



**TherMedius®-Institut**  
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

# Achtsamkeits-Übungen

**Zur Anwendung als geführte Übung ergänzend zur, bzw. kombiniert mit  
Hypnose oder als eigenständige Übung**

**Jan-Henrik Günter und Gabriele Rengel-Schneider, TherMedius-Institut**



Eine TherMedius® Trance-Anwendung für den Einsatz im Rahmen von Entspannungsanwendungen und zur Minderung von Stresserscheinungen im Rahmen von Einzel- und Gruppensettings. Auch zur Burn-out-Prävention und zur Behandlung von Burn-out-Folgen im Rahmen eines geeigneten therapeutischen Gesamtkonzeptes anwendbar.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Haftungsausschluss.....	4
Beachtung von Kontraindikationen.....	5
Mögliche Effekte der Trance-Reise .....	6
Häufige Fragen .....	7
Die Achtsamkeits-Übung – Suggestionstext bzw. Text für die geführte Übung:.....	9
Feedback ist erwünscht!.....	13

# Vorwort

**Achtsamkeit** (engl. Mindfulness) ist ein Begriff, unter dem sich spontan fast jeder etwas vorstellen kann, der aber dennoch nicht ganz einfach zu definieren ist.

Man meint im therapeutischen Umfeld damit ein „im Jetzt leben“, ein bewusstes Wahrnehmen von sich selbst, seinen körperlichen und seelischen Empfindungen, seinen Gedanken, aber auch seiner Umwelt und der Interaktion mit anderen Menschen und Lebewesen.

Am häufigsten wird in Bezug auf die Definition von Achtsamkeit Jon Kabat-Zinn<sup>1</sup> zitiert, der Achtsamkeit als „eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder Zukunft) und nicht wertend ist“ beschreibt.

Das Training von Achtsamkeit dient einer Reihe von Zwecken:

- den Augenblick wahrnehmen und genießen können
- Selbsterkenntnis gewinnen
- Stress mindern
- Verbesserung der Kommunikation mit dem Umfeld durch bewussteres Wahrnehmen der Umgebung und der Mitmenschen – dadurch i. d. R. auch Entwicklung einer freundlicheren Grundhaltung sowie Steigerung der Empathie
- die eigenen (möglicherweise unruhigen) Gedanken beruhigen können
- durch Fokussierung auf die Gegenwart sorgen- oder reuevolle Gedanken an die Vergangenheit und Zukunft loslassen können
- aus den alltäglichen Automatismen ausbrechen, indem man sein Handeln bewusst wahrnimmt und steuert – dadurch auch die Möglichkeit zur Umsetzung von Erkenntnissen
- Erhöhung der Fähigkeit, zu genießen
- allgemeine Steigerung der Lebensqualität durch die zuvor genannten Möglichkeiten

Je nach Person und Situation lassen sich noch weitere positive Ergebnisse mit dem Training von Achtsamkeit erzielen. Im Internet und in der Literatur ist mittlerweile eine große Zahl an Fallbeispielen verfügbar.

Es gibt eine Vielzahl von Übungen, um die Achtsamkeit zu trainieren. Atemübungen, bei denen die Atmung ganz bewusst wahrgenommen wird, achtsames Essen, achtsames Gehen, bewusstes Beobachten der eigenen Gedanken u. v. m.

In diesem Skript möchten wir eine geführte Technik vorstellen, die sehr gut zur Hypnose/ Hypnosetherapie passt, da sie ähnlich wie ein Hypnose-Text vom Behandler gelesen werden kann, während der Klient zuhört und das Genannte in seinem Inneren geschehen lässt.

---

1 Zum Beispiel in: Kabat-Zinn, Jon: *Achtsamkeit & Meditation im täglichen Leben*. Arbor, Freiamt 2007

## Haftungsausschluss

Das TherMedius® - Institut weist ausdrücklich darauf hin, dass dies Skripts eine kostenfrei zur Verfügung gestellter Text ist, den jede/r Leser/in/Anwender/in in eigener Verantwortung einsetzen kann und darf (auch im Rahmen gewerblicher Sitzungen in seiner Praxis).

Da es für uns als Autoren leider nicht möglich ist, die Kompetenz jedes einzelnen Anwenders bzw. die konkrete Situation eines einzelnen Klienten, bei dem ein Anwender diese Trance-Reise verwendet zu beurteilen, schließen wir jegliche Haftung für eine eventuelle Fehlanwendung oder eine Anwendung außerhalb der Kompetenzen des Anwenders aus.

Sollten Sie unsicher sein ob Sie über die notwendige Kompetenz zur Durchführung einer solchen Anwendung bei einem bestimmten Klienten/Probanden verfügen, experimentieren Sie besser nicht, sondern besuchen Sie lieber eine geeignete Fachausbildung in der sie die entsprechenden Techniken erlernen können (zum Beispiel TherMedius® Modul 1. Diese Grundausbildung genügt schon vollkommen für eine verantwortungsbewusste Anwendung von Trance-Reisen).

Mit Hilfe eines entsprechenden technischen Fundaments können Sie die Möglichkeiten dieser Anwendung auch in vollem Umfang nutzen.

## Beachtung von Kontraindikationen

Bitte beachten Sie, falls Sie diese Trance-Reise im Rahmen einer Hypnose-Sitzung anwenden möchten, die Kontraindikationen für Hypnose-Anwendungen, die sie in Ihrer Hypnose-Ausbildung erlernt haben und nutzen Sie diese Trance-Reise als Hypnose-Anwendung nur dann, wenn Sie als Hypnotiseur /Hypnosetherapeut entsprechend geschult wurden.

Falls Sie über keine entsprechende Ausbildung in Hypnose / Hypnosetherapie verfügen und nicht wissen, welche Hypnose-Induktionen hierfür geeignet sind, wenden Sie diese Trance-Reise bitte nur als reinen Phantasie-Reise-Text an, indem sie ihm dem Klienten/Probanden so wie er ist ohne weitere Einleitungen vorlesen.

Wenn Sie feststellen, dass der Klient sich im Rahmen der Trance-Reise unwohl fühlt oder in ihm unerwartet Gedanken bzw. Erkenntnisse (zum Beispiel traumatische Erinnerungen) aufsteigen, die über den eigentlichen Rahmen der Trance-Reise hinausgehen und einer separaten Behandlung bedürfen, beenden Sie die Trance-Reise bitte umgehend und wählen Sie mögliche alternative Vorgehensweisen, mit deren Hilfe Sie das eigentliche Ziel der Anwendung erreichen können.

**Sollten Sie keine Alternativen finden, besprechen Sie die Situation bitte mit Ihrem Ausbilder bzw. leiten Sie den Klienten an einen für seine Problemstellung spezialisierten Therapeuten weiter.**

## Mögliche Effekte der Übung

Die Achtsamkeits-Übung soll dem Klienten dabei helfen, dem Klienten die Möglichkeit der Integration des Themas Achtsamkeit in sein Leben aufzuzeigen. Mit ihrer Hilfe kann der Therapeut im Rahmen einer geführten Übung demonstrieren, wie Achtsamkeits-Übungen funktionieren können und welche Wirkung sie haben können..

Die Trance-Reise kann aber auch eine Vielzahl von anderen Wirkungen haben:

- Entspannung
- Erholung
- Energie „tanken“
- Loslassen von Blockaden
- Verbessertes Körpergefühl
- Selbstreflexion und Selbsterkenntnis
- Inspiration/Erkennen persönlicher Ziele
- Motivationssteigerung/konzentrierteres Verfolgen persönlicher Ziele
- Programmierung des Unterbewusstseins, den Klienten bei seinen Zielen zu unterstützen

# Häufige Fragen

Hier noch einige Antworten auf häufig gestellte Fragen im Zusammenhang mit Trance-Reisen und Suggestionstexten (auf gültig für die hier die Achtsamkeits-Übung):

## **1. Ich beherrsche (noch) keine Hypnose, kann ich diese Trance-Reise trotzdem anwenden?**

Ja, diese Übung kann auch als reine Achtsamkeits-Übung angewandt werden. Sorgen Sie in diesem Fall einfach dafür, dass Ihr Klient / Proband eine entspannte Position einnimmt und lesen Sie die Reise mit ruhiger Stimme und einer den Inhalten angepassten Betonung (ein entsprechendes Beispiel finden Sie als MP3 auf [www.hypnoseausbildung-seminar.de](http://www.hypnoseausbildung-seminar.de)) vor.

## **2. Ich beherrsche zwar Hypnose, aber nicht die von TherMedius® gelehrt Techniken und Hypnose-Induktionen.**

### **Wie kann ich diese Trance-Reise dann im Rahmen von Hypnose einsetzen?**

TherMedius® hat ein sehr strukturiertes Modell zur Arbeit mit Hypnose. Wenn Sie die Hypnose bei einem anderen Institut erlernt haben, ist es für uns leider nur sehr schwer einschätzbar, wie effizient oder flexibel die Hypnose-Induktionen sind, die Sie einsetzen. Sollten Sie die Entspannungsinduktion, die Fraktionierte Einleitung mit Blickfixation oder die Konfusions-Induktion von TherMedius® nicht beherrschen (diese Induktionen sind alle Bestandteil der TherMedius® Hypnose-Grundausbildung und als Einleitung für diese Trance-Reise im hypnotischen Rahmen geeignet) und nicht sicher sein ob die von Ihnen beherrschten Einleitungen für solche Zwecke geeignet sind, empfehlen wir Ihnen, sich zuvor mit Ihrem Ausbilder über die richtige Vorgehensweise abzusprechen oder, diese Trance-Reise sicherheitshalber lieber nicht-hypnotisch in Form eines reinen Phantasiereise anzuwenden.

## **3. Kann ich diese Trance-Reise auch im Rahmen einer Therapie bei Klienten mit psychischen Problemen anwenden?**

Ja, aber hierfür benötigen Sie in jedem Fall entsprechende psychotherapeutische Kompetenzen und Kenntnisse . Bitte verwenden Sie diese Trance-Reise nicht als Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung oder als psychotherapeutische Anwendung bei Klienten, wenn Sie nicht über entsprechende Hypnose-Kenntnisse verfügen.

## **4. Wie leite ich den Klienten nach der Trance wieder aus?**

Hypnotiseure / Hypnosetherapeuten können eine ganz normale Trance-Ausleitung nutzen, wie sie sie auch bei anderen herkömmlichen Sitzungen anwenden. Nicht-Hypnotiseure, die den Text im Rahmen einer Phantasiereise verwenden können den Klienten am Ende einfach sanft wecken und ihn bitten, sich zu strecken und einmal tief durchzuatmen. Achten Sie bitte in jedem Fall darauf, dass der Klient nach Beendigung der Trance-Reise wieder vollkommen wach ist. Bitten Sie ihn im Zweifel darum, ein paar Schritte zu gehen, sich zu bewegen oder bieten Sie ihm etwas kaltes / heißes zu trinken an. Entlassen Sie ihn aber nicht aus der Anwendung so lange Sie noch das Gefühl haben, er wäre benommen oder noch nicht in der Lage, Ihre Praxis zu verlassen.

## **5. Was ist, wenn im Rahmen dieser Trance-Reise etwas Unerwartetes geschieht?**

Die Trance-Reise ist so konzipiert, dass sie für den Empfänger ein angenehmes, stärkendes Erlebnis darstellt. Sie wurde

bewusst so gestaltet, dass sie auch von Einsteigern als sanfte Phantasiereise genutzt werden kann.

Sollte dennoch einmal der unwahrscheinliche Fall eintreten, dass etwas unangenehmes, für den Klienten Unerwartetes geschehen (eine unerwartete Erkenntnis oder eine Erinnerung an ein traumatisches Erlebnis), behandeln Sie den Klienten bitte nur im Rahmen ihrer Befugnisse und therapeutischen Kenntnisse weiter oder verweisen Sie ihn ansonsten bitte umgehend an eine für seine individuelle Problemstellung kompetente Institution.



## Die Achtsamkeits-Übung – Suggestionstext bzw. Text für die geführte Übung:

Ich möchte mit Dir nun einmal eine kleine Übung durchführen, die Dir dabei helfen soll, mit Deinen Gedanken ganz ins „Hier und Jetzt“ zu kommen und ein paar Tipps für Achtsamkeits-Übungen an die Hand zu bekommen.

Unsere Gedanken bewegen sich oftmals quer durch Zeit und Raum. Während wir hier sind, denken wir daran, was vorhin war oder was später sein wird. Wir stellen uns vor, wo wir waren oder sein werden. Wir schweben mit unseren Gedanken in den unterschiedlichsten Sphären und übersehen dabei manchmal, dass der geringste Teil unserer Wahrnehmung dort ist, wo wir gerade sind, nämlich „hier und jetzt“.

Einerseits kann es uns sehr nützlich sein, mit unseren Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft wandern zu können, denn so können wir lernen und planen. So können wir komplexe Handlungen gestalten und umfangreiche Erkenntnisse gewinnen.

Jedoch ist es so, dass immer wenn wir mit unseren Gedanken anderswo als im „Hier und Jetzt“ sind unser Gegenwärtiges Verhalten auf Autopilot umgestellt ist.

Das heißt, wir handeln und reagieren nach gewohnten, in unserem Unterbewusstsein gespeicherten Muster. Wir nehmen wahr, haben aber trotzdem das Gefühl, „nicht wirklich“ dabei zu sein. So, als würden die Dinge irgendwie viel zu schnell an uns vorüberziehen oder so, als könnten sich unsere Gefühle dazu wie beispielsweise Freude nur zum Teil entfalten. Und oft sind die automatischen unterbewussten Muster auch gar nicht das, was wir wirklich *wollen*.

Ja, manchmal wünschen wir uns sogar genau diese Muster zu ändern, da wir dieses Verhalten gerade nicht mehr zeigen möchten.

Man hört oft von Menschen, dass Sie das Gefühl haben, die Zeit ziehe „so schnell an ihnen vorbei“ oder dass sie sich früher viel mehr über etwas freuen konnten. Ein Grund für diese Empfindungen ist das zunehmende Leben der Menschen jenseits des Hier und Jetzt in Vorstellungen der Vergangenheit, der Zukunft und an Orten, an denen sie sich im Moment gar nicht befinden.

Das Leben ist momentan übervoll, Multitasking für viele ein Zauberwort. Aber dadurch, dass wir viele Dinge gleichzeitig tun, tun wir nichts mit wirklicher Aufmerksamkeit und schöpfen daraus auch keine positiven Gefühle. Man springt nur noch von einer Tat zur nächsten, kommen nicht zur Ruhe, um zu fühlen, was für uns wirklich wichtig ist.

Achtsamkeit kann uns helfen, aus dieser Unruhe auszubrechen, einmal anhalten und das „Hier und Jetzt“ auf sich wirken lassen, das augenblickliche Leben zu berühren und so Geist und auch Körper zu beruhigen.

Diese Übung soll Dir dabei helfen, ganz bewusst und gezielt ins „Hier und Jetzt“ zu kommen und vielleicht ein paar Hinweise für Deinen Alltag zu bekommen, einmal achtsame Momente zu leben.

Sie ist eigentlich ganz einfach. Du wirst sehen, Du kannst sie auch ganz leicht für Dich selbst durchführen.

Achte während der Übung bitte darauf, dass Du wach und aufmerksam bleibst. Wenn Du das Gefühl hast, dass Du Dich zu sehr entspannst oder gedanklich nicht mehr folgen kannst, tu einfach das, was nötig ist um wieder klarer zu werden. Bewege Dich ein wenig, öffne die Augen, wenn sie in dem Moment geschlossen sind oder tu etwas anderes, was Dir hilft.

Falls Du es bisher noch nicht getan hast, schließe nun bitte Deine Augen und hör mir einfach zu. Achte einfach ganz bewusst auf die Dinge, die ich gleich nennen werde und versuche, Deine ganze geistige Energie dafür einzusetzen, ganz ins Hier und Jetzt zu kommen.

Nimm eine mal die Fläche, auf der Du liegst, ganz bewusst wahr. Spüre die Stellen deines Körpers, mit denen Du auf dem Untergrund aufliegst. Spüre die Stabilität und Sicherheit, wie Du getragen wirst. Du bist stabil und sicher im Hier und Jetzt.

Spüre einmal Deinen Atem. Spüre, wie Du einatmest ... und wie Du wieder ausatmest. Lass' Deinen Atem fließen und fühl', wie die Luft Deinen Körper beim Ein- und Ausatmen durchströmt ..., wie die Luft alle störenden Gefühle löst und mit sich nach Außen trägt. Alle Verspannungen und Anspannungen lösen sich auf ... Spüre diese wohltuende Energie ...

(Kurze Pause)

Stell' Dir nun einmal vor, Du bist auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen. Du denkst schon daran, was Du erledigen musst. Du darfst diese Gedanken einmal loslassen. Lass' sie ziehen. Konzentriere Dich wieder auf Deinen Atem, wie Du es gerade eben getan hast.

Lass' ihn ein- ... und wieder ausströmen ... in Deinem ganz eigenen Rhythmus. Ein ... und aus ... ein und wieder aus.

Und nun konzentriere Dich den Takt der Schritte ...  
Links ... rechts ... links rechts.  
Wie fühlt sich das in Deinem Körper an?  
Links ... rechts ... links ... rechts.  
Stell Dir einmal den Untergrund unter Deinen Fußsohlen vor.  
Fühl' einmal den Druck unter Deinen Fußsohlen, fühl' einmal, wie sich Deine Füße abrollen.  
Links ... und rechts ... links ... und rechts.  
Atme dabei ganz ruhig weiter.  
Lass diese Fantasie einmal auf Dich wirken ...  
Spüre Deine Gefühle ...

(1 bis 2 Minuten Pause)

Stell' Dir nun vor, Du kommst an einen Stand mit Deinem Lieblingsessen.

Du willst es, bestellst und bezahlst ...  
Der Verkäufer streckt Dir Dein Essen entgegen. Und Du nimmst es.

Riechst Du es, wie Dich der Geruch betört?  
Genieße diesen Geruch, wie er in Deine Nase strömt, durch Deinen Körper und wie es ein Glücksgefühl in Dir weckt.  
Ja, das riecht gut ...

Betrachte Dein Lieblingsessen nun.  
Wie sieht es aus? Welche Form hat es? Welche Farben?  
Schau es Dir einmal in Ruhe an ...

Wenn Du magst, kannst Du es auch einmal ertasten.  
Gleite mit Deinen Fingern darüber.

Erkunde Dein Essen.  
Konzentriere Dich nur darauf. ...

Stecke nun einen Bissen in den Mund.  
Kau' vielleicht ein bisschen und lass' es in Deinem Mund wirken.  
Schluck es noch nicht direkt runter, sondern erforsche es auch in Deinem Mund.  
Genieße den wunderbaren Geschmack.  
Kau' ganz langsam, wirklich langsam.  
Spüre wie der Geschmack sich in Deinem Mund entfaltet.  
Ich weiß, manchmal schlingt man Essen ganz gerne.  
Aber versuch' es jetzt einmal anders ...

Wenn Du jetzt schlucken möchtest, kannst Du das tun.  
Vielleicht entstehen nun Gefühle in Dir, sind sie vielleicht schon entstanden.  
Beobachte sie einmal. Was ist es, was Dein Lieblingsessen in Dir weckt?

Langsam isst Du auf, konzentrierst Dich ganz darauf und Dein Gefühl.

(1 bis 2 Minuten Pause)

Du hast nun fertig gegessen.  
Falls Du noch einen Teller oder Besteck hast, gibst Du es wieder zurück.  
Deine Hände kannst Du sauber machen.

Langsam drehst Dich um.  
Vor Dir steht ein Baum, ein wunderschöner, starker, gesunder Baum.  
Alles andere um Dich ist verschwunden. Du siehst nur noch diesen Baum.

Betrachte ihn einmal ganz genau.  
Seine Rinde, seine Äste, seine Blätter.

Vielleicht magst Du ihn einmal berühren.

Spüre seine Rinde unter Deinen Fingern ...  
Die Erhebungen, die Rillen.  
Spüre einmal die Rauheit unter Deinen Fingerkuppen.  
Vielleicht möchtest Du auch einmal die ganze Hand auflegen.  
Fahre über die Rinde und spüre, wie sie sanft unter Deiner Handfläche kratzt.

Neben Dir hängt ein Ast herab.  
Fahr' doch mit Deiner Hand einmal an ihm entlang.  
Die Blätter kitzeln leicht.  
Spiel ein bisschen herum, wie Du magst.

Lehn' Dich auch einmal an den starken Stamm.  
Und rieche einmal den Duft, den Dein Baum ausströmt.  
Atme ihn ein und lass' seine Wirkung entfalten.  
Du spürst wie Dein Atem, der den Duft des Baums eingefangen hat, durch Deinen Körper strömt.  
Sanft und zugleich kraftvoll.  
Spüre auch hier, welche Gefühle in Dir ausgelöst werden ...

Und während Du an dem Baum lehnst, blickst Du nach oben, wie die Sonnenstrahlen in der Baumkrone spielen. Lichter und Farben, die Dir ein wohliges Gefühl geben.  
Lass' Dich einmal darauf ein ...

Wenn Du magst, schließe auch einmal die Augen und höre die Geräusche um Dich herum.  
Das Rauschen der Blätter, das Zwitschern der Vögel.  
Lass' sie auf Dich wirken ...

(1 bis 2 Minuten Pause)

So langsam beenden wir unsere kleine Achtsamkeits-Übung.

Vielleicht kannst Du ein paar Elemente dieser Übung einmal mit nach Hause nehmen und in Deinem Alltag einmal ganz real ausprobieren.

Mach' Dir damit keinen Stress, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert. Es ist einfach eine Übungssache.

Und: Erlaube Dir Achtsamkeit.  
Sie ist gut für Dich, für Deinen Körper, Deinen Geist.  
Vertraue darauf, dass Du Deinen Weg findest.  
Habe Geduld, lass' los ...

Komm jetzt einmal langsam wieder zurück.  
Strecke Dich, rekel dich und öffne langsam wieder Deine Augen.

(Ende der Übung)

## Feedback ist erwünscht!

Selbstverständlich interessiert es uns, welche Erlebnisse und Ergebnisse Anwender mit der Trance-Reise haben. Wie haben extra zu diesem Zweck ein Feedback-Formular auf der Seite, auf der Sie auch dieses Skript herunterladen können eingerichtet.

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn Sie uns über dieses Formular Ihre Meinung zur vorliegenden Trance-Reise und gern auch Erlebnisse damit aus Ihrer Praxis mitteilen! Ihre aktive Beteiligung in Form eines Feedbacks kann dabei helfen, Vorhandenes zu optimieren, Neues zu kreieren und selbstverständlich ist es auch eine Motivation für uns Autoren, neue Trance-Texte zu erstellen, die wir Ihnen dann auf [www.hypnoseausbildung-seminar.de](http://www.hypnoseausbildung-seminar.de) kostenlos zum Download zur Verfügung stellen können.

Wir hoffen, dieses Skript hat Ihnen gefallen und noch mehr würden wir uns freuen, wenn es Ihnen einen Nutzen in der Praxis bringt!

Herzliche Grüße

Ihr TherMedius® - Team

