

Inneres Kind Add-on neue Suggestionstexte

Versions-Nr. 250414

Fachbereich Hypnose/Hypnosetherapie
www.hypnoseausbildung-seminar.de



Inhaltsverzeichnis

1. Suggestionstext „Heilung früher Kindheits-Verletzungen“	3
2. Suggestionstext „Gefühle von Geborgenheit und Sicherheit erleben“	8
3. Suggestionstext „Das Innere Kind annehmen und lieben lernen“	13
4. Suggestionstext „Schutz und Halt für das verletzte Innere Kind“	18
5. Suggestionstext „Selbstwertgefühl in der Kindheit stärken – nachträglich und tiefenwirksam“	23
6. Suggestionstext „Verlorene Lebensfreude und kindliche Neugier reaktivieren“	28
7. Suggestionstext „Ein sicherer innerer Ort für das Innere Kind schaffen“	33
8. Suggestionstext „Erlaubnis, Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken“	38
9. Suggestionstext „Heilsame Rückverbindung zu positiven Kindheitserlebnissen“	42
10. Suggestionstext „Das Innere Kind trösten und beruhigen“	47
11. Suggestionstext „Innere Elternfigur aufbauen – liebevoll und unterstützend“	51
12. Suggestionstext „Schuldgefühle und Scham aus der Kindheit loslassen“	56
13. Suggestionstext „Erlaubnis, Kind sein zu dürfen – auch rückwirkend“	61
14. Suggestionstext „Neue Ressourcen für das Innere Kind bereitstellen“	66
15. Suggestionstext „Vertrauen in sich selbst und die Welt wieder aufbauen“	71
16. Suggestionstext „Grenzen setzen dürfen – emotionale Autonomie für das Innere Kind“	76
17. Suggestionstext „Umgang mit alten Ängsten, die aus Kindheitserfahrungen stammen“	81
18. Suggestionstext „Versöhnung mit früheren Bezugspersonen (innerlich)“	86
19. Suggestionstext „Spielerische Kreativität und Fantasie wiederentdecken“	91
20. Suggestionstext „Das innere Kind in den Alltag integrieren – als Ressource für Lebendigkeit und Authentizität“	96

1. Suggestionstext „Heilung früher Kindheits- Verletzungen“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose dient der inneren Arbeit mit frühen Verletzungen, die das emotionale Erleben bis heute prägen können. Ziel ist nicht das Aufwühlen, sondern das achtsame, sichere und heilsame Berühren jener Anteile, die damals Schmerz, Ohnmacht, Ablehnung, Verlassenheit oder Überforderung erlebt haben. Durch die innere Begegnung mit dem verletzten Inneren Kind kann nach und nach ein Prozess tiefer innerer Versöhnung und Reifung entstehen.

Vor der Anwendung ist eine ausführliche Anamnese erforderlich. Kontraindikationen müssen ausgeschlossen, der Text inhaltlich zur Situation des Klienten passend ausgewählt und vom Hypnotiseur sorgfältig gelesen worden sein.

Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Die innere Haltung des Hypnotiseurs sollte geprägt sein von stillem Mitgefühl, innerer Stärke und einem ehrlichen Wunsch, beim Klienten heilsame Prozesse in Gang zu setzen. Die Stimme darf ruhig, sanft, aber innerlich klar und zugewandt sein.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme lauschst, spürst du vielleicht schon jetzt, wie angenehm es ist, dich ganz auf diesen Moment einzulassen. Denn tief in dir wartet dein Inneres Kind – jener Anteil, der all die Erfahrungen und Erlebnisse trägt, die du seit deiner frühesten Kindheit gesammelt hast.*
- *Und jetzt darfst du wissen: Du bist in guten Händen – denn ich begleite dich sicher, kompetent und erfahren durch diesen Prozess. Es ist ein Prozess, der vielen Menschen geholfen hat, innere Heilung und eine neue, tiefere Verbindung zu sich selbst aufzubauen.*
- *Es ist jetzt die richtige Zeit, um deinem Inneren Kind jene liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken, die es vielleicht damals so sehr gebraucht hätte. Ganz sanft, ganz sicher.*
- *Dabei ist es wichtig zu wissen: Alles, was in dir heilt, geschieht in deinem eigenen Tempo, genau so, wie es für dich gut und richtig ist.*

- *Vielleicht kannst du jetzt innerlich dein Inneres Kind sehen oder fühlen – irgendwo an einem sicheren, geborgenen Ort in dir. Und du spürst vielleicht, dass es nicht um Worte geht, nicht um Analysen, sondern um echtes Dasein. Um stille, liebevolle Nähe. Um das Wissen: Du bist da. Und du bleibst.*
- *Und während du mit deiner Aufmerksamkeit nach innen reist, weiß dein Unterbewusstsein bereits, welche Verletzungen aus deiner Kindheit bereit sind, sich sanft und liebevoll zu lösen.*
- *Du kannst dir erlauben, dir ganz bewusst jene Themen oder Situationen vorzustellen, die du heute heilen möchtest: **[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].***
- *Es kann sein, dass du in deiner Kindheit nicht immer die Anerkennung, den Schutz oder die Liebe bekommen hast, die du gebraucht hättest. Doch jetzt bist du hier – mit meiner Stimme, meiner Unterstützung und deiner eigenen inneren Kraft – und genau jetzt kann all das beginnen, sich auf heilsame Weise zu verändern.*
- *Vielleicht stellst du dir vor, wie diese alten Wunden sanft von einem warmen, heilenden Licht umhüllt werden – ähnlich wie warmes Sonnenlicht, das auf kalten Boden fällt und neues Leben wachsen lässt.*
- *Dein Inneres Kind spürt diese Veränderung und fühlt, dass es nun sicher ist, loszulassen, was nicht länger zu ihm gehört.*
- *Und vielleicht bemerkst du auch, dass du nicht mehr das hilflose Kind bist – sondern heute die innere Stärke hast, dich liebevoll um diesen verletzten Anteil in dir zu kümmern.*
- *Du darfst deinem Inneren Kind sagen: „Ich sehe dich. Ich bin da. Du bist nicht mehr allein.“ Und allein die Art, wie du diese Worte innerlich aussprichst, kann mehr heilen als viele Jahre des Schweigens.*
- *Du brauchst nichts zu erklären. Nichts zu analysieren. Es genügt, da zu sein. Mit offenem Herzen. Mit innerer Zugewandtheit. Mit der stillen Entscheidung, diesen Teil in dir heute zu begleiten – auf seinem Weg in eine neue Erfahrung: Gehalten zu sein.*
- *Und mit jedem Atemzug darfst du spüren, wie sich etwas in dir ordnet. Wie sich Wunden schließen, nicht weil sie vergessen werden, sondern weil sie endlich gesehen werden – mit Würde, mit Mitgefühl, mit Klarheit.*
- *Und vielleicht spürst du jetzt ganz deutlich: Etwas in dir beginnt sich zu verändern. Nicht*

- laut, nicht sichtbar – aber echt.*
- *Vielleicht ist es ein leises Gefühl von innerer Weite. Oder der sanfte Gedanke: „Ich darf wirklich für mich da sein.“*
 - *Und genau das ist der Wendepunkt – ein Moment innerer Entscheidung, der tiefer wirkt, als jedes Wort es beschreiben könnte.*
 - *Denn in dem Moment, in dem du dein Inneres Kind annimmst – ohne es verändern zu wollen, ohne es zu bewerten – geschieht etwas Tiefes.*

 - *Du beginnst, dich selbst in einem neuen Licht zu sehen – mit mehr Sanftheit, mit mehr Achtung, mit einem Gefühl von innerem Frieden.*
 - *Ein Frieden, der nicht von äußeren Umständen abhängt – sondern aus deiner stillen, liebevollen Verbindung zu dir selbst erwächst.*
 - *Vielleicht bemerkst du, dass du innerlich beginnst, dich aufzurichten – nicht, um zu kämpfen, sondern um Halt zu geben.*
 - *Denn heute darfst du dich selbst als tragende Kraft erleben – nicht perfekt, aber verlässlich. Nicht laut, aber präsent.*
 - *Und dein Inneres Kind spürt diese neue Qualität: dass da jemand ist, der bleibt. Der fühlt. Der schützt.*

 - *Vielleicht kommt jetzt ein Moment der Stille. Oder eine sanfte innere Bewegung. Vielleicht ein Bild, ein Gefühl, ein Atemzug – der anders ist als zuvor.*
 - *Und in dieser Erfahrung darf sich dein Inneres neu verknüpfen – mit dir, mit deinem heutigen Leben, mit deiner eigenen liebevollen Haltung.*
 - *Du darfst wissen: In jedem Moment, in dem du in Verbindung bleibst – auf diese stille, mitfühlende Weise – geschieht Heilung.*
 - *Nicht durch Kontrolle. Nicht durch Anstrengung. Sondern durch Echtheit. Durch innere Gegenwart. Durch liebevolles Bleiben.*
 - *Und du darfst dir innerlich sagen: „Ich bin bereit, diesem Kind in mir einen Platz in meinem Herzen zu geben – nicht als Problem, sondern als Teil meines lebendigen Seins.“*
 - *Vielleicht fühlst du jetzt, dass diese Entscheidung mehr verändert, als du bewusst greifen kannst – und dennoch ist sie da. Kraftvoll. Sanft. Und tief.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Heilung darf jetzt beginnen – ganz in deinem Tempo.*
2. *Du bist nicht mehr allein mit dem, was damals geschehen ist.*
3. *Dein Inneres Kind wird gesehen, gehalten und verstanden.*
4. *Was damals verletzt wurde, darf sich heute regenerieren.*
5. *Du darfst fühlen, ohne darin unterzugehen.*
6. *Du bist heute stark genug, für dich selbst da zu sein.*
7. *Das, was damals gefehlt hat, darf heute fließen.*
8. *Du darfst deinem Inneren Kind Schutz und Halt geben.*
9. *Alte Wunden dürfen sich schließen – sanft und natürlich.*
10. *Du darfst dich selbst mitfühlend und liebevoll begleiten.*
11. *Du darfst aufhören, dich selbst zu schützen – weil du heute sicher bist.*
12. *Die Vergangenheit muss dich nicht länger bestimmen.*
13. *Dein Herz darf sich öffnen – für dich selbst.*
14. *Was du erlebt hast, darf Teil deiner Geschichte bleiben – ohne dich zu belasten.*
15. *Du darfst dich versöhnen – mit dem, was war.*
16. *Deine Seele weiß, wie Heilung geschieht.*
17. *Du darfst inneren Frieden finden – Stück für Stück.*
18. *Du trägst heute Verantwortung – und zugleich Mitgefühl – für dein Inneres Kind.*
19. *Du darfst dich selbst halten – wie niemand es je getan hat.*
20. *Dein Inneres Kind spürt, dass es heute sicher ist.*
21. *Heilung geschieht in der Tiefe – und sie beginnt genau jetzt.*
22. *Du darfst aufatmen – innerlich frei werden.*
23. *Die Vergangenheit darf ruhiger werden – in deinem eigenen Licht.*
24. *Du darfst loslassen – was dich lange festgehalten hat.*
25. *Die Kraft zur Heilung ist längst in dir.*
26. *Du darfst dich selbst neu erfahren – ohne alte Begrenzungen.*
27. *Du darfst dich annehmen – mit allem, was du warst und bist.*
28. *Liebevolle Aufmerksamkeit heilt, was lange verborgen war.*
29. *Deine innere Stärke wächst mit jedem Moment der Zuwendung.*
30. *Dein Inneres Kind beginnt, sich sicher und ganz zu fühlen.*

- *Und während du diese Bilder und Gefühle in dir nachklingen lässt, darfst du dir vorstellen, wie du all das, was heute in dir begonnen hat, mitnehmen kannst – nicht als Last, sondern als neues inneres Wissen: dass du heute der Mensch bist, der für das Kind von damals da sein kann. Und dass es nie zu spät ist für einen neuen Anfang – in dir. Für dich. Mit dir.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

2. Suggestionstext „Gefühle von Geborgenheit und Sicherheit erleben“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose unterstützt den Klienten dabei, sich auf emotionaler Ebene wieder mit einem inneren Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen zu verbinden. Der Text richtet sich an Menschen, die in ihrem Leben – besonders in der frühen Kindheit – zu wenig verlässliche emotionale Sicherheit erfahren haben oder dieses Gefühl in sich selbst schwer finden können.

Der Suggestionstext arbeitet mit inneren Bildern, körperlich spürbaren Empfindungen und der inneren Beziehung zum verletzbaren Anteil – dem Inneren Kind. Er fördert Selbstberuhigung, emotionale Regulierung und die Fähigkeit, sich innerlich gehalten zu fühlen.

