren kann sich alles natürlich und stimmig abbilden.
Ganz auf Ihre eigene Art und Weise, und alles ist völlig in Ordnung.
Mit jedem Atemzug sinken Sie behaglich tiefer.
Mag sein, ein feiner Regen setzt ein und benetzt den See erfrischend mit kühlenden Tropfen.
Der trinkt genussvoll das himmlische Nass, trinkt, bis der Durst gestillt.
Die Wolke zieht vorüber, der Himmel blaut auf,
die Sonne sendet wieder ihre wärmenden Strahlen.
Ihre Aufmerksamkeit aber – schon weitergewandert – entdeckt ein kleines Ruderboot.
Es verlockt Sie einzusteigen.
So nehmen Sie Platz und lassen sich Ihren See befahren:
Vielleicht bei einer Schulter anfangen und dort in die Kurve gehen, dann den Arm hinunter, in die Hand hinein und in die Enge des kleinen Fingers?
Aber da geht's nicht weiter, ist auch ein wenig schilfig.
Das Wasser schwappt und beruhigt sich gleich wieder.
Sie drehen um und fahren Ihre Strecken, sehr behutsam, sehr liebevoll …
Und jetzt erst bemerken Sie in dem Boot lauter Kerzen, Schwimmkerzen.
Vielleicht haben Sie schon einmal von dem indischen Lichterfest ›Divali‹ gehört:
Das Wasser in den Flüssen und Seen ist übersäht mit Lichtern.
Dergleichen setzen nun Sie überall Lichter aus.
Ein Stück fahren, ein Licht zu Wasser lassen …
schön vorsichtig, dass im Wellengang des Bootes keines verlösche …
Ein kleines Licht ins Wasser, weiterfahren und wieder ein Licht zu Wasser lassen,
ein Einzelnes, im Gesamt eine Kette, später ein ganzer Lichtersee …
So fahren Sie weiter und weiter und wissen intuitiv, welche Wege zu nehmen sind.
Dunkelheit schwindet, Licht leuchtet die Dunkelheit aus.
Licht nimmt zu, glitzert und spiegelt …
Das lässt den See fühlen, dass Sie ihn in Liebe beleuchten, dass Sie für ihn sorgen.
Und überall da, wo dieses warme Licht hinstrahlt, kann er sich wohler fühlen,
sich tief erholen und heilenden Einfluss erfahren.
So fahren Sie munter Ihren Körper entlang und entdecken ihn auf neue Weise.
Mag sein, dass ein Wind über den See streicht, die Wasseroberfläche sich kräuselt,
ein angenehmer Schauer …
Es leuchtet umso mehr und sieht ganz hübsch aus.

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

Sie reisen weiter und weiter und erkunden mit Neugierde den
gesamten See,
und das Unbewusste leitet Sie.
Licht um Licht geht auf Seereise,
und eine sanfte Brise weht die Lichter besonders an Stellen,
für die es wichtig ist, während Sie tiefer … und tiefer …
und tiefer … in heilende Hypnose sinken. Je mehr der See
leuchtet, umso tiefer.
Und wenn man jetzt von Weitem schauen würde, von einem
Berghang
hinunter auf den See, erschiene er einem ganz geheimnisvoll.
Und man würde es nicht genau wissen,
aber man könnte ahnen, dass dort etwas ganz Besonderes
geschieht.
… Und die Fische in der Tiefe, die wundern sich stumm …
Während alles ruht, vergeht die Zeit, und jeden Morgen bricht ein
neuer Tag an.
Steigt die Sonne höher, wird man die Lichter nicht so deutlich
wahrnehmen können,
sondern eher meinen, die Sonne spiegele sich im Wasser.
Mittags dagegen liegt der See tiefblau, leuchtend gepunktet,
wie ein überirdisch schönes Gewand hingesunken da.
Der Nachmittag schenkt den warmen Ton …
der Abend taucht ihn in Silberlicht …
und in der Nacht, ja, da sieht es ganz verzaubert aus:
Sterne, vom Himmel ins Wasser heruntergeschwebt.
Der See ruht mit ›*see-ligem*‹ Gefühl … !
Wie gut, mit dieser lichten Vorstellung noch eine Weile zu verbleiben
und dabei – wie selbstverständlich – zu erledigen, was zu
erledigen ist,
um die Heilung zu unterstützen.
Und Sie versprechen dem Körper, die Aufgaben zu übernehmen, die
auf der geistigen Ebene liegen, sodass nicht mehr *er* es zu tun
braucht.
Und Sie versprechen dem Körper, die Aufgaben zu übernehmen, die
auf der seelischen Ebene liegen, damit er davon ablasse.
So hat der Körper Muße, sich um sein eigenes Wohl zu kümmern …
Nur das Unbewusste weiß, was sich in der Tiefe jetzt verändert …
welche Wege sich eröffnen,
Wege, von denen Sie bislang nicht einmal träumten …
Die Wärme, das Licht und die Liebe bewahrend und dem
Versprechen verpflichtet,
geben Sie sich über geraume Zeit der Ruhe hin … ganz still …
Und egal, ob Sie in erquickenden Schlaf fallen oder die Hypnose
schon bald beenden,
Sie werden – wenn es an der Zeit ist – gestärkt und erfrischt
erwachen.
Der Körper aber hat die heilende Trance gespeichert.«

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!

15.19 Weiterführende Literatur

Kaiser Rekkas, A. (2014): Die Fee, das Tier und der Freund. Hypnosetherapie in der Psychosomatik. Heidelberg (Carl-Auer), 4. Aufl.

Revenstorf, D. u. B. Peter (2015): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis. Berlin (Springer), 3. Aufl.

usmn-mb8k-93hm

Aus: Hypnose und Hypnotherapie. Manual für Praxis, Fortbildung und Lehre. Hrsg. v. Agnes Kaiser Rekkas. © Carl-Auer Verlag GmbH, 2018. Alle Rechte vorbehalten!