



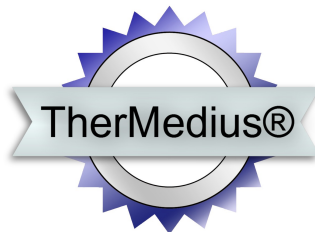
TherMedius®-Institut
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

Trance-Anwendung

Hypnose zum Jahresanfang

Suggestionstext für einen guten Start ins neue Jahr

Autor: Jan-Henrik Günter, Ausbildungsleiter *TherMedius®*-Institut



www.hypnoseausbildung-seminar.de

Eine *TherMedius®*-Trance-Anwendung für den Einsatz im Rahmen von Einzel- und Gruppensettings mit Hypnose oder anderen Entspannungsverfahren.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Haftungsausschluss.....	4
Beachtung von Kontraindikationen.....	5
Hinweise zur Anwendung.....	6
Anwendung als reine Fantasiereise ohne Hypnose.....	6
Anwendung im Rahmen einer Hypnose-Sitzung.....	7
1. „Hypnose zum Jahresanfang“ als Einzelanwendung zum Selbstzweck.....	7
2. „Hypnose zum Jahresanfang“ als Bestandteil einer Entspannungssitzung.....	7
3. „Hypnose zum Jahresanfang“ als Bestandteil einer Hypnose-Sitzung mit einem anderen Themenschwerpunkt.....	9
4. „Hypnose zum Jahresanfang“ als Gruppenanwendung.....	9
Häufige Fragen	10
1. Ich beherrsche (noch) keine Hypnose, kann ich diese Anwendung trotzdem anwenden?..	10
2. Ich beherrsche zwar Hypnose, aber nicht die von TherMedius® gelehrt Techniken und Hypnose-Induktionen. Wie kann ich diese Trance-Anwendung dann im Rahmen von Hypnose einsetzen?	10
3. Kann ich diese Anwendung auch im Rahmen einer Therapie bei Klienten mit psychischen Problemen anwenden?	11
4. Wie leite ich den Klienten nach der Anwendung wieder aus?.....	11
5. Was ist, wenn im Rahmen dieser Trance-Anwendung etwas Unerwartetes geschieht?.....	11
Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“	12
Hinweise zur Einleitung bzw. Hypnose-Induktion.....	12
Hauptteil – Suggestionstext.....	12
Hinweise zur Ausleitung.....	17
Nachgespräch mit dem Klienten.....	18
Deutung der Ergebnisse.....	20
Ihr Feedback ist erwünscht!.....	22

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

am 01.01.2013 haben wir auf unserer Website als Neujahrsgruß die „Hypnose zum Jahresanfang“ als MP3-Aufzeichnung zum Download vorgestellt.

Die Aufzeichnung stieß auf eine überwältigende Resonanz. Wir erhielten sehr viele positive Feedbacks von Lesern unserer Website, in deren Rahmen wir auch oft von Hypnotiseuren bzw. Therapeuten mit Schwerpunkt Hypnose gefragt wurden, ob der Suggestionstext zur „Hypnose zum Jahresanfang“ auch als PDF erhältlich wäre, da sie ihn selbst gerne bei ihren Klienten anwenden würden. Anfangs war er das leider noch nicht, da ich als Autor diese Anwendung ganz klassisch mit Bleistift und Papier entwickelt hatte und deshalb selbst nur über ein paar handschriftliche Blätter verfügte.

Aufgrund des großen Interesses an diesem Text als Version zum Mitlesen bzw. zur eigenen Anwendung bei Klienten, haben wir die Aufnahme nun noch einmal transkribiert und ein kleines Skript mit ergänzenden Informationen zur korrekten Anwendung dafür erstellt. Da der Text der MP3-Aufzeichnung extra für die Verwendung im Rahmen einer Tonaufnahme ohne Live-Hypnotiseur konzipiert war, haben wir nur den Hauptteil transkribiert und alles so formatiert, dass Sie Ihre eigenen Hypnoseinduktionen und Ausleitungen beliebig mit dem Text kombinieren können.

Unser Tipp: Vielleicht eignet sich der Text ja auch für eine kleine Werbeaktion in Ihrer Praxis! Bieten Sie die „Hypnose zum Jahresanfang“ jeweils zum Jahreswechsel doch einfach als Gruppenthypnose an und lassen Sie Interessenten erleben, wie angenehm und entspannend eine sanfte Hypnose mit positiven Worten sein kann.

Wir hoffen, Sie und Ihre Klienten haben Freude daran!

Jan-Henrik Günter und das gesamte *TherMedius*®-Team

Haftungsausschluss

Das *TherMedius*®-Institut weist ausdrücklich darauf hin, dass die Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“ eine kostenfreie Anwendung ist, die jeder Leser bzw. Anwender 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-Anwendung 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 verfügen, experimentieren Sie besser nicht, sondern besuchen Sie lieber eine geeignete Fachausbildung, in der sie die entsprechenden Techniken erlernen können – zum Beispiel das Modul 1 von *TherMedius*®. 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 und im Rahmen einer Hypnose-Anwendung noch deutlich bessere und intensivere Ergebnisse erzielen als mit einer reinen Fantasiereise.

Beachtung von Kontraindikationen

Bitte beachten Sie, falls Sie diese Trance-Anwendung 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-Anwendung als Hypnose-Anwendung nur dann, wenn Sie als Hypnotiseur bzw. Therapeut mit Schwerpunkt Hypnose entsprechend geschult wurden.

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

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Klient bzw. Proband sich im Rahmen dieser Anwendung unwohl fühlt oder in ihm unerwartet Gedanken bzw. Erkenntnisse (zum Beispiel traumatische Erinnerungen) aufsteigen, die über den eigentlichen Rahmen der Anwendung hinausgehen und einer separaten Behandlung bedürfen, beenden Sie die Trance-Anwendung 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.

Hinweise zur Anwendung

Zu Beginn möchten wir noch einige Hinweise zur korrekten Anwendung der Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“ geben, damit Sie sie sicher und korrekt verwenden können.

Bei der Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“ handelt es sich um eine Anwendung, die sowohl im Rahmen einer reinen Entspannungsanwendung in Form einer herkömmlichen Fantasiereise als auch als intensive Anwendung in Hypnose genutzt werden kann.

Hinweis:

Obwohl der Name der Anwendung das Wort „Hypnose“ enthält, muss sie nicht ausschließlich im hypnotischen Rahmen eingesetzt werden. Sie dürfen sie Ihren Klienten gegenüber dann auch gerne als „Fantasiereise zum Jahresanfang“, „Geführte Meditation zum Jahresanfang“ oder „Mentaltraining zum Jahresanfang“ bezeichnen – je nachdem, in welchem Rahmen Sie sie einsetzen.

Anwendung als reine Fantasiereise ohne Hypnose

Wenn Sie (noch) keine Hypnose beherrschen oder den Text „Hypnose zum Jahresanfang“ in einem Rahmen einsetzen möchten, in dem Sie keine Hypnoseinduktion verwenden möchten (zum Beispiel bei einer Gruppenübung im nicht-hypnotischen Kontext oder bei Klienten, die keine Hypnose wünschen), können Sie vorgehen wie bei einer herkömmlichen Fantasiereise: Bitten Sie den Klienten, es sich bequem zu machen (er kann dabei bequem sitzen oder liegen) und die Augen zu schließen. Lassen Sie ihm drei bis fünf Minuten Zeit, um etwas zur Ruhe zu kommen und beginnen Sie dann einfach, ihm den Text gefühlvoll vorzulesen. Lesen Sie die Reise ruhig, aber mit inhaltsgerechter Betonung.

Anwendung im Rahmen einer Hypnose-Sitzung

Im Rahmen einer Hypnoseseitzung ergeben sich mehrere Anwendungsmöglichkeiten für die Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“:

- als Einzelanwendung (wenn das Thema für den Klienten sinnvoll erscheint)
- als Bestandteil einer Entspannungssitzung
- als Bestandteil einer Sitzung mit anderem Themenschwerpunkt
- als Bestandteil einer Gruppenanwendung

1. „Hypnose zum Jahresanfang“ als Einzelanwendung zum Selbstzweck

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“ zu einem Klienten oder seiner derzeitigen Situation passt und Sie sie ihm als Einzelanwendung geben möchten, dann empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

- Hypnoseinduktion, zum Beispiel Teil 1 der Entspannungs-Induktion aus Modul 1, Konfusionsinduktion oder Brain-Twister (Bitte leiten Sie nicht zu lange und zu tief ein, damit der Klient nicht schon zu entspannt ist, um die Inhalte noch aufnehmen und verarbeiten zu können.)
- bei Bedarf Blockadenlösung (Modul 1)
- Ausleitung (Nehmen Sie sich entsprechend Zeit, da der Klient durch die Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“ in sehr tiefe Entspannungs-Zustände kommen kann und eine zu schnelle Ausleitung sich unangenehm anfühlen könnte. Zählen Sie ihn also lieber auf 10 als auf 3 aus der Trance.)

2. „Hypnose zum Jahresanfang“ als Bestandteil einer Entspannungssitzung

Im Rahmen einer hypnotischen Entspannungssitzung können Sie die Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“ beliebig gegen Ende der Sitzung einbinden, zum Beispiel auch, um der Sitzung mehr Inhalt zu geben oder um sie interessanter zu gestalten. (Eine Sitzung, die nur aus „Entspanne Dich immer mehr, sink' tiefer und tiefer“ besteht, wirkt bisweilen etwas langweilig.)

Bedenken Sie dabei aber bitte, dass die Aufnahmefähigkeit von Suggestionen und die innere Vorstellungskraft mit wachsender Entspannung sinken können. Wenn Sie die Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“ also zu einem Zeitpunkt beginnen, an dem der Klient schon sehr tief entspannt ist (zum Beispiel nachdem Sie schon 30 Minuten Entspannungssuggestionen gegeben haben), kann es sein, dass die Anwendung nicht den selben Wirkungsumfang entwickeln kann, wie sie ihn als Einzelanwendung erreicht.

Sie können selbst abwägen, ob Sie mehr Wert auf die eigentliche Wirkung der Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“ legen oder ob Sie sie als Sitzungserweiterung gegen Ende mit dem primären Ziel, mehr Inhalt zu gewinnen, verwenden möchten.

Alternativ können Sie die Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“ auch an den Anfang einer Entspannungssitzung stellen, nach einer kürzeren bis mittleren Einleitung (siehe Anwendung als Einzelanwendung) die Trance-Anwendung durchführen und nach ihrem Ende beliebig lange in Entspannungssuggestionen übergehen.

Hypnotiseure, die hypnoanalytische bzw. interaktive hypnotische Techniken (zum Beispiel aus Modul 2, 3 oder 4) beherrschen, können die „Hypnose zum Jahresanfang“ auch interaktiv gestalten und während der Trance-Anwendung an geeigneten Stellen (frei wählbar) die Eindrücke des Klienten erfragen, um daraus individuellere Informationen zu gewinnen oder auf individuelle Dynamiken einzugehen. In diesem Rahmen kann es interessant sein, sich an geeigneter Stelle, wenn Sie bemerken, dass das Unterbewusstsein des Klienten einen eigenen Handlungsstrang entwickelt, komplett vom Text zu lösen und den weiteren Verlauf vom Unterbewusstsein des Klienten bestimmen zu lassen.

Arbeiten Sie aber bitte nur dann interaktiv in Hypnose, wenn Sie entsprechend geschult sind und die entsprechenden analytischen/interaktiven Vorgehensweisen sicher beherrschen.

3. „Hypnose zum Jahresanfang“ als Bestandteil einer Hypnose-Sitzung mit einem anderen Themenschwerpunkt

Die Trance-Anwendung „Hypnose zum Jahresanfang“ kann als Bestandteil vieler Hypnoseseitzungen mit unterschiedlichsten Themenschwerpunkten eingesetzt werden. Sie können sie beispielsweise am Ende einer Rauchentwöhnungs-Sitzung, einer Gewichtsreduktions-Sitzung, einer Sitzung zur Behandlung von Ängsten/Phobien oder wann immer Sie den Eindruck haben, dass sie sich stimmig in das Behandlungsthema einfügt, verwenden.

4. „Hypnose zum Jahresanfang“ als Gruppenanwendung

Dieser Suggestionstext kann auch für Gruppenanwendungen mit oder ohne Hypnose genutzt werden.

Beachten Sie hierzu bitte die Ihnen bekannten Vorgehensweisen für Gruppenhypnosen, geführte Meditationen oder Gruppen-Fantasiereisen. Achten Sie darauf, dass sich alle Teilnehmer der Gruppe wohlfühlen und stellen Sie im Anschluss an die Reise sicher, dass alle Teilnehmer wieder vollkommen wach und verkehrstauglich sind.

Häufige Fragen

Hier noch einige Antworten auf häufig gestellte Fragen im Zusammenhang mit Trance-Reisen:

1. Ich beherrsche (noch) keine Hypnose, kann ich diese Anwendung trotzdem anwenden?

Ja, diese Anwendung kann auch als reine Fantasiereise angewandt werden. Sorgen Sie in diesem Fall einfach dafür, dass Ihr Klient eine entspannte Position einnimmt und lesen Sie den Text mit ruhiger Stimme und einer den Inhalten angepassten Betonung (ein entsprechendes Beispiel finden Sie als MP3 auf 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-Anwendung 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-Anwendung 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 Anwendung sicherheitshalber lieber in nicht-hypnotischer Form anzuwenden.

3. Kann ich diese Anwendung 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-Anwendung 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 Anwendung wieder aus?

Hypnotiseure bzw. Therapeuten mit Schwerpunkt Hypnose können eine ganz normale Trance-Ausleitung nutzen, wie sie sie auch bei anderen herkömmlichen Sitzungen anwenden. Nicht-Hypnotiseure, die den Text ohne Trance 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-Anwendung wieder vollkommen wach ist. Bitten Sie ihn im Zweifel darum, ein paar Schritte zu gehen, sich zu bewegen oder bieten Sie ihm etwas Kaltes bzw. 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-Anwendung etwas Unerwartetes geschieht?

Die Trance-Anwendung 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 Fantasiereise genutzt werden kann. Sollte dennoch einmal der unwahrscheinliche Fall eintreten, dass etwas Unangenehmes, für den Klienten Unerwartetes geschieht (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.

Trance-Anwendung

„Hypnose zum Jahresanfang“

Hinweise zur Einleitung bzw. Hypnose-Induktion

Verwenden Sie als Einleitung optimalerweise eine nicht allzu lange Entspannungseinleitung (zum Beispiel den ersten Teil der Entspannungsinduktion aus Modul 1).

Der Klient sollte nicht schon zu Beginn zu tief in Trance gebracht werden, da dieser Suggestionstext eher zum bewussten Genießen und Wohlfühlen geeignet ist. Der Klient darf ruhig während der Sitzung schon ein bisschen die Vorfreude auf die Wirkung der Suggestionen genießen. Eine zu tiefe Trance, bei der das Bewusstsein nicht mehr aktiv ist, würde ihn um dieses schöne Erlebnis bringen.

Hauptteil – Suggestionstext

Das Ziel dieser Hypnose-Sitzung ist es, Dein Unterbewusstsein zu bitten, dass es Dir einen guten Start ins neue Jahr bereitet und dass es Dich in diesem neuen Jahr mit all seinen Kräften dabei unterstützt, eine gute, gesunde und erfolgreiche Zeit zu erleben.

Doch zuerst möchte ich Deinem Unterbewusstsein die Gelegenheit geben, das vergangene Jahr – und vielleicht auch noch das eine oder andere Jahr davor – richtig zum Abschluss zu bringen und zu verarbeiten, was vielleicht noch offen ist, oder abzuschließen, was es vielleicht noch abschließen möchte.

Ich bitte Dein Unterbewusstsein, sich hierfür ein paar Momente Zeit zu nehmen und zu prüfen, ob es diesbezüglich hier und jetzt vielleicht noch etwas zu tun gibt.

Entspanne Dich dabei einfach und lass' Dein Unterbewusstsein diese kleine innere Analyse durchführen.

Vielleicht zeigt es Dir vor Deinem inneren Auge das eine oder andere Thema, das es noch abschließt, vielleicht arbeitet es auch ganz im Stillen ...

Lass' Dich einfach tragen von der Musik und überlass' Deinem Unterbewusstsein die Arbeit.

Ich werde nun ein paar Momente schweigen, um Deinem Unterbewusstsein Zeit für diese Arbeit zu lassen ...

[zwei bis drei Minuten Pause]

So, Dein Unterbewusstsein hat nun analysieren können, was aus dem alten Jahr oder aus weiteren Jahren davor noch abzuschließen war.

Vielleicht hat es schon einige Dinge abschließen, loslassen oder an ihren richtigen Platz bringen können.

Falls es noch nicht mit allem fertig geworden ist, kann es auch die restliche Dauer dieser Sitzung oder die kommende Nacht nutzen, um diese Arbeiten im Hintergrund zu Ende zu führen.

Vielleicht fällt es ihm sogar leichter, diese Arbeiten durchzuführen, wenn es gleichzeitig neue, frische, gesunde Energien aufnehmen kann.

Überlass' die Vorgehensweise einfach Deinem Unterbewusstsein. Es weiß selbst am besten, wie es hierbei vorgehen sollte, damit alles so abläuft, wie es gut und gesund für Dich ist.

So, nun ist es an der Zeit, neue, positive Energien aufzunehmen.

Um dies zu erreichen, werde ich nun einige Suggestionen geben.

Suggestionen sind hypnotische Sätze, die, wenn sie im Rahmen einer solchen Sitzung gegeben werden, tiefe Veränderungen bewirken können.

Lass' sie einfach in Dein Inneres fließen und erlaube ihnen, in Dir zu wirken.

Dein Unterbewusstsein wird dabei wählen, was für Dich wichtig ist oder was vielleicht nicht so genau passt.

Die Suggestionen sind wie ein Buffet, bei dem Dein Unterbewusstsein genau das zusammenstellen kann, was gut und gesund für Dich ist und was Dir und ihm dabei helfen kann, dieses Jahr auf bestmögliche Weise für Dich zu gestalten.

Dein Unterbewusstsein wird dieses Jahr alle seine Energien nutzen, damit es ein gutes, gesundes und erfolgreiches Jahr wird.

Es wird gleich zu Jahresbeginn Deinen Körper genau überprüfen und alles in seiner Macht stehende tun, um ihn in einen optimal gesunden und kraftvollen Zustand zu bringen.

Es wird Dein Immunsystem optimal aktivieren und justieren und ihm Kraft geben, um Dich zu schützen und Deine Gesundheit zu erhalten.

Und wenn Du doch einmal Hilfe von außen, also von einem Arzt oder einem Medikament benötigst, wird es alles so einrichten, dass Dein Körper diese Hilfe optimal annehmen kann.

Vielleicht wirst Du in diesem neuen Jahr eine ganz neue körperliche Gesundheit erleben.

Vielleicht werden bestehende Krankheiten heilen oder unliebsame Prozesse langsamer voranschreiten.

Was auch immer Dein Unterbewusstsein für Deine Gesundheit tun kann – es wird all' sein Kräfte nutzen, um Dich zu unterstützen.

Meine Worte werden ganz tief in Deinem Inneren gespeichert und Dein Unterbewusstsein setzt sie genauso um, wie ich es sage.

Auf der emotionalen Ebene möchte ich Dein Unterbewusstsein bitten, Dir so viel Wohlbefinden wie möglich zu bereiten.

Vielleicht kann es Dich noch etwas mehr Glück oder Zufriedenheit empfinden lassen.

Vielleicht kann es auch die eine oder andere Angst lindern oder ganz loslassen.

Vielleicht kann es mit einer Traurigkeit abschließen.

Dein Unterbewusstsein wird Deine Emotionen so regulieren, wie Sie für Dich, Deine Persönlichkeit und Dein Leben am optimalsten sind.

Es wird Dich fühlen lassen, was Du fühlen sollst – und vielleicht müssen das nicht immer nur schöne Gefühle sein.

Aber es wird auf jeden Fall darauf achten, dass alles in einem gesunden Maße geschieht und dass die schönen Gefühle noch mehr Raum in Dir erhalten.

Ganz tief werden diese Worte in Deinem Inneren gespeichert.

Im Umgang mit anderen Menschen verleiht Dir Dein Unterbewusstsein die richtige Intuition.

Es lässt Dich spüren, wer gut für Dich ist.

Dein Unterbewusstsein gibt Dir die richtige Aufmerksamkeit, Intuition und Inspiration für die Kommunikation mit anderen Menschen, sodass Du immer die richtigen Worte findest und jederzeit gut auf Deinem Mitmenschen reagieren kannst.

Dein Unterbewusstsein sendet positive Energien an die Menschen, die Du liebst und die Dir wichtig sind, und nimmt positive Energien an von Menschen, die Dich lieben und denen Du wichtig bist.

Es schützt Dich vor allen unliebsamen Energien von Menschen, mit denen Du vielleicht lieber nichts zu tun haben möchtest oder die einfach Energien ausstrahlen, die nicht gut für Dich wären.

Vielleicht hilft Dir Dein Unterbewusstsein dieses Jahr dabei, neue, interessante Menschen kennenzulernen, die für Deinen weiteren Lebensweg von Bedeutung sind.

Vielleicht hilft es Dir, wertvolle Beziehungen zu intensivieren.

Vielleicht hilft es Dir dabei, Dich von Menschen, die Dir nicht gut tun, zu lösen.

Vielleicht hilft es Dir dabei, offene Dinge mit Menschen zu klären, die noch zu klären sind oder sogar einen Streit zu beenden.

Was immer Dir dieses Jahr im zwischenmenschlichen Bereich von Nutzen sein kann, um das Jahr noch besser werden zu lassen – Dein Unterbewusstsein wird Dich dabei unterstützen und es wird immer darauf achten, dass Du in Bezug auf andere Menschen die für Dich richtigen Entscheidungen triffst.

Dein Unterbewusstsein nimmt meine Worte aufmerksam auf und stellt alles in Deinem Inneren so ein, dass sie optimal umgesetzt werden können.

Im beruflichen Bereich oder auch bei privaten Tätigkeiten und Engagements, die für Dich wichtig sind, hilft Dir Dein Unterbewusstsein dieses Jahr besonders intensiv dabei, Deine persönlichen Ziele zu erreichen.

Vielleicht möchtest Du erfolgreicher sein.

Vielleicht möchtest Du mehr leisten.

Vielleicht möchtest Du kreativer sein.

Vielleicht möchtest Du Deinen Einsatz auch ein bisschen besser einteilen, um Stress zu mindern.

*Vielleicht möchtest Du endlich mit etwas beginnen, was Du schon länger vor Dir herschiebst.
Vielleicht möchtest Du etwas ganz Neues entdecken und ausprobieren oder einen vollkommenen
Neuanfang wagen.*

*Dein Unterbewusstsein wird Dir helfen, Deine Energien richtig einzusetzen, in den richtigen
Momenten die Initiative zu ergreifen und die richtigen Entscheidungen zum richtigen Zeitpunkt zu
treffen.*

Ganz tief werden alle diese Worte in Deinem Inneren gespeichert.

*Dein Unterbewusstsein nimmt alle diese Worte auf und speichert sie ganz tief in Deinem Inneren,
sodass Dir die Energien, die sie in sich tragen, jederzeit zur Verfügung stehen, wenn Du sie
benötigst.*

*Dein Unterbewusstsein hat nun viele Anregungen bekommen, wie es Dich im neuen Jahr
unterstützen kann, um ein gutes Jahr für Dich daraus werden zu lassen.*

*Vielleicht hast Du ja noch einen ganz besonderen Wunsch, der bisher noch nicht erwähnt wurde
oder vielleicht weiß Dein Unterbewusstsein noch etwas, was es für Dich tun kann, was außerhalb
des bisher genannten liegt.*

*Keine Sorge, Dein Unterbewusstsein kann auch alle wichtigen Dinge berücksichtigen, die vielleicht
sonst noch eine Rolle spielen können.*

*Es weiß nun, dass es die Aufgabe hat, aus diesem Jahr ein besonders gutes Jahr zu machen.
Es wird alles in seiner Macht stehende tun, um Dich auf allen Ebenen Deines Lebens zu
unterstützen.*

Es ist nun an der Zeit, das alles einmal wirken und verarbeiten zu lassen ...

Lass' Dich überraschen, was dieses Jahr alles Gutes für Dich zu bieten hat ...

Ich wünsche Dir und Deinem Unterbewusstsein dabei alles Gute!

[Ausleitung]

Hinweise zur Ausleitung

Als Ausleitung können Sie eine übliche Ausleitung wählen, wie Sie sie auch bei Entspannungsanwendungen verwenden.

Lassen Sie dem Klienten genügend Zeit, um sich aus dieser angenehmen Trance zu lösen und wieder vollkommen wach zu werden. (Wenn Sie eine Zählmethode nutzen, zählen Sie lieber bis 10 als nur bis 3.)

Gerade nach so positiven, entspannenden Anwendungen sind Klienten oft noch einige Zeit etwas schläfrig. Achten Sie darauf, dass der Klient wieder richtig wach ist, bevor er Ihre Praxis verlässt bzw. am Straßenverkehr teilnimmt.

Nachgespräch mit dem Klienten

Falls Sie diese Trance-Anwendung einem Einzelklienten im Rahmen einer Therapie gegeben haben, kann es im Anschluss interessant sein, zu erörtern, welche Erlebnisse und Erfahrungen er oder sie im Rahmen der Reise gemacht hat.

Folgende Fragen und Anregungen bieten sich hierzu an:

- Wie fühlen Sie sich direkt im Anschluss an die Sitzung?
- Welche körperlichen Wahrnehmungen hatten Sie während der Sitzung?
- Haben Sie Bilder oder Situationen gesehen?
- Welcher Teil der Sitzung gefiel Ihnen am besten und wieso?
- Welcher Teil der Sitzung gefiel Ihnen am wenigsten und wieso?
- Würden Sie einen bestimmten Teil der Sitzung oder die gesamte Sitzung gerne noch einmal erleben und wenn ja, aus welchem Grund?
- Haben Sie aus der Sitzung irgendeine Erkenntnis gewonnen?
- Was nehmen Sie für sich mit?

Bedenken Sie aber bitte:

Eine solche Anwendung entfaltet ihre volle Wirkung, wie auch die meisten anderen Trance- und Hypnose-Anwendungen, nicht unbedingt direkt im Anschluss an die Sitzung, sondern häufig erst im Verlauf der darauf folgenden Tage und in Fällen mit besonders umfassend zu verarbeitenden Themen manchmal sogar in einem Zeitraum von bis zu vier Wochen!

Urteilen Sie also nie direkt im Anschluss an eine Anwendung, was sie gebracht hat oder nicht, und machen Sie auch den Klienten darauf aufmerksam, dass er zwar hier und jetzt von seinen Erfahrungen berichten kann, aber dennoch aufmerksam beobachten soll, was in Folge der Anwendung in seinem Leben und in seinen Gefühlen geschieht.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es viele Klienten gibt, die während der Anwendung nichts Auffälliges wahrnehmen, die im Anschluss vielleicht sogar sagen: „Ich glaube, das hat gar nichts in mir bewegt“, deren Unterbewusstsein die Anwendung aber in den darauf folgenden Tagen (und Nächten – denn nachts ist das Unterbewusstsein besonders aktiv) verarbeitet und die mit einer leichten Verzögerung ganz deutliche Effekte erkennen können. Kalkulieren Sie, wenn Sie die Anwendung im Rahmen einer Therapie angewandt haben, also wenn möglich eine weitere Besprechung der Ergebnisse mit etwas Zeit dazwischen (drei bis zehn Tage) ein. Dies gilt selbstverständlich nur bei Klienten, die sich in regelmäßiger Behandlung bei Ihnen befinden.

Wenn Sie die Anwendung nur zu Entspannungszwecken einsetzen, entfällt die Besprechung in der Regel. Dennoch ist es empfehlenswert, die „Empfänger“ der Anwendung darauf hinzuweisen, dass sie sich an Sie wenden können, wenn Sie interessante Effekte spüren.

Deutung der Ergebnisse

Wie lassen sich die Ergebnisse einer solchen Trance-Anwendung deuten? Was kann man mit ihnen anfangen und wie sollte man mit einem Klienten auf Basis dieser Ergebnisse weiter vorgehen?

Kaum ein Thema wird in der Psychologie und Psychotherapie so häufig diskutiert, wie die Deutung von Erlebnissen in Trance oder in Träumen.

Leider ist es kaum möglich, alle eventuellen Erlebnisse und Erfahrungen, die während einer solchen Anwendung gemacht werden können, zu katalogisieren und einen Deutungskatalog für jede individuelle emotionale Konstellation, in der ein Klient sich befinden könnte, zu erstellen. (Dafür würden vermutlich 1.000 Seiten nicht genügen.) Vielmehr ist es interessant, zu erfragen, welche Deutungen der Klient selbst darin sieht.

Hypnotisch ausgebildete Anwender können die Techniken der analytischen Hypnose (zum Beispiel aus den *TherMedius*®-Modulen 2, 3 oder 4) nutzen, um einzelne Erfahrungen weiter zu erörtern.

Tiefenpsychologisch ausgebildete Therapeuten können die Erkenntnisse der Tiefenpsychologie verwenden, Anwender der Katathym Imaginativen Psychotherapie (KIP) bzw. des Katathymen Bilderlebens können die Techniken des Symboldramas zur Weiterverarbeitung verwenden, Kunst-Therapeuten können den Klienten dazu anleiten, seine Erfahrungen zum Beispiel in Form von Bildern zu konkretisieren und Musik-Therapeuten können ihn bitten, sie in Form von Klängen oder Rhythmen Gestalt werden zu lassen.

Eine solche Anwendung kann also als Fundament für nahezu alle therapeutischen Methoden (auch all derer, die hier nicht genannt wurden) dienen.

Bei allem therapeutischem Fachwissen sollte man jedoch eines nie unterbewerten: das unbefangene Gespräch von Mensch zu Mensch, in dem der Klient selbst die Bedeutung seiner Erfahrungen in einer Anwendung einschätzen und Schlussfolgerungen daraus ziehen kann.

Arbeiten Sie mit dieser Anwendung also im Rahmen dessen, was Ihnen zur Verfügung steht – und seien Sie gespannt, welche Ergebnisse und Erkenntnisse sich bieten.

Ihr Feedback ist erwünscht!

Selbstverständlich interessiert es uns, welche Erlebnisse und Ergebnisse Anwender mit dieser Anwendung haben und hatten.

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 Anwendung 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 Texte zu erstellen, die wir Ihnen dann auf 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