Voraussetzung ist eine vorangegangene Anamnese. Kontraindikationen für Hypnose müssen ausgeschlossen sein. Der Text ist nur anzuwenden, wenn er zur Situation des Klienten passt. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat.

Der Hypnotiseur sollte eine ruhige, beruhigende, wohlwollende Haltung einnehmen, mit einer Stimme, die ein Gefühl von „Du bist in Sicherheit“ vermittelt – sanft, langsam, sicher.

Suggestionstext

- *Während du meine Stimme hörst, kannst du beginnen, dich innerlich vollkommen auf dich einzustimmen, denn dies ist deine Zeit – Zeit, dich liebevoll mit dir selbst zu verbinden und deinem Inneren Kind ganz nahe zu kommen.*
- *Vielleicht hast du heute oder in der Vergangenheit Momente erlebt, in denen du dir mehr Geborgenheit und Sicherheit gewünscht hättest. Heute, hier und jetzt, darfst du beginnen, genau diese Gefühle tief in deinem Inneren zu erfahren.*
- *Du darfst jetzt wissen: Du bist hier sicher, geborgen und gut aufgehoben, denn ich begleite dich kompetent und erfahren durch diesen heilsamen Prozess. Diese Hypnose hat schon vielen Menschen geholfen, tiefere Ebenen von emotionaler Sicherheit und innerem Frieden*

zu erreichen.

- *Denn tief in dir existiert ein natürlicher Zustand von tiefer Geborgenheit und innerer Sicherheit. Ein Zustand, den dein Inneres Kind heute bewusst wahrnehmen und erleben darf.*
- *Vielleicht möchtest du dir jetzt innerlich einen ganz sicheren Ort vorstellen, einen Platz, an dem dein Inneres Kind vollkommen geschützt und geborgen ist. Es könnte ein friedlicher Garten sein, eine sanfte Wiese in der Sonne, ein sicherer Raum oder irgendein Ort, der sich für dich intuitiv genau richtig anfühlt.*
- *An diesem inneren Ort darf dein Inneres Kind jetzt spüren, dass es von dir angenommen und geschützt wird. Du bist jetzt hier, liebevoll, stark und zuverlässig – genauso, wie dein Inneres Kind dich immer gebraucht hätte und wie es dich heute braucht.*
- *Und während du diese liebevolle Verbindung spürst, kannst du dir bewusst erlauben, jene Themen und Situationen zu betrachten, in denen du dir ganz besonders Geborgenheit und Sicherheit wünschst: **[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].***
- *Vielleicht erinnerst du dich jetzt sanft daran, dass dein Inneres Kind einst Schutz und Wärme gebraucht hätte – und nun darfst du ihm diese Sicherheit mit all deiner inneren Kraft und deiner liebevollen Absicht schenken.*
- *Allein dadurch, dass du jetzt meiner Stimme zuhörst, beginnt bereits etwas Heilsames und Wertvolles in deinem Inneren zu geschehen. Die beruhigende, liebevolle Art, wie diese Worte jetzt zu dir gelangen, hilft dir, tiefere Schichten emotionaler Sicherheit und Vertrauen neu aufzubauen.*
- *So wie ein Baum seine Wurzeln tief in die Erde wachsen lässt, um sich stark, sicher und stabil zu fühlen, darfst auch du nun beginnen, tiefe innere Wurzeln der Geborgenheit und Sicherheit in dir wachsen zu lassen. Und dein Inneres Kind spürt intuitiv diese Veränderung und fühlt sich vielleicht zum ersten Mal wirklich gehalten und aufgehoben.*
- *Und vielleicht spürst du jetzt schon, wie sich in deinem Inneren ein leiser, aber kraftvoller Wandel vollzieht.*
- *Ein Wandel, der nicht laut ist, aber spürbar – wie ein inneres Aufatmen, das durch deinen ganzen Körper fließt.*
- *Denn in dem Moment, in dem dein Inneres Kind spürt, dass du wirklich da bist – mit deiner*

ganzen Aufmerksamkeit, deiner Präsenz, deiner liebevollen Haltung – beginnt etwas in ihm weich zu werden.

- *Vielleicht ist es eine alte Anspannung, die sich löst. Oder ein vertrautes Misstrauen, das plötzlich ein wenig nachlässt. Vielleicht ist es einfach nur ein Gefühl von: „Ich bin nicht mehr allein.“*
- *Und genau dieses Gefühl ist es, das dein Inneres Kind braucht, um sich zu öffnen – vorsichtig, in seinem Tempo, so wie es sich richtig anfühlt.*
- *Du darfst spüren, wie du selbst dabei stärker wirst – nicht durch Kontrolle, sondern durch Verbindung.*
- *Denn jeder Moment, in dem du dich deinem Inneren Kind aufrichtig zuwendest, lässt deine innere Struktur tiefer, stabiler, klarer werden.*
- *Du darfst dich selbst als sicheren inneren Raum erleben – als jemand, der da ist, verlässlich, weich und klar zugleich.*
- *Und während dein Inneres Kind sich mehr und mehr in diesem Gefühl von Geborgenheit ausruht, beginnt sich auch deine Gegenwart zu verändern.*
- *Vielleicht nimmst du dich selbst in einem neuen Licht wahr – ruhiger, verbundener, weicher im Blick auf dich selbst.*
- *Denn innere Sicherheit entsteht nicht durch äußere Kontrolle, sondern durch diese stille, authentische Verbindung zu dir selbst.*
- *Und du darfst wissen: Genau jetzt, in diesem Moment, wächst in dir etwas Wertvolles – ein innerer Raum, den du immer wieder betreten kannst, wann immer du ihn brauchst.*
- *Ein Raum, in dem du sicher bist. Gehalten. Angenommen. Und frei zugleich.*
- *Und dein Inneres Kind darf sich genau hier zuhause fühlen – an einem Ort, der ihm nie mehr genommen wird, weil er in dir entstanden ist.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst dich innerlich vollkommen sicher fühlen.*
2. *Geborgenheit entsteht in dir – still und kraftvoll.*
3. *Dein Inneres Kind wird gesehen und geschützt.*
4. *Du bist von einem Gefühl innerer Ruhe umgeben.*
5. *Dein Körper darf loslassen – in Vertrauen.*
6. *Du darfst dich innerlich gehalten und umsorgt fühlen.*
7. *Sicherheit entsteht dort, wo du dich dir selbst zuwendest.*
8. *Du darfst tief entspannen – weil du in Sicherheit bist.*
9. *Du darfst aufhören zu kämpfen – und einfach sein.*
10. *Wärme breitet sich in deinem Inneren aus.*
11. *Du bist innerlich willkommen – mit allem, was du bist.*
12. *Dein Inneres Kind darf zur Ruhe kommen.*
13. *Vertrauen wächst mit jedem ruhigen Atemzug.*
14. *Du darfst dich tief verbunden mit dir selbst fühlen.*
15. *Innere Sicherheit entsteht aus liebevoller Präsenz.*
16. *Du bist bei dir – und das ist ein guter Ort.*
17. *Geborgenheit darf in dir wachsen – sanft und kraftvoll.*
18. *Du darfst fühlen: Ich bin geschützt.*
19. *Ein innerer Raum von Stille und Sicherheit öffnet sich.*
20. *Dein Inneres Kind darf sich ausruhen – in deinem sicheren Dasein.*
21. *Du darfst innerlich zur Ruhe kommen.*
22. *Alles in dir darf jetzt stiller werden.*
23. *Sicherheit fließt durch jede Zelle deines Körpers.*
24. *Du darfst dich geborgen fühlen – ganz tief in deinem Inneren.*
25. *Innere Ruhe wird zu einem natürlichen Zustand.*
26. *Du darfst dich selbst als stabil und tragfähig erleben.*
27. *Ein Gefühl von „Ich bin sicher“ breitet sich in dir aus.*
28. *Deine Seele darf jetzt atmen.*
29. *Du trägst die Quelle von Sicherheit in dir.*
30. *Dein Inneres Kind fühlt sich jetzt vollkommen angenommen.*

- *Und während diese Empfindungen in dir nachklingen, darfst du dir vorstellen, wie du diese Geborgenheit, dieses neue Gefühl von innerer Sicherheit mitnehmen kannst – in dein Erleben, in deinen Alltag, in deine Entscheidungen. Du darfst wissen: Es gibt einen Ort in dir, an dem du dich immer wieder halten und beruhigen kannst. Und du kannst jederzeit dorthin zurückkehren – liebevoll, still und in tiefer Verbundenheit mit dir selbst.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

3. Suggestionstext „Das Innere Kind annehmen und lieben lernen“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose dient der tiefen, liebevollen Annäherung an das Innere Kind. Sie richtet sich an Klienten, die gelernt haben, sich selbst abzulehnen, sich innerlich zu verurteilen oder ihre kindlichen Gefühle und Bedürfnisse zu verdrängen. Ziel ist es, ein neues, achtsames Verhältnis zum eigenen Inneren Kind aufzubauen – geprägt von Annahme, Verständnis und Zuneigung.

Sie eignet sich insbesondere zur Stabilisierung, Integration und Stärkung des Selbstwertgefühls im Rahmen hypnotherapeutischer Arbeit oder begleitend zu innerer Kind-Arbeit im Coaching-Kontext. Voraussetzung ist eine gründliche Anamnese und der Ausschluss von Kontraindikationen. Der Text ist sorgfältig auf die Situation des Klienten abzustimmen. Die Induktion erfolgt separat.

Der Hypnotiseur sollte während des Lesens eine innerlich weiche, mitfühlende, akzeptierende Haltung einnehmen und diese Haltung über die Stimme, die Pausen und die Tonlage atmosphärisch mitvermitteln.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, kannst du wahrnehmen, wie angenehm es sein kann, sich einfach treiben zu lassen – sanft und natürlich zu jenem Ort tief in dir, an dem dein Inneres Kind geduldig auf dich wartet.*
- *Denn dieser Anteil in dir ist einzigartig und besonders wertvoll. Er trägt Erinnerungen, Gefühle und Bedürfnisse in sich, die du vielleicht lange Zeit nicht bewusst gespürt hast – und dennoch wirken sie auf deine Art zu denken, zu fühlen und zu handeln.*
- *Und vielleicht gab es Momente in deinem Leben, in denen es dir schwerfiel, diesen Anteil wirklich anzunehmen, zu akzeptieren und liebevoll in dein Herz zu schließen. Heute darf dies auf sanfte Weise anders werden.*
- *Denn jetzt darfst du wissen, dass du hier vollkommen sicher bist, begleitet und geführt von*

mir – mit all meiner Erfahrung und meinem aufrichtigen Wunsch, dich dabei zu unterstützen, dein Inneres Kind liebevoll anzunehmen und tief und nachhaltig zu integrieren.

- *Es gibt einen Teil in dir, der immer schon bedingungslos geliebt und angenommen sein wollte. Vielleicht kannst du jetzt spüren, wie du diesen Teil in dir neu entdecken kannst, wie du ihm auf eine Weise begegnen kannst, die dein Herz öffnet und dein Inneres berührt.*
- *Vielleicht magst du dir vorstellen, wie du jetzt innerlich Kontakt zu deinem Inneren Kind aufnimmst – mit liebevoller Aufmerksamkeit, mit echtem Interesse und bedingungsloser Wertschätzung.*
- *Dabei darfst du wissen, dass du heute in der Lage bist, diesem Teil in dir genau das zu geben, was er so dringend braucht: Liebe, Annahme, Mitgefühl und das Gefühl, vollkommen richtig zu sein, genauso wie er ist.*

- *Du darfst dir erlauben, dich jetzt innerlich auf dein Inneres Kind einzustimmen – und vielleicht bemerkst du schon, wie ein Gefühl tiefer Zuneigung und liebevoller Akzeptanz in deinem Herzen wächst und stärker wird.*
- *Vielleicht kannst du in diesem Moment ganz bewusst spüren, dass es Zeit wird, dich selbst bedingungslos anzunehmen – und zwar genau so, wie du bist, mit allen Erfahrungen und Gefühlen, die dein Inneres Kind geprägt haben.*
- *Jetzt kannst du innerlich all jene Themen und Situationen betrachten, in denen du dir ganz besonders wünschst, dein Inneres Kind liebevoll anzunehmen und ihm echte Zuneigung zu schenken: **[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].***

- *Du spürst vielleicht schon, dass deine liebevolle Präsenz und das warme Gefühl meiner Stimme in diesem Prozess etwas Heilsames, Angenehmes und Wertvolles entstehen lassen.*
- *Denn genau diese Art, in der du diese Worte jetzt hörst, vermittelt deinem Inneren Kind intuitiv, dass es endlich vollständig angenommen und geliebt sein darf.*
- *So wie eine zarte Pflanze, die nach langer Trockenheit endlich Wasser und liebevolle Pflege erhält und nun zu neuem Leben erwacht, darf jetzt auch dein Inneres Kind beginnen, zu wachsen, aufzublühen und sich sicher und wertvoll zu fühlen.*
- *Und während du in Verbindung bleibst mit diesem wertvollen Teil in dir, darfst du vielleicht spüren, dass sich etwas in deinem Inneren ganz sanft verschiebt – wie eine neue innere Ausrichtung, die sich nicht erzwingen lässt, sondern sich natürlich entfaltet.*

- *Es ist ein leises, tiefes Wissen, das entsteht: dass du nicht gegen dich arbeiten musst, um heil zu sein – sondern dass Heilung dort geschieht, wo du dich dir selbst zuwendest, mit Wärme, mit Geduld, mit echter Präsenz.*
- *Vielleicht bemerkst du jetzt, wie du dich selbst auf eine neue Weise spürst – nicht aus der Distanz, sondern von innen heraus. Weicher. Weiter. Eher wie jemand, der endlich bei sich ankommt.*
- *Und dein Inneres Kind beginnt das zu fühlen – auf seine eigene Weise, vielleicht durch einen Blick, ein inneres Bild, einen Atemzug voller Ruhe.*
- *Du darfst dir bewusst machen: All das, was dich geprägt hat, war nicht dein Fehler. Du warst ein Kind. Du hast gefühlt, gehofft, gelitten – weil du offen warst. Und diese Offenheit war nie eine Schwäche, sondern Ausdruck deines lebendigen Herzens.*
- *Heute darfst du diese Offenheit ehren – nicht, indem du dich verletzt, sondern indem du sie schützt. Indem du dich ernst nimmst. Indem du dich selbst wieder berührst – achtsam und klar.*
- *Vielleicht möchtest du innerlich die Hand deines Inneren Kindes halten – nicht um es zu führen, sondern um einfach mit ihm zu gehen. Seite an Seite. Ohne Eile. Ohne Bedingungen.*
- *Du darfst spüren: Es ist nicht zu spät. Nicht zu spät, liebevoll mit dir selbst in Beziehung zu treten. Nicht zu spät, das anzunehmen, was du lange zurückgewiesen hast.*
- *Denn gerade dieser Teil in dir – das Kind mit all seinen Empfindungen – ist der Schlüssel zu deinem echten, warmen, innerlich erfüllten Leben.*
- *Und je mehr du dich dir selbst zuwendest, desto mehr darf auch dein Alltag davon berührt werden – mit mehr Echtheit, mehr Gefühl, mehr Verbindung.*
- *Es ist nicht immer leicht, dieses Kind in sich zu spüren – aber es ist immer richtig. Und heute bist du bereit, diesen Schritt zu gehen: dich selbst in deiner Ganzheit anzunehmen.*
- *Und genau in diesem Moment entsteht etwas Neues – etwas, das bleiben darf, wachsen darf, sich entfalten darf, in deinem Tempo, auf deine Weise, in deiner Tiefe.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst dein Inneres Kind liebevoll annehmen.*
2. *Zuneigung und Verständnis dürfen fließen.*
3. *Dein Inneres Kind ist wertvoll – genau so, wie es ist.*
4. *Du darfst Mitgefühl für dein jüngeres Selbst empfinden.*
5. *Annahme wird zu einer Quelle von innerem Frieden.*
6. *Du bist heute bereit, dich selbst zu lieben.*
7. *Dein Inneres Kind spürt deine Wärme und deine Nähe.*
8. *Du darfst dich selbst ehren – in allen deinen Anteilen.*
9. *Du darfst deinem Inneren Kind zeigen: Du bist willkommen.*
10. *Liebevolle Gedanken dürfen wachsen – still und kraftvoll.*
11. *Du nimmst dich selbst ernst – mit Zärtlichkeit und Verständnis.*
12. *Was du früher abgelehnt hast, darf heute angenommen sein.*
13. *Dein Inneres Kind muss nichts leisten, um geliebt zu werden.*
14. *Du darfst innerlich sagen: „Ich nehme dich an. Ich liebe dich.“*
15. *Du darfst ganz werden – in deiner liebevollen Selbstverbindung.*
16. *Alles in dir darf dazugehören – auch das Unperfekte.*
17. *Du darfst dein Inneres Kind anlächeln – mit offenem Herzen.*
18. *Du bist der Mensch, der heute geben kann, was damals gefehlt hat.*
19. *Du darfst innerlich umarmen – sanft, echt, tief.*
20. *Selbstakzeptanz darf sich entfalten – wie eine Blüte im Licht.*
21. *Du darfst stolz sein auf deinen inneren Weg.*
22. *Dein Inneres Kind darf endlich zur Ruhe kommen.*
23. *Du darfst fühlen: Ich bin gut genug.*
24. *Annahme heilt, was lange innerlich gespaltet war.*
25. *Du darfst dich selbst als Ganzes erleben – verbunden, liebevoll.*
26. *Du darfst dir vergeben – alles, was du geglaubt hast, falsch gemacht zu haben.*
27. *Dein Inneres Kind darf jetzt Vertrauen aufbauen – mit dir.*
28. *Du darfst mit dir selbst Frieden schließen.*
29. *Deine Liebe zu dir selbst darf echt, weich und kraftvoll sein.*
30. *Du bist jetzt verbunden – mit dir, mit deinem Inneren Kind, mit deinem Herzen.*

- *Und während diese inneren Bilder und Gefühle weiter in dir nachklingen, darfst du spüren, dass du einen bedeutenden Schritt gegangen bist – einen Schritt auf dich selbst zu. Vielleicht spürst du es als Wärme, als inneres Lächeln, als ruhiges, stilles Gefühl von Richtigkeit. Und du darfst wissen: Diese neue Verbindung bleibt. Du kannst sie weiter vertiefen – Tag für Tag, Schritt für Schritt. Und du wirst erleben, wie sehr dein Inneres Kind aufblüht, wenn du beginnst, es zu lieben – ganz, ohne Vorbehalt.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

4. Suggestionstext „Schutz und Halt für das verletzte Innere Kind“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Dieser Hypnosetext richtet sich an Klienten, deren Inneres Kind sich verletzt, allein oder schutzlos fühlt – entweder als aktuelles inneres Erleben oder in Folge früher realer Erfahrungen. Ziel ist es, ein inneres Gefühl von Halt, Schutz, Stabilität und Sicherheit zu vermitteln und einen inneren Raum zu schaffen, in dem das Innere Kind sich nicht mehr verteidigen oder verstecken muss.

Die Arbeit eignet sich zur stabilisierenden, haltgebenden Begleitung bei frühen Bindungsverletzungen, emotionaler Überforderung oder Unsicherheit im Selbstwertgefühl. Vor der Anwendung ist eine gründliche Anamnese erforderlich. Kontraindikationen müssen ausgeschlossen worden sein. Der Text ist individuell abzustimmen und soll vom Hypnotiseur vorab sorgfältig gelesen werden. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat.

Die innere Haltung beim Vorlesen sollte geprägt sein von stiller Stärke, Schutzbereitschaft, Geduld und Mitgefühl. Die Stimme darf ruhig, klar und zugleich warm klingen – so, dass sie dem Klienten emotional Sicherheit vermittelt.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, darfst du dich innerlich ganz in deinem Tempo nach innen wenden – zu jenem Teil in dir, der schon so lange auf deine liebevolle Aufmerksamkeit wartet: deinem Inneren Kind.*
- *Vielleicht ist es ein sehr zarter, verletzlicher Anteil in dir. Vielleicht ist es ein Anteil, der gelernt hat, sich zu verstecken, sich zusammenzuziehen, sich still zu verhalten – weil er sich nicht sicher fühlte. Vielleicht trägt dieser Teil in dir noch immer alte Gefühle in sich: Angst, Einsamkeit, Hilflosigkeit oder das Gefühl, nicht beschützt gewesen zu sein.*
- *Und genau deshalb darfst du dich heute diesem Inneren Kind auf eine neue, stärkende Weise zuwenden. Mit dem, was du heute bist. Mit deiner Kraft. Deiner inneren Reife. Deiner Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen – auf liebevolle, schützende Weise.*

- *Du darfst jetzt wissen: Du bist heute nicht mehr ausgeliefert. Du bist nicht mehr das Kind von damals. Heute bist du jemand, der Halt geben kann. Und du darfst diesen Halt auch in dir selbst finden.*
- *Vielleicht möchtest du deinem Inneren Kind innerlich begegnen – an einem geschützten Ort, an dem es sich sicher fühlen darf. Vielleicht siehst du es dort sitzen. Oder stehen. Oder zusammengerollt in einer Ecke. Vielleicht zitternd. Vielleicht stumm. Vielleicht sogar mit einem Ausdruck von Misstrauen. Und alles daran ist in Ordnung.*
- *Du brauchst nichts zu fordern, nichts zu verändern. Es reicht, wenn du da bist. Sichtbar. Spürbar. Mit einer Haltung, die sagt: „Ich sehe dich. Ich bin da. Ich passe auf dich auf.“*
- *Du darfst ihm sagen: „Du musst dich nicht mehr verstecken. Du bist nicht mehr allein. Ich bin hier. Und ich bleibe.“*
- *Vielleicht möchtest du es innerlich mit einer Decke wärmen. Oder einen Raum um es legen, der geschützt ist – mit weichen Wänden, sanftem Licht, mit allem, was sich sicher und gut anfühlt. Vielleicht möchtest du einfach nur bei ihm sitzen, ohne etwas zu sagen. Denn oft ist es genau das, was heilt: einfaches, stilles Dasein.*
- *Und während du da bist, spürst du vielleicht, dass dein Inneres Kind beginnt, sich zu beruhigen. Nicht, weil du es überredest. Sondern weil deine Gegenwart spürbar wird. Weil du bleibst.*
- *Du darfst ihm zeigen: „Ich passe auf dich auf. Ich bin jetzt die Kraft, die du früher gebraucht hättest. Ich sehe dich. Und ich bin stark genug, dich zu halten.“*
- *Vielleicht spürst du, wie sich etwas in dir aufrichtet – nicht als Härte, sondern als stille Kraft. Eine Kraft, die schützt, ohne zu verletzen. Eine Kraft, die da ist, ohne zu fordern. Eine Kraft, die Halt gibt, ohne sich aufzudrängen.*
- *Und während dein Inneres Kind beginnt, diese neue Erfahrung zu machen – gehalten zu werden – darfst du innerlich spüren, wie tief heilsam dieser Moment sein kann.*
- *Vielleicht gab es in deinem Leben viele Momente, in denen du auf dich allein gestellt warst. Vielleicht hast du gelernt, dich selbst zu schützen, zu verteidigen, dich zusammenzunehmen. Und heute darfst du lernen, dass echter Schutz auch weich sein darf. Dass Halt nichts mit Kontrolle zu tun hat – sondern mit liebevoller Präsenz.*
- *Und genau das darfst du deinem Inneren Kind jetzt schenken.*
- *Vielleicht gibt es Situationen in deinem Leben, in denen du dich besonders verletztlich,*

überfordert oder allein fühlst – und genau dort darfst du in Zukunft diesen neuen inneren Halt mitnehmen: [An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].

- *Du darfst wissen: Du bist heute nicht mehr allein. In dir wächst eine innere Instanz, die beschützt, die hält, die bleibt. Und je öfter du dich deinem Inneren Kind zuwendest, desto mehr wird es spüren: Es ist in Sicherheit.*
- *Und vielleicht spürst du jetzt, wie sich eine neue innere Qualität entwickelt – etwas, das du früher vielleicht nie erlebt hast: das Gefühl, dich selbst ernst zu nehmen.*
- *Nicht in Form von Anstrengung oder Kontrolle, sondern durch stilles, verlässliches Dasein – als liebevoller innerer Begleiter.*
- *Denn das, was dein Inneres Kind am meisten gebraucht hat, war oft kein Wort, keine Lösung, sondern ein Gefühl: Ich bin sicher. Ich darf sein.*
- *Und genau dieses Gefühl darf jetzt in dir entstehen. In deinem Rhythmus. In deinem Raum. Und auf deine Weise.*
- *Vielleicht entsteht dabei ein leises inneres Einverständnis – ein innerer Vertrag, den du mit dir selbst schließt: Ich lasse dich nie wieder allein.*
- *Und du darfst merken: Allein diese innere Entscheidung verändert etwas – nicht im Außen, aber in der Tiefe deines eigenen Erlebens.*
- *Du darfst dich aufrichten, aus dir heraus. Du darfst stark sein, ohne hart zu werden. Du darfst weich bleiben, ohne dich zu verlieren.*
- *Denn diese Stärke, die jetzt in dir wächst, ist nicht laut. Sie ist tragend. Sie ist still. Sie ist echt.*
- *Und dein Inneres Kind spürt das – vielleicht noch zaghaft, vielleicht mit vorsichtiger Hoffnung. Vielleicht mit dem Wunsch, dir ein Stück näher zu kommen.*
- *Du brauchst nichts zu beschleunigen. Es geschieht, wenn es bereit ist. Und du bist bereit, es geschehen zu lassen.*
- *Und während du diesem verletzlichen Teil in dir weiter auf deine ruhige, liebevolle Weise begegnest, darfst du wissen: Jedes Mal, wenn du das tust, entsteht ein neuer, heilsamer Kontakt in dir – zwischen damals und heute, zwischen Schutzlosigkeit und innerer Kraft.*
- *Und aus diesem Kontakt wächst mit der Zeit ein innerer Ort – ein Ort, an dem du immer*

wieder zurückkehren kannst. Ein Ort, an dem du sicher bist. Und an dem auch dein Inneres Kind sicher sein darf – für immer.

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst dich gehalten und geschützt fühlen.*
2. *Dein Inneres Kind spürt: Es ist nicht mehr allein.*
3. *Innere Stärke wächst aus liebevoller Zuwendung.*
4. *Du darfst Halt geben – ruhig, verlässlich, echt.*
5. *Das verletzte Kind in dir wird gesehen und geschützt.*
6. *Du darfst sicher sein – innerlich und äußerlich.*
7. *Dein Inneres Kind darf zur Ruhe kommen.*
8. *Schutz darf sich wie Wärme anfühlen.*
9. *Du darfst auf dich selbst aufpassen – mit Würde.*
10. *Innere Sicherheit entsteht durch Klarheit und Zuwendung.*
11. *Du darfst heute geben, was dir einst gefehlt hat.*
12. *Du darfst stark sein – sanft und mitfühlend zugleich.*
13. *Das Innere Kind fühlt: Es ist sicher, so wie es ist.*
14. *Du darfst dich innerlich aufrichten – mit ruhiger Kraft.*
15. *Du darfst Schutz spüren – tief in deinem Inneren.*
16. *Halt beginnt dort, wo du mit dir selbst in Verbindung bist.*
17. *Dein Inneres Kind darf weich werden – ohne Gefahr.*
18. *Du bist jetzt die sichere Präsenz, die bleibt.*
19. *Vertrauen darf wachsen – mit jedem Atemzug.*
20. *Du darfst in dir einen Ort erschaffen, an dem nichts passieren kann.*
21. *Das Kind in dir darf sich anlehnen, ausruhen, loslassen.*
22. *Du bist der Mensch, der heute für dich da ist.*
23. *Schutz heißt nicht abschotten – sondern halten.*
24. *Du darfst dich sicher fühlen – in dir selbst.*
25. *Du darfst dich selbst trösten – mit deiner inneren Kraft.*
26. *Ruhe, Stabilität und Halt dürfen in dir wachsen.*
27. *Dein Inneres Kind darf sich beschützt und wertvoll fühlen.*

28. Du darfst da sein – wach, stark und innerlich klar.

29. Das, was früher gefehlt hat, darf heute nachreifen.

30. In dir entsteht ein verlässlicher, liebevoller Schutzraum.

- Und während du in Verbindung mit deinem Inneren Kind bleibst, darfst du spüren, dass du innerlich gewachsen bist. Du hast eine neue Qualität in dir entdeckt – die Fähigkeit, nicht nur zu fühlen, sondern auch zu schützen. Nicht nur zu erinnern, sondern auch zu halten. Nicht nur zu überleben – sondern zu heilen. Und du darfst wissen: Diese innere Kraft wird bleiben. Denn sie ist echt. Sie gehört zu dir. Und sie wächst – mit jedem Mal, das du dich dir selbst zuwendest.

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

5. Suggestionstext „Selbstwertgefühl in der Kindheit stärken – nachträglich und tiefenwirksam“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose hat das Ziel, das Selbstwertgefühl auf einer tiefen, emotionalen Ebene zu stabilisieren – durch eine nachträgliche innere Erfahrung von Anerkennung, Wertschätzung und Bestätigung des kindlichen Selbst. Viele Menschen haben in ihrer Kindheit zu wenig echte Rückmeldung über ihren Wert bekommen oder sie nur unter Bedingungen erfahren („wenn du brav bist ...“, „wenn du leitest ...“).

Der Text hilft dem Klienten, in einem sicheren inneren Raum neue, stärkende Botschaften zu empfangen, die das Selbstbild nachhaltig verändern können.

Voraussetzung ist eine sorgfältige Anamnese. Kontraindikationen müssen ausgeschlossen und der Text auf den individuellen Klienten abgestimmt sein. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Die Haltung des Hypnotiseurs sollte getragen sein von echter Würdigung, innerer Klarheit und stiller Begeisterung für die Besonderheit des Gegenübers. Die Stimme darf warm, achtsam, würdevoll und ruhig klingen.

Suggestionstext

- *Während du meiner Stimme lauschst, darfst du dich ganz auf diesen Moment einlassen – einen Moment, der nur dir gehört. Einen Moment, der dir erlaubt, dich auf eine neue, stärkende Weise mit deinem Inneren Kind zu verbinden.*
- *Vielleicht kennst du das Gefühl, nie ganz richtig gewesen zu sein – als hättest du dich immer ein bisschen anpassen müssen, etwas beweisen müssen, etwas erfüllen müssen, um geliebt zu werden. Vielleicht wurde dir dein Wert nie direkt gesagt – sondern war nur spürbar, wenn du etwas geleistet, dich angepasst oder zurückgenommen hast.*
- *Doch heute darfst du einen neuen Weg gehen. Heute darfst du dir selbst – und deinem*

- Inneren Kind – ein neues, heilsames Selbstbild schenken. Frei von Bedingungen. Frei von alten Erwartungen. Und getragen von echter, stiller innerer Anerkennung.*
- *Denn tief in dir lebt ein Anteil, der sich nach genau diesem Gefühl sehnt: Ich bin wertvoll. Einfach, weil ich bin. Ich muss nichts tun. Ich darf sein.*
 - *Und während du diesen Anteil jetzt in dir spürst, darfst du dir vorstellen, wie du ihm heute begegnen darfst – mit einer inneren Haltung der Achtung, der liebevollen Neugier und der Würdigung. Vielleicht siehst du dein Inneres Kind – mit großen Augen, mit offenen Händen, mit einer Mischung aus Hoffnung und Zurückhaltung.*
 - *Du darfst dich ihm nähern – ganz behutsam. Ohne Druck. Ohne Eile. Mit der stillen Absicht: Ich bin da, um dir zu zeigen, wie wertvoll du bist.*
 - *Vielleicht magst du dir vorstellen, wie du dich zu ihm setzt. Oder es in den Arm nimmst. Oder einfach nur mit ihm in der Stille bist. Und vielleicht möchtest du ihm innerlich Worte sagen – Worte, die du selbst nie gehört hast, aber heute mit voller Wahrheit aussprechen darfst: „Du bist wichtig. Du bist richtig. Du bist gut – genauso, wie du bist.“*
 - *Und während du das sagst, darfst du spüren, wie dein Inneres Kind langsam beginnt, diese Worte aufzunehmen. Vielleicht zögernd. Vielleicht erstaunt. Vielleicht mit Tränen in den Augen. Vielleicht mit einem stillen Aufatmen – weil da endlich jemand ist, der nichts will, außer zu bestätigen: Du bist wertvoll.*
 - *Du darfst jetzt wahrnehmen, wie sich dieses Gefühl in dir ausbreitet – wie dein Inneres Kind beginnt, innerlich aufzurichten. Nicht durch Druck, sondern durch Würde. Nicht durch Leistung, sondern durch Echtheit.*
 - *Vielleicht gab es viele Situationen, in denen du dich klein gefühlt hast – obwohl du innerlich etwas ganz Großes gespürt hast. Und genau dieses innere Licht darf jetzt wieder leuchten. Dein Wert war nie verloren. Nur verdeckt.*
 - *Und heute darfst du dich erinnern – nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen – wie es sich anfühlt, wenn du wirklich anerkannt wirst. Wenn du gehalten wirst in deinem Sein. Wenn du von innen heraus spürst: Ich bin liebenswert. Ich bin ein Geschenk.*
 - *Vielleicht gibt es Lebensbereiche, in denen dein Selbstwertgefühl besonders oft ins Wanken gerät – und genau dort darf sich diese neue innere Stärke zeigen: **[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].***

- *Du darfst jetzt dieses neue Selbstgefühl mitnehmen – aus dieser inneren Begegnung, aus diesem heilenden Moment, aus dieser Rückmeldung an dich selbst. Du darfst dich mit dir selbst neu verbinden – mit Stolz, mit Wärme, mit tiefer Klarheit.*
- *Und vielleicht spürst du jetzt, wie etwas in dir beginnt, sich neu zu ordnen – wie ein inneres Bild, das sich zurechtrückt, sanft, aber bestimmt.*
- *Ein Bild von dir selbst, das nicht länger geprägt ist von Fremdbestimmung, von Erwartungen, von alten Rollen – sondern von innerer Wahrheit.*
- *Du darfst jetzt beginnen, dich selbst so zu sehen, wie du gemeint warst – bevor andere dich bewertet, geformt oder begrenzt haben.*
- *Und dein Inneres Kind spürt das. Es spürt, dass du heute anders auf es blickst – nicht mit Kritik, sondern mit Anerkennung. Nicht mit Anspruch, sondern mit Offenheit.*
- *Vielleicht erkennst du in seinem Gesicht einen Ausdruck, den du lange nicht mehr gesehen hast – ein leises Staunen, ein zögerndes Lächeln, vielleicht sogar eine erste Spur von Vertrauen.*
- *Denn tief in dir weiß dieses Kind: Es war nie falsch. Nie zu viel. Nie zu wenig. Es war – und ist – einzigartig. Und wertvoll.*
- *Und du darfst dieses Wissen jetzt zu deinem machen. Nicht als Gedanke, sondern als Gefühl. Als etwas, das in dir wächst, in dir ruht, in dir bleibt.*
- *Vielleicht möchtest du deinem Inneren Kind ein inneres Symbol für diesen neuen Selbstwert schenken – ein Licht, ein Gegenstand, ein Wort, das für Würde steht.*
- *Und dieses Symbol darf dein Kind begleiten. Es darf wissen: Diese Anerkennung ist nicht mehr abhängig von außen. Sie kommt von dir. Aus dir. Und sie bleibt bei dir.*
- *Du darfst dich selbst ab heute als jemanden erleben, der seinen Wert kennt – still, klar, innerlich aufgerichtet.*
- *Nicht, weil du perfekt bist – sondern weil du du bist. Und das genügt.*
- *Und je öfter du diesen inneren Raum aufsuchst, desto deutlicher wird dein Inneres Kind spüren: Ich werde gesehen. Ich werde gehalten. Ich bin genug.*
- *Und genau das verändert nicht nur dein Erleben – sondern auch deinen Alltag. Deine Beziehungen. Deine Entscheidungen. Dein ganzes Sein.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du bist wertvoll – einfach, weil du bist.*
2. *Dein Inneres Kind darf sich aufrichten.*
3. *Du darfst dich selbst würdigen – innerlich und still.*
4. *Dein Wert ist unabhängig von Leistung oder Anerkennung.*
5. *Du bist genug – mit allem, was du fühlst und bist.*
6. *Dein Inneres Kind wird heute gesehen und bestätigt.*
7. *Du darfst dich selbst mit Stolz betrachten.*
8. *Dein Wert wird nicht mehr in Frage gestellt.*
9. *Du darfst dir selbst Anerkennung schenken.*
10. *Du darfst innerlich wachsen – aus deiner Mitte heraus.*
11. *Du bist richtig – in deiner Tiefe, in deinem Sein.*
12. *Du darfst dich mit deinem wahren Selbst verbinden.*
13. *Jedes Wort der Zuwendung stärkt dein Selbstbild.*
14. *Du darfst innerlich ganz werden – mit allem, was zu dir gehört.*
15. *Du bist bedeutungsvoll – für dich und die Welt.*
16. *Dein Inneres Kind darf aufatmen – endlich gesehen.*
17. *Du darfst dich selbst annehmen – in Würde und Echtheit.*
18. *Du trägst inneren Reichtum in dir.*
19. *Selbstwert entsteht durch liebevolle Selbsterkenntnis.*
20. *Du darfst dich deiner eigenen Stärke erinnern.*
21. *Du darfst dich von innen heraus sicher fühlen.*
22. *Du bist nicht zu wenig – du bist vollkommen.*
23. *Dein Selbstwertgefühl darf sich entfalten – wie eine stille Blüte.*
24. *Du darfst zu dir stehen – mit Klarheit und Ruhe.*
25. *Du bist ein Mensch mit innerer Tiefe und Bedeutung.*
26. *Dein Licht darf leuchten – still und kraftvoll.*
27. *Du darfst auf dich stolz sein – für deinen Weg.*
28. *Du darfst das Gute in dir erkennen – und annehmen.*
29. *Du bist verbunden mit deinem wahren, inneren Wert.*
30. *Du darfst dich selbst lieben – ehrlich und tief.*

- *Und während du diese inneren Worte noch nachspürst, darfst du spüren, dass sich etwas in dir neu ausrichtet. Vielleicht als Weichheit. Vielleicht als Stärke. Vielleicht als ruhige, stille Selbstverständlichkeit. Und genau das ist Selbstwert: ein tiefes, inneres Wissen, dass du ein Recht hast, zu sein – und dass dein Dasein ein Geschenk ist. Für dich. Für andere. Für die Welt.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

6. Suggestionstext „Verlorene Lebensfreude und kindliche Neugier reaktivieren“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose richtet sich an Klienten, die sich innerlich erschöpft, freudlos, abgestumpft oder funktional fühlen – als hätten sie den Zugang zu ihrer ursprünglichen Lebendigkeit, Spielfreude oder Begeisterungsfähigkeit verloren. Ziel ist es, über die Verbindung zum Inneren Kind jene Anteile zu reaktivieren, die einst voller Neugier, Leichtigkeit und Entdeckerlust durchs Leben gingen – und diese Qualitäten zurück ins Erleben zu holen.

Voraussetzung ist eine fundierte Anamnese. Der Text sollte nur angewendet werden, wenn er zur aktuellen seelischen Verfassung passt und keine akuten Krisen oder schwere Depressionen vorliegen.

Die Induktion erfolgt separat. Die Haltung des Hypnotiseurs sollte geprägt sein von innerer Offenheit, freundlicher Lebendigkeit und aufrichtiger Freude an der Idee, dass Lebensfreude wiederentdeckt werden kann. Die Stimme darf warm, lebendig, sanft inspirierend und zugleich sicher führend klingen.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, darfst du beginnen, dich nach innen zu wenden – dorthin, wo die leisen Spuren deiner ursprünglichen Lebensfreude noch immer auf dich warten.*
- *Vielleicht hast du sie eine Zeit lang nicht gespürt. Vielleicht hast du sie verloren geglaubt – unter dem Druck des Alltags, der Verantwortung, der Anpassung. Und doch ist sie nie ganz verschwunden. Sie ruht in dir – wie eine Quelle, die unter der Erde fließt. Leise. Wartend. Voller Kraft.*
- *Und du darfst dich ihr jetzt annähern. Du darfst spüren, dass in dir ein Anteil lebt, der das Leben einst mit staunenden Augen betrachtet hat. Der lachen konnte, ohne Grund. Der spielen konnte, ohne Ziel. Der voller Neugier war – auf das Leben, auf die Welt, auf sich*

- selbst.*
- *Vielleicht möchtest du dir vorstellen, wie du diesem Anteil jetzt innerlich begegnest – deinem Inneren Kind in einem Moment von Unbeschwertheit, von freier Bewegung, von lebendigem Dasein. Vielleicht siehst du es springen, kichern, staunen, fragen. Vielleicht begegnet es dir mit offenen Armen, mit einem schelmischen Blick oder mit einer neugierigen Geste.*
 - *Und du darfst einfach dabeibleiben – ohne Erwartung, ohne Eile. Nur mit dem Wunsch, dich wieder zu verbinden. Mit diesem Funken, der nie ganz erloschen ist. Mit dieser Lust, zu entdecken. Zu staunen. Dich zu freuen. Und vielleicht auch: wieder zu spielen.*
 - *Du darfst deinem Inneren Kind sagen: „Ich bin wieder da. Ich will dich spüren. Ich will dich hören. Zeig mir, wie es geht – dieses lebendige, echte Leben.“*
 - *Und während du das sagst, darfst du spüren, wie sich in dir etwas öffnet. Wie ein inneres Lächeln entsteht. Wie sich deine Haltung verändert. Vielleicht wirst du ein wenig leichter. Vielleicht wird dein Atem freier. Vielleicht spürst du einen leisen Impuls von Freude – irgendwo tief in deinem Inneren.*
 - *Vielleicht erinnerst du dich jetzt an Dinge, die du als Kind geliebt hast. An Spiele. An Bewegungen. An Farben. An Tiere. An Gerüche. An die Freude über das erste Eis im Sommer. An das Gefühl, etwas zum ersten Mal zu tun.*
 - *Und du darfst wissen: All diese Erinnerungen sind nicht nur Vergangenheit. Sie sind Teil deiner inneren Welt – und sie können dich nähren, stärken, lebendiger machen. Auch jetzt. Auch heute.*
 - *Vielleicht gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du dir wünschst, wieder mehr Neugier, mehr Leichtigkeit, mehr Freude zu empfinden. Genau dort darf sich jetzt etwas wandeln: **[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].***
 - *Du darfst beginnen, deinem Inneren Kind wieder mehr Raum zu geben. Für kleine Verrücktheiten. Für Genuss. Für Staunen. Für spielerisches Scheitern. Für das ehrliche, kindliche „Wow“ – das nicht bewertet, sondern einfach lebt.*
 - *Und mit jedem Atemzug darfst du spüren: Lebensfreude ist kein Ziel – sie ist ein Zustand. Und sie beginnt in dem Moment, in dem du dich dir selbst wieder zuwendest. Nicht als Funktion. Sondern als Mensch.*

- *Und vielleicht bemerkst du in diesem Moment, dass allein die Vorstellung, wieder lebendig zu sein, etwas in dir zum Schwingen bringt – wie ein leiser Ton, der lange verstummt war und jetzt wieder zu klingen beginnt.*
- *Nicht laut. Nicht fordernd. Sondern warm, vertraut, fast wie ein inneres Heimkommen zu einem Teil von dir, den du nie wirklich verloren hast.*
- *Du darfst spüren, dass diese Lebensfreude nicht etwas ist, das du dir verdienen musst. Sie ist kein Preis für gutes Verhalten, keine Belohnung für Leistung – sie ist dein Geburtsrecht.*
- *Und dein Inneres Kind weiß das noch. Es erinnert sich daran, wie es ist, zu fühlen, ohne sich zu rechtfertigen. Zu lachen, ohne zu erklären. Zu staunen, ohne zu wissen, warum.*
- *Vielleicht zeigt es dir jetzt eine kleine Erinnerung – einen Moment reiner Freude. Vielleicht siehst du ein inneres Bild. Oder du hörst eine Stimme, ein Lied, ein Lachen. Vielleicht spürst du nur etwas Weiches, Warmes, das sich in deinem Herzen ausbreitet.*
- *Und dieses Gefühl darf bleiben. Es darf sich ausbreiten. Es darf mit dir kommen – in deinen Alltag, in deine Gedanken, in deine Bewegungen, in dein Tun.*
- *Denn je mehr du dich wieder mit dieser kindlichen Freude verbindest, desto mehr kann sich etwas in dir entspannen – in dir lösen – in dir neu sortieren.*
- *Du brauchst dich nicht schämen für diese Lebendigkeit. Du brauchst sie nicht zu begründen. Du darfst sie leben – als Ausdruck deiner Echtheit.*
- *Vielleicht magst du deinem Inneren Kind sagen: „Ich verspreche dir, dich nicht wieder zu vergessen. Ich will dich hören. Ich will dich spüren. Ich will dich leben lassen.“*
- *Und mit diesem inneren Versprechen entsteht eine neue Beziehung – zwischen deinem heutigen Ich und dem Ursprung deiner Freude. Zwischen deinem Bewusstsein und deiner inneren Lebenskraft.*
- *Du darfst jetzt diesen inneren Funken ehren. Nähren. Hüten. Und ihm Raum geben, um wieder zu leuchten. Für dich. Und durch dich hindurch – in dein Leben hinein.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst dich wieder lebendig fühlen.*
2. *Lebensfreude beginnt in dir.*
3. *Dein Inneres Kind zeigt dir, wie Staunen sich anfühlt.*
4. *Du darfst lachen – ohne Grund.*
5. *Neugier ist ein natürlicher Teil von dir.*
6. *Du bist eingeladen, das Leben neu zu entdecken.*
7. *Leichtigkeit darf zurückkehren.*
8. *Du darfst dich wieder auf kleine Dinge freuen.*
9. *Farben, Klänge, Bewegung – alles kann wieder lebendig sein.*
10. *Du darfst dich spielerisch erleben.*
11. *Freude darf in dir wachsen – ganz natürlich.*
12. *Du darfst wieder fühlen, wie schön das Leben sein kann.*
13. *Dein Inneres Kind bringt Leuchten in dein Erleben.*
14. *Staunen ist erlaubt – in jedem Alter.*
15. *Du darfst dich selbst überraschen.*
16. *Lebenslust darf sich ausbreiten – leise oder laut.*
17. *Du darfst dich wieder verbunden fühlen mit dem, was dich begeistert.*
18. *Du darfst tanzen, lachen, springen – auch innerlich.*
19. *Dein Inneres Kind darf dich führen – neugierig und frei.*
20. *Freude muss nicht erklärt werden – sie darf einfach sein.*
21. *Du darfst dich an das Wunder des Augenblicks erinnern.*
22. *Verspieltheit ist ein Geschenk – und du darfst es annehmen.*
23. *Du darfst Fehler machen – und dabei lachen.*
24. *Du darfst Neues ausprobieren – ohne Perfektion.*
25. *Lebendigkeit braucht kein Ziel – nur Raum.*
26. *Du darfst dich für das Leben öffnen – mit Herz und Neugier.*
27. *Freude darf ein Teil deiner Identität werden.*
28. *Jeder Tag darf einen Funken von Lebendigkeit tragen.*
29. *Du darfst wieder glauben, dass das Leben Schönes für dich bereithält.*
30. *Dein Inneres Kind freut sich – weil du endlich wieder da bist.*

- *Und während du innerlich noch bei diesem Bild bleibst – bei deinem Inneren Kind, das mit offenen Augen durch die Welt geht – darfst du dir vorstellen, wie du einen Teil dieses Staunens, dieser Neugier und dieser leisen Begeisterung mit zurücknimmst. In dein Heute. In dein Leben. In deinen Blick auf dich selbst. Denn du darfst dich erinnern: Du warst nie zu alt, um dich zu freuen. Du hast es nur kurz vergessen. Und jetzt erinnerst du dich wieder – mit jedem Tag ein bisschen mehr.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

7. Suggestionstext „Ein sicherer innerer Ort für das Innere Kind schaffen“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Dieser Hypnosetext unterstützt Klientinnen und Klienten dabei, einen inneren, stabilen Rückzugsraum zu erschaffen – einen geschützten Ort, an dem das Innere Kind sich sicher, geborgen und angenommen fühlen darf.

Ein solcher Ort kann als dauerhafte Ressource genutzt werden – in der Alltagssituation, bei innerer Überforderung, emotionaler Instabilität oder als Grundlage für weiterführende therapeutische Prozesse mit verletzten oder unsicheren Anteilen.

Der Text ist besonders geeignet zur Stabilisierung und zur ersten Annäherung an verletzliche innere Anteile.

Die Anwendung setzt eine gründliche Anamnese voraus. Kontraindikationen für Hypnose müssen ausgeschlossen worden sein. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Der Hypnotiseur sollte während des Lesens eine ruhige, liebevolle und gleichzeitig klare innere Haltung einnehmen. Die Stimme darf warm, schützend und verbindlich klingen.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, darfst du beginnen, dich sanft nach innen zu wenden – in deinem eigenen Tempo, so wie es für dich angenehm ist.*
- *Tief in dir gibt es einen Raum, der auf dich wartet. Einen Ort, an dem du dich geborgen, geschützt und sicher fühlen kannst. Einen Ort, der nur dir gehört. Ein Ort, den du selbst gestalten darfst – frei, liebevoll und nach deinen inneren Bedürfnissen.*
- *Und du darfst dich jetzt auf die Reise machen, diesen Ort in dir zu entdecken oder ganz neu zu erschaffen – für dich, und für dein Inneres Kind.*
- *Vielleicht taucht dieser Ort als Bild vor deinem inneren Auge auf. Vielleicht spürst du ihn zuerst als Stimmung, als Atmosphäre, als Gefühl. Vielleicht ist es eine Waldlichtung. Eine*

Höhle mit warmem Licht. Ein Raum mit weichen Decken. Ein geschützter Platz am Wasser. Oder etwas ganz anderes. Alles ist erlaubt. Alles, was sich gut anfühlt, darf Teil dieses Ortes sein.

- *Du darfst dich umschauen – mit der Aufmerksamkeit deines Herzens. Du darfst entscheiden, was dazugehört: Farben, Gerüche, Materialien, Klänge. Wer darf anwesend sein – und wer nicht. Was macht diesen Ort besonders sicher für dich?*
- *Und während du diesen Ort innerlich entstehen lässt, darfst du spüren, wie etwas in dir sich beruhigt. Als hätte dein System – vielleicht zum ersten Mal – einen Ort gefunden, an dem es nichts mehr leisten muss. Nichts mehr verteidigen. Nur sein.*
- *Und in diesem Raum darf jetzt dein Inneres Kind auftauchen – nicht, weil es muss, sondern weil es spürt, dass es hier sicher ist. Dass es willkommen ist. Dass hier keine Gefahr lauert. Keine Verurteilung. Kein Druck. Nur Wärme. Schutz. und liebevolle Präsenz.*
- *Vielleicht nähert es sich vorsichtig. Vielleicht schaut es sich um. Vielleicht lässt es sich nieder, ganz langsam. Vielleicht ist es sofort da, voller Vertrauen. Ganz gleich, wie es sich zeigt – es ist richtig. Denn es spürt, dass dieser Ort für es da ist.*
- *Du darfst deinem Inneren Kind sagen: „Dies ist dein Ort. Hier bist du sicher. Hier darfst du ruhen, spielen, träumen, dich entfalten. Ich habe ihn für dich erschaffen – und ich komme immer wieder zu dir zurück.“*
- *Und während du diese Worte innerlich sprichst, darfst du spüren, wie sich in dir ein neues Gefühl von innerer Geborgenheit bildet – nicht aus Fantasie, sondern aus Wahrheit. Denn du hast diesen Ort erschaffen. Du gestaltest ihn. Du entscheidest, was hier geschieht. Du bist heute der schützende Rahmen für dein eigenes Inneres Kind.*
- *Vielleicht möchtest du diesen Ort innerlich noch mit etwas ausstatten – einer weichen Decke, einem Fenster mit Blick in die Natur, einem Tier, das dich begleitet, oder einer besonderen Lichtquelle. Alles, was deinem Inneren Kind hilft, sich noch wohler zu fühlen, darf dazugehören.*
- *Vielleicht möchtest du dein Inneres Kind an diesem Ort in den Arm nehmen. Oder es einfach nur in Ruhe lassen. Vielleicht möchtest du ihm etwas zeigen, etwas vorlesen, etwas singen. Und vielleicht sagt es dir auch, was es sich wünscht. Und du darfst es ernst nehmen. Ganz echt. Ganz still. Ganz würdevoll.*
- *Du darfst jetzt spüren, wie dein Inneres Kind aufatmet. Wie es sich niederlässt. Wie es*

weicher wird. Und du weißt: Dieser Ort wird bleiben. Du kannst ihn jederzeit wieder betreten – allein durch deine Aufmerksamkeit. Und dein Inneres Kind wird dich dort erwarten. Nicht als Pflicht. Sondern als Einladung.

- *Vielleicht gibt es Momente in deinem Alltag, in deinem Leben, in denen du dich besonders oft unsicher, überfordert oder innerlich verloren fühlst – und genau dort darf dieser innere Ort dir helfen, wieder in Verbindung zu kommen: **[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].***
- *Du darfst wissen: Dieser Ort gehört dir. Niemand kann ihn dir nehmen. Und du darfst ihn jederzeit betreten – mit einem einzigen Atemzug.*
- *Und vielleicht spürst du jetzt ganz deutlich, wie sich etwas in dir verändert – ganz leise, aber spürbar.*
- *Wie dieser innere Raum sich nicht nur in deiner Vorstellung ausbreitet, sondern in deinem ganzen Körper erfahrbar wird – als Ruhe. Als Weichheit. Als Heimatgefühl.*
- *Du darfst wahrnehmen, dass dieser Ort nicht gemacht ist aus Gedanken, sondern aus Verbindung – aus dem echten Wunsch, dir selbst Halt zu geben.*
- *Und dein Inneres Kind fühlt das. Vielleicht ohne Worte. Vielleicht nur als warmes Gefühl. Vielleicht durch einen ersten Blick, der sagt: „Ich glaube dir.“*
- *Denn was zählt, ist nicht die Perfektion dieses Ortes – sondern deine Präsenz. Deine Bereitschaft, ihn immer wieder aufzusuchen. Deine innere Entscheidung, für dich da zu sein.*
- *Du darfst dich jetzt bewusst in diesen Raum hinein entspannen – ihn als inneres Gegenstück zu einer Welt erleben, die oft laut, schnell, fordernd ist.*
- *Und mit jedem Atemzug darfst du mehr ankommen. Nicht nur an diesem Ort – sondern in dir selbst.*
- *Vielleicht magst du deinem Inneren Kind auch ein Versprechen geben – ein leises, inneres Bekenntnis: „Ich werde dich nicht mehr vergessen. Du bist mir wichtig. Und ich bleibe bei dir.“*
- *Und genau dieses Versprechen beginnt, das Fundament dieses inneren Ortes zu stärken – nicht als Idee, sondern als gelebte Haltung.*
- *Du darfst merken, dass dieser Ort nicht nur Rückzugsort ist, sondern auch Quelle – für neue Kraft, für Klarheit, für innere Stabilität.*

- *Und jedes Mal, wenn du ihn betrittst, wächst etwas in dir – ganz still, ganz echt, ganz tief: das Vertrauen in dich selbst.*
- *Denn du bist heute nicht mehr das Kind, das sich anpassen musste – du bist die Instanz, die heute entscheiden darf, wie mit dir umgegangen wird.*
- *Und dieses innere Wissen – dass du deinen Raum gestalten darfst – wird Schritt für Schritt zu einem neuen inneren Zuhause. Für dich. Für dein Inneres Kind. Für dein ganzes Erleben.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du erschaffst einen sicheren inneren Ort – nur für dich.*
2. *Dein Inneres Kind darf sich dort vollkommen geborgen fühlen.*
3. *Dieser Ort ist stabil, geschützt und warm.*
4. *Du darfst jederzeit zurückkehren – ohne Mühe.*
5. *Du entscheidest, was dieser Ort braucht, um sicher zu sein.*
6. *Dein Inneres Kind wird an diesem Ort gesehen und gehalten.*
7. *Alles in dir darf sich dort beruhigen und neu ordnen.*
8. *Du darfst dich in dir selbst zu Hause fühlen.*
9. *Schutz, Wärme und innere Sicherheit dürfen dich umhüllen.*
10. *Du darfst bei dir ankommen – ganz und ohne Vorbehalt.*
11. *Dieser Ort ist beständig – auch wenn das Außen sich verändert.*
12. *Du gestaltest ihn mit allem, was dir guttut.*
13. *Du darfst dort Kraft tanken, dich sammeln, dich erholen.*
14. *Dein Inneres Kind spürt, dass es in guten Händen ist.*
15. *Du bist die Kraft, die diesen Ort schützt und erhält.*
16. *Jeder Atemzug vertieft dein Gefühl von Sicherheit.*
17. *Du darfst dort weich sein – ohne Gefahr.*
18. *Dieser Ort erinnert dich daran, wer du wirklich bist.*
19. *Du trägst ihn in dir – überall, jederzeit.*
20. *Du darfst spüren: Ich bin sicher. Ich bin gehalten. Ich bin da.*
21. *Dein Inneres Kind darf in Ruhe wachsen, spielen und träumen.*
22. *Du darfst dich ausruhen – ohne dich erklären zu müssen.*
23. *Dieser Ort heilt – still, tief, zuverlässig.*

24. *Du darfst dich in dir selbst beschützt wissen.*
25. *Vertrauen wächst mit jeder Begegnung an diesem Ort.*
26. *Du darfst ihn nutzen, wann immer du ihn brauchst.*
27. *Dein Inneres Kind fühlt sich willkommen – bedingungslos.*
28. *Du darfst dich dort jederzeit neu zentrieren.*
29. *Dein sicherer innerer Ort ist deine Zuflucht.*
30. *Und du weißt: Du bist niemals mehr ganz allein.*

- *Und während du dich innerlich noch einmal umsiehst in diesem sicheren Raum, darfst du ihn in deiner Erinnerung verankern – mit einem Symbol, einem Klang, einer Geste, einem Atemzug. Etwas, das dich daran erinnert: Dieser Ort lebt in dir. Er ist real. Er ist dein. Und du kannst ihn jederzeit wieder betreten – für dich. Für dein Inneres Kind. Für alles, was dir wichtig ist.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

8. Suggestionstext „Erlaubnis, Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Dieser Hypnosetext unterstützt Klientinnen und Klienten dabei, sich wieder mit ihrer inneren Berechtigung zu verbinden, Gefühle zu spüren und Bedürfnisse wahrzunehmen – und diese auch auszudrücken. Besonders hilfreich ist dieser Text für Menschen, die in ihrer Kindheit gelernt haben, still zu sein, sich anzupassen oder emotional „weniger zu stören“, um angenommen oder nicht zurückgewiesen zu werden.

Der Text vermittelt Schutz, innere Freiheit und emotionale Selbstwirksamkeit – ohne zu drängen, sondern in einer haltgebenden und mitfühlenden Weise.

Anwendung nur nach gründlicher Anamnese und Ausschluss von Kontraindikationen. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Die Haltung des Hypnotiseurs sollte geprägt sein von innerem Respekt, weicher Präsenz und dem Wunsch, dem Klienten echte emotionale Erlaubnis zu ermöglichen. Die Stimme darf ruhig, mitfühlend, weich und klar führen.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, darfst du beginnen, dich deinem Inneren auf eine neue, achtsame und urteilsfreie Weise zuzuwenden. Denn tief in dir gibt es Anteile, die vielleicht lange gelernt haben, sich anzupassen, sich zurückzunehmen, still zu sein.*
- *Vielleicht gab es in deiner Kindheit – oder auch später – Situationen, in denen du nicht ausdrücken durftest, was du gebraucht oder gefühlt hast. Vielleicht hast du gespürt, dass deine Gefühle stören, dass deine Bedürfnisse unbequem sind, dass es sicherer ist, dich zurückzuhalten.*
- *Doch heute darf sich etwas verändern. Heute darfst du dir selbst – und deinem Inneren Kind – eine neue Erlaubnis geben: Du darfst fühlen. Du darfst etwas brauchen. Du darfst dich zeigen – und du bist damit vollkommen richtig.*

- *Ich begleite dich jetzt – ruhig, erfahren und mit dem echten Wunsch, dir zu helfen, dich innerlich freier zu erleben. Es ist nicht nur erlaubt, es ist wichtig, gesund und menschlich, dass du deine Gefühle spürst und deine Bedürfnisse ausdrückst.*
- *Vielleicht magst du dir nun vorstellen, wie du deinem Inneren Kind an einem geschützten, sicheren Ort begegnest. Du nährst dich diesem Teil von dir – ruhig, liebevoll und mit dem tiefen Wunsch, zu verstehen.*
- *Du darfst diesem Kind jetzt sagen: „Du darfst fühlen. Du darfst sagen, was du brauchst. Du darfst traurig sein. Du darfst wütend sein. Du darfst leben, wie du wirklich bist.“*
- *Vielleicht siehst du dein Inneres Kind staunen, zögern, sich öffnen. Vielleicht fließen Tränen. Vielleicht ist einfach nur ein erstes inneres Aufatmen spürbar. Ganz gleich, was geschieht – es ist gut so. Du musst nichts erzwingen. Du darfst einfach da sein. Mit Liebe. Mit innerer Offenheit. Mit Erlaubnis.*
- *Du darfst dich jetzt erinnern, welche Sätze du vielleicht lange in dir getragen hast: „Ich darf das nicht sagen.“ – „Ich bin zu viel.“ – „Ich muss stark sein.“ Und heute kannst du spüren, wie sich diese inneren Verbote lösen. Wie sie weich werden, leiser, bedeutungslos.*
- *Du darfst stattdessen neue Sätze entstehen lassen. Neue Erlaubnisse. Neue innere Sicherheit. Denn heute darfst du deine Wahrheit fühlen und ausdrücken – ohne Angst, ohne Schuld, ohne Scham.*
- *Vielleicht gibt es Situationen oder Lebensbereiche, in denen du deine Gefühle oder Wünsche besonders oft zurückhältst – und genau dort kannst du jetzt beginnen, dich innerlich freier zu fühlen: **[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].***
- *Und mit jedem Atemzug darfst du tiefer spüren: Du darfst dich zeigen. Du darfst dich mitteilen. Du darfst Grenzen setzen. Du darfst sein, wer du wirklich bist.*
- *Und vielleicht spürst du jetzt, wie sich innerlich etwas zu lösen beginnt – wie eine alte Spannung, die du so lange mit dir getragen hast, ein wenig weicher wird.*
- *Vielleicht ist es nur ein Atemzug, der tiefer geht als sonst. Vielleicht ein Gedanke, der auf einmal nicht mehr so festhält. Vielleicht das leise Gefühl: Ich darf das wirklich fühlen.*
- *Denn tief in dir weißt du: Du bist nicht hier, um dich zu verbiegen. Du bist hier, um zu wachsen. Um dich zu entfalten. Und dazu gehört auch, dass du dich zeigen darfst – mit*

allem, was du bist.

- *Du brauchst dich nicht mehr anpassen, wenn es dir schadet. Du brauchst dich nicht mehr zurückzuhalten, um geliebt zu werden. Du darfst echt sein – und dennoch verbunden bleiben.*
- *Und je mehr du deinem Inneren Kind diese neue Erlaubnis gibst, desto deutlicher wird es spüren: Hier ist ein Mensch, der zuhört. Der nicht urteilt. Der fühlt – und mitfühlt.*
- *Vielleicht möchtest du deinem Inneren Kind auch innerlich sagen: „Du bist kein Problem. Du bist Ausdruck meines Lebens. Und ich werde dich nie wieder übergehen.“*
- *Und in diesem Moment kann etwas heilen – nicht, weil du etwas reparierst, sondern weil du etwas anerkennst: dass du mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen richtig bist.*
- *Vielleicht tauchen jetzt sogar eigene Worte in dir auf – kleine innere Sätze, die sich neu formen, so wie du sie als Kind gebraucht hättest. Vielleicht flüstert etwas in dir: „Ich darf laut sein.“ – „Ich darf traurig sein.“ – „Ich darf einfach nur ich sein.“*
- *Und diese inneren Sätze dürfen bleiben. Sie dürfen wachsen. Sie dürfen Teil deines inneren Dialogs werden – Tag für Tag, Moment für Moment.*
- *Denn mit jeder ehrlichen Regung, mit jedem Ausdruck deiner Wahrheit stärkst du nicht nur dich selbst – du stärkst die Beziehung zu dir. Die Verbindung zu deinem wahren Wesen.*
- *Du darfst dir selbst Raum geben – nicht als Ausnahme, sondern als liebevoll gelebte Selbstverständlichkeit.*
- *Und du darfst spüren: Du bist mehr als deine Rolle. Mehr als deine Vergangenheit. Mehr als das, was du gelernt hast, zurückzuhalten.*
- *Heute darfst du neu wählen, wer du sein willst – innerlich frei, emotional ehrlich, liebevoll verbunden mit dir selbst.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst fühlen, was du fühlst – ohne dich zu verstecken.*
2. *Deine Gefühle haben Bedeutung.*
3. *Du darfst sagen, was du brauchst.*
4. *Deine Bedürfnisse dürfen ausgesprochen werden.*

5. *Es ist erlaubt, dich auszudrücken – mit Stimme, mit Körper, mit Worten.*
 6. *Du darfst Raum einnehmen – innerlich und äußerlich.*
 7. *Nichts in dir ist zu viel.*
 8. *Du bist nicht falsch, wenn du fühlst.*
 9. *Du darfst traurig sein – und damit nicht allein.*
 10. *Du darfst Nein sagen – mit Würde.*
 11. *Du darfst Wut spüren – und sie verstehen lernen.*
 12. *Du darfst Freude zeigen – und dich freuen.*
 13. *Du darfst Grenzen setzen – ohne dich rechtfertigen zu müssen.*
 14. *Du bist sicher, auch wenn du dich zeigst.*
 15. *Deine Wahrheit darf gehört werden.*
 16. *Du darfst dich selbst ernst nehmen – in jeder Regung.*
 17. *Du darfst atmen, spüren, sprechen – in deiner Zeit.*
 18. *Du darfst du selbst sein – ohne Maske.*
 19. *Auch alte Gefühle dürfen jetzt auftauchen – in einem sicheren Rahmen.*
 20. *Du darfst laut sein. Leise sein. Klar sein. Echt sein.*
 21. *Du darfst dich zumuten – ohne Schuld.*
 22. *In dir wächst die Kraft, ehrlich zu sein.*
 23. *Du darfst für dich sprechen – in deinem eigenen Ton.*
 24. *Du darfst Gefühle zeigen – und dich sicher fühlen.*
 25. *Du darfst aussprechen, was lange geschwiegen wurde.*
 26. *Dein Inneres Kind darf spüren: Alles darf da sein.*
 27. *Du bist heute in der Lage, dich zu vertreten.*
 28. *Du darfst dein Innenleben zeigen – Schritt für Schritt.*
 29. *Du darfst dich ausdehnen – in deiner Wahrheit.*
 30. *Du bist ganz – mit allem, was du fühlst, willst und bist.*
- *Und während du diese innere Bewegung noch spürst – das Öffnen, das Zulassen, das Ankommen in deiner eigenen Stimme – darfst du wissen: Dieser Prozess darf weitergehen. Du hast begonnen, dir selbst Erlaubnis zu geben. Und mit jedem Mal wird es leichter. Echter. Stärker. Du darfst dich zeigen – und du darfst damit genau richtig sein.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

9. Suggestionstext „Heilsame Rückverbindung zu positiven Kindheitserlebnissen“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose hilft Klientinnen und Klienten, sich wieder mit jenen Momenten aus der Kindheit zu verbinden, in denen sie Freude, Geborgenheit, Leichtigkeit, Entdeckerfreude oder Sicherheit erlebt haben.

Besonders Menschen mit schwierigen Kindheitserfahrungen verlieren oft den Zugang zu diesen Ressourcen – obwohl auch in belasteten Biografien häufig kleine, aber bedeutungsvolle positive Erfahrungen existieren. Diese Hypnose stärkt emotionale Resilienz, innere Stabilität und Selbstwert, indem sie das Vergessene erinnert und im Heute verfügbar macht.

Vorab ist eine Anamnese erforderlich, um zu klären, ob der Zugang zu positiven Erinnerungen im gegenwärtigen Zustand hilfreich ist. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Der Hypnotiseur sollte sich innerlich auf die Rolle eines feinfühligem Wegbereiters für heilsame Erinnerungen einstellen – mit einer Stimme, die ruhig, achtsam und bestärkend wirkt.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme lauschst, darfst du beginnen, dich nach innen zu wenden – auf eine besondere Weise. Nicht um etwas zu analysieren, sondern um dich zu erinnern. Zu fühlen. Dich zu verbinden.*
- *Denn tief in dir, vielleicht sehr leise und verborgen, leben Erinnerungen – an Momente deiner Kindheit, die gut waren. Frei. Lebendig. Leicht. Erinnerungen an Augenblicke, in denen du gelacht hast, gestaunt hast, gespielt hast. Vielleicht ganz allein, vielleicht mit jemandem zusammen. Vielleicht ganz kurz – aber dennoch voller Bedeutung.*
- *Und auch wenn deine Kindheit nicht nur leicht war, darfst du heute das in den Vordergrund treten lassen, was damals Licht in dein Inneres gebracht hat. Vielleicht war es ein Tier, das dich mochte. Ein Mensch, der dich gesehen hat. Ein Baum, unter dem du gesessen hast. Ein*

- Geräusch, ein Gefühl, ein Platz, an dem du dich sicher oder einfach frei gefühlt hast.*
- *Du darfst dich von innen führen lassen – zu diesen Momenten, Bildern oder Stimmungen, die dir gutgetan haben. Und selbst, wenn du sie nicht bewusst erinnerst, darf dein Unterbewusstsein sie jetzt für dich bereithalten – in Form eines Gefühls, eines Symbols, einer inneren Landschaft.*
 - *Vielleicht entsteht jetzt vor deinem inneren Auge eine Szene. Vielleicht spürst du sie zuerst körperlich – ein weites Gefühl im Brustraum, ein Lächeln, das sich in dir bildet, ein warmes Leuchten. Ganz gleich, wie sich diese Rückverbindung zeigt – sie darf da sein. Sie ist willkommen.*
 - *Du darfst diesen inneren Ort betreten – mit deinem heutigen Bewusstsein, aber mit einem offenen Herzen für das Kind, das du einmal warst. Du darfst dich sehen – mit anderen Augen. Du darfst staunen über das, was du in dir trägst.*
 - *Vielleicht siehst du dich selbst, wie du mit einfachen Dingen glücklich warst. Vielleicht erinnerst du dich an Spiele, die du erfunden hast. An kleine Abenteuer. An Dinge, die dich begeistert haben, ohne dass du sie erklären musstest. An das Gefühl, im Moment zu sein. Verbunden. Lebendig. Frei.*
 - *Und du darfst dich mit genau diesem Kind verbinden – mit einem stillen inneren Lächeln. Du darfst bei ihm sitzen. Ihm Gesellschaft leisten. Ihm sagen: „Ich sehe dich. Ich erinnere mich. Du gehörst zu mir.“*
 - *Vielleicht möchtest du diesem inneren Kind etwas mitgeben – einen Blick, eine Geste, ein Wort. Oder vielleicht reicht es, einfach da zu sein. Denn in diesem einfachen, echten Dasein geschieht bereits etwas Heilsames.*
 - *Du darfst dich von diesem Gefühl nähren lassen – von dem, was gut war. Von dem, was funktioniert hat. Von dem, was in dir Wurzeln geschlagen hat, ohne dass du es je benennen konntest. Und genau jetzt beginnt dieses Erleben, in deinem heutigen Leben neu zu wirken.*
 - *Vielleicht gibt es Lebensbereiche, in denen du diese innere Rückverbindung besonders brauchst. Situationen, in denen du dich erinnerst: Da war etwas Gutes. Etwas, das mir gehört. Etwas, das mir Kraft gibt: **[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].***
 - *Und mit jedem Atemzug darfst du tiefer in dieses gute Gefühl eintauchen – getragen von einer inneren Gewissheit: Du trägst diese Bilder, diese Momente, diese Kraftquellen in dir.*

- Und sie stehen dir zur Verfügung – heute, morgen, wann immer du sie brauchst.*
- Und vielleicht spürst du jetzt, wie diese inneren Bilder klarer werden – nicht wie alte Fotos, sondern wie lebendige, fühlbare Momente, die sich in deinem Innersten gespeichert haben.*
 - Vielleicht entsteht in dir das Gefühl, wieder mit einer Seite von dir in Kontakt zu kommen, die du lange vergessen hattest – nicht, weil sie unwichtig war, sondern weil das Leben dich an andere Orte geführt hat.*

 - Doch heute darfst du diese Verbindung wieder aufnehmen – wie ein kostbares Band, das du ganz behutsam in deine Hände nimmst.*
 - Du darfst dich selbst erinnern, wie es sich anfühlt, wenn du nichts leisten musst, um gemocht zu werden – wenn es genügt, einfach da zu sein.*
 - Vielleicht spürst du, dass diese Erinnerungen nicht nur Trost spenden – sondern Kraft geben. Sie sind wie stille Quellen, aus denen du trinken darfst.*
 - Denn in jeder guten Erfahrung von damals liegt ein Same, der heute aufgehen darf – in deinem Körper, in deinem Herzen, in deinem Geist.*
 - Und du darfst diesen Samen jetzt wässern, pflegen, nähren – mit deiner heutigen Präsenz. Mit deiner Wertschätzung. Mit deinem inneren Licht.*
 - Vielleicht magst du deinem Inneren Kind auch sagen: „Ich danke dir, dass du dich erinnerst. Dass du dieses Leuchten in mir bewahrt hast.“*

 - Und vielleicht siehst du dieses Kind jetzt mit anderen Augen – nicht mehr nur als verletzlichen Teil, sondern als Hüter deiner Lebendigkeit, deines Staunens, deiner Freude.*
 - Du darfst dich selbst in diesem Licht neu erkennen – nicht als jemand, der nur heilt, sondern als jemand, der trägt. Der bewahrt. Der zurückholen kann, was einst gut war.*
 - Und dieses Bewusstsein darf wachsen – mit jedem Atemzug, mit jedem inneren Lächeln, mit jeder liebevollen Begegnung mit dir selbst.*
 - Denn du bist heute nicht nur jemand, der zurückschaut. Du bist jemand, der zurückholen kann, was stärkt – und es mitnehmen darf in den nächsten Schritt deines Lebens.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst dich an schöne Kindheitsmomente erinnern.*
2. *Was gut war, wirkt noch immer in dir.*
3. *Du trägst innere Bilder voller Lebendigkeit und Freude.*
4. *Diese Rückverbindung darf dich stärken – Tag für Tag.*
5. *Du bist verbunden mit dem Kind, das du warst.*
6. *Du darfst dich nähren aus dem, was dich getragen hat.*
7. *Auch kleine Erinnerungen tragen große Bedeutung.*
8. *Du darfst fühlen, was dich damals berührt hat.*
9. *Freude, Staunen, Geborgenheit – sie leben in dir weiter.*
10. *Du bist mehr als deine schwierigen Erfahrungen.*
11. *Du darfst erkennen, was dir Kraft gegeben hat.*
12. *Dein Inneres Kind erinnert dich an das Leichte im Leben.*
13. *Du darfst zurückkehren – zu dir selbst.*
14. *Alte Freude darf neu lebendig werden.*
15. *Du bist getragen – innerlich, tief und verlässlich.*
16. *Diese Bilder geben dir Vertrauen in dich selbst.*
17. *Dein Inneres Kind lächelt dir entgegen – dankbar und frei.*
18. *Du darfst dich über dich selbst freuen.*
19. *Du darfst mit deinem Inneren Kind tanzen, lachen, still sein.*
20. *Du darfst dir erlauben, das Gute zu erinnern.*
21. *Was schön war, darf sich wieder zeigen – ohne Bedingung.*
22. *Du darfst dich selbst als Quelle von Freude erleben.*
23. *Kindliche Unschuld und Einfachheit dürfen Raum bekommen.*
24. *Du bist verbunden mit deinem inneren Reichtum.*
25. *Heilung geschieht auch durch Erinnern.*
26. *Du darfst dich annehmen – mit allem, was war.*
27. *Deine positiven Erfahrungen sind Ressourcen, die bleiben.*
28. *Du darfst sie jederzeit wiederbeleben – frei und leicht.*
29. *Du bist willkommen in deiner inneren Welt.*
30. *Dein Inneres Kind weiß: Es gibt Gutes – in dir und um dich.*

- *Und während du noch mit diesem Gefühl verbunden bist – dem Gefühl von Erinnerung, Verbundenheit und innerem Leuchten – darfst du spüren, dass du dich selbst ein Stück weit zurückgeholt hast. Nicht in die Vergangenheit, sondern in deine eigene Ganzheit. Du darfst dieses gute Gefühl mitnehmen – als Erinnerung, als Kraft, als stilles inneres Licht. Es gehört dir. Und es wird bleiben.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

10. Suggestionstext „Das Innere Kind trösten und beruhigen“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Dieser Hypnosetext begleitet Klientinnen und Klienten dabei, ihrem verletzten Inneren Kind in mitfühlender Weise zu begegnen. Er bietet Trost, Nähe, Beruhigung und emotionale Sicherheit – ohne zu analysieren oder zu bewerten.

Besonders geeignet ist dieser Text für Menschen, die sich innerlich oft angespannt, überfordert, einsam oder ungeliebt fühlen. Auch in Phasen seelischer Instabilität kann er stabilisierend und haltgebend wirken, sofern keine Kontraindikation vorliegt.

Vor der Anwendung ist eine sorgfältige Anamnese erforderlich. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Der Hypnotiseur sollte eine ruhige, mitfühlende und beschützende Haltung einnehmen – als stille, heilsame Präsenz. Die Stimme darf weich, sicher, langsam und tröstend klingen.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, darfst du dich nach innen wenden – ganz in deinem eigenen Tempo. Du brauchst nichts zu wissen, nichts zu tun, nichts zu leisten. Es genügt, dass du jetzt einfach da bist. Für dich. Für dein Inneres Kind.*
- *Vielleicht spürst du, dass dieser Anteil in dir sich vorsichtig zeigt – zart, verletzlich, empfindsam. Vielleicht ist es ein Teil, der sich oft zurückzieht. Der gelernt hat, sich zu verstecken. Still zu sein. Alles mit sich selbst auszumachen.*
- *Und genau heute darf das anders sein. Heute darfst du diesem Kind in dir etwas geben, was es vielleicht sehr lange vermisst hat: Trost. Nähe. Wärme. Ein Gefühl von „Ich bin bei dir.“*
- *Du brauchst nichts zu erklären. Nichts zu analysieren. Nur da sein. Ganz still. Ganz echt. Mit einer Haltung, die sagt: „Ich sehe dich. Ich höre dich. Ich bleibe.“*
- *Vielleicht möchtest du dir vorstellen, wie du diesem Inneren Kind jetzt begegnest – an einem sicheren Ort. Vielleicht sitzt es dort. Vielleicht liegt es zusammengekauert. Vielleicht weint*

- es. Vielleicht schaut es dich nicht an. Vielleicht ist es ganz still. Und alles daran ist in Ordnung.*
- Du darfst dich ihm nähern – mit einem offenen Herzen. Mit weicher Stärke. Mit dem Wunsch, ihm das zu geben, was es so lange gebraucht hätte: Gehalten zu sein. Nicht allein zu sein.*
 - Vielleicht möchtest du dich zu ihm setzen. Vielleicht möchtest du ihm eine Decke bringen. Vielleicht einfach nur bei ihm bleiben – ohne Worte. Denn oft ist genau das, was tröstet: ein Mensch, der bleibt. Der nicht fragt. Der nicht drängt. Der einfach da ist.*
 - Du darfst deinem Inneren Kind sagen: „Ich bin hier. Ich sehe dich. Du musst nichts mehr aushalten. Ich halte dich.“*
 - Und vielleicht spürst du in dir ein leises Aufatmen. Vielleicht ist da ein Zittern, das langsam nachlässt. Vielleicht eine Spannung, die sich löst. Vielleicht fließen Tränen – sanft und reinigend. Vielleicht wird es einfach nur ein bisschen stiller in dir.*
 - Und während du bei diesem Kind bleibst, darfst du spüren, wie etwas in dir weicher wird. Ruhiger. Wahrer. Denn du brauchst keine Rolle mehr zu spielen. Keine Maske mehr zu tragen. Du darfst fühlen. Du darfst lieben. Du darfst trösten.*
 - Vielleicht erinnerst du dich an Momente, in denen du selbst Trost gebraucht hättest – und niemand da war. Und genau das darf heute heilen. Nicht durch rückwärts Schauen. Sondern durch Vorwärts-Fühlen. Durch Dasein. Durch eine neue Erfahrung.*
 - Du darfst diesem Kind zeigen: „Ich passe jetzt auf dich auf. Ich lasse dich nicht mehr allein.“ Und genau das verändert etwas – tief, leise, aber spürbar.*
 - Vielleicht gibt es Situationen in deinem Alltag, in denen du dich besonders oft innerlich allein fühlst – genau dort darf dein Inneres Kind spüren: Du bist jetzt für es da. Mit Präsenz. Mit Wärme. Mit echter Fürsorge: [An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].*
 - Und mit jedem Atemzug darfst du mehr spüren, wie heilend es ist, dein Inneres Kind einfach nur zu trösten. Ohne Ziel. Ohne Plan. Nur mit einem offenen Herzen.*
 - Und vielleicht spürst du jetzt, wie du innerlich beginnst, dich noch tiefer einzulassen – nicht in ein Tun, sondern in ein Sein.*
 - Ein Sein, das nichts erreichen muss. Das nichts verändern muss. Sondern einfach Raum schenkt. Wärme. Weichheit. Menschlichkeit.*

- *Denn manchmal ist genau das der tiefste Trost: dass jemand bleibt. Dass jemand aushält. Dass jemand nicht wegsieht.*
 - *Und heute bist du dieser Mensch – für dich selbst. Für dein Inneres Kind. Nicht perfekt. Aber echt. Aufrichtig. Zuwendend.*
 - *Vielleicht bemerkst du, dass sich dein Inneres Kind vorsichtig anlehnt – nicht weil es soll, sondern weil es langsam Vertrauen fasst.*
 - *Vielleicht entsteht ein Moment der Stille, in dem ihr einfach nur gemeinsam atmet. Gemeinsam seid. Ohne Worte. Ohne Ziel.*
 - *Und genau in dieser Stille geschieht etwas Heilsames – weil da endlich kein Druck mehr ist. Kein Müssen. Kein Alleinsein.*
 - *Du darfst spüren, dass du nicht nur trösten kannst – sondern dass du selbst Trost empfangen darfst, durch diese innere Begegnung.*
-
- *Denn in dem Moment, in dem du dich deinem Inneren Kind zuwendest, entsteht auch in dir selbst etwas Neues: Mitgefühl. Wärme. Weichheit für dein eigenes Herz.*
 - *Vielleicht magst du deinem Inneren Kind auch einfach nur deine Hand hinhalten – ein stilles Zeichen: Ich bin bereit. Ich bin bei dir.*
 - *Und wenn es diese Hand nimmt – innerlich oder in deiner Vorstellung – darfst du wissen: Dies ist der Anfang einer neuen Beziehung. Einer Beziehung, die heilt.*
 - *Du musst nicht wissen, wie es weitergeht. Du musst nichts planen. Du darfst einfach hier sein. Und allein dieses Hiersein verändert alles.*
 - *Denn wo du bleibst, kann etwas wachsen. Wo du fühlst, darf etwas weich werden. Und wo du liebst, darf etwas heil werden – ganz von selbst.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst dein Inneres Kind trösten – liebevoll und still.*
2. *Tränen dürfen fließen – und dürfen heilen.*
3. *Du bist jetzt da – mit Wärme, Ruhe und Mitgefühl.*
4. *Innere Unruhe darf sich lösen – sanft und in deinem Tempo.*
5. *Was früher gefehlt hat, darf heute da sein.*
6. *Du darfst halten, was lange unberührt blieb.*

7. *Du bist die ruhige Kraft, die geblieben ist.*
8. *Du darfst dein Inneres Kind wiegen – in Sicherheit.*
9. *Schmerz darf gehört, gesehen und gewürdigt werden.*
10. *Alles in dir darf zur Ruhe kommen.*
11. *Du darfst einfach nur da sein – ohne etwas tun zu müssen.*
12. *Dein Inneres Kind darf sich anlehnen – vertrauensvoll.*
13. *Du bist heute stark genug, zu trösten.*
14. *Du brauchst keine Worte – deine Nähe genügt.*
15. *Du darfst mitfühlend bei dir selbst sein.*
16. *Du darfst deinen Schmerz umarmen – und beruhigen.*
17. *Du darfst dich selbst halten – so wie du es gebraucht hättest.*
18. *Dein Inneres Kind darf loslassen – was es so lange getragen hat.*
19. *Du gibst ihm Schutz – durch deine liebevolle Gegenwart.*
20. *Trost darf in dir wachsen – ruhig, tief und sanft.*
21. *Du bist heute der sichere Ort, der geblieben ist.*
22. *Du darfst dich trösten – mit deiner inneren Kraft.*
23. *Sanftheit ist Stärke – und du trägst sie in dir.*
24. *Das Innere Kind darf spüren: Es ist endlich gehalten.*
25. *Du darfst Stille schenken – die wärmt und heilt.*
26. *Mit jedem Atemzug wächst die Ruhe in dir.*
27. *Du darfst auf dich achten – wie ein liebevoller Begleiter.*
28. *Auch alte Wunden dürfen sich jetzt beruhigen.*
29. *Du darfst weich werden – ohne dich zu verlieren.*
30. *Dein Inneres Kind spürt: Ich bin nicht mehr allein.*

- *Und während du mit deinem Inneren Kind noch einen Moment in dieser stillen Verbindung verweilst, darfst du dich erinnern: Diese Nähe ist jederzeit möglich. Du kannst wiederkommen. Du kannst bleiben. Du kannst trösten. Und du wirst spüren, dass genau das etwas verändert – in deinem Fühlen, in deinem Leben, in deiner Seele.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

11. Suggestionstext „Innere Elternfigur aufbauen – liebevoll und unterstützend“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose unterstützt den Klienten dabei, in seiner inneren Welt eine liebevolle, tragfähige Elternfigur aufzubauen – als Ressource, als inneren Halt und als langfristig verfügbare Quelle von Zuwendung, Orientierung und Schutz.

Besonders hilfreich ist dieser Text für Menschen, die in ihrer Kindheit emotionale Vernachlässigung, Unzuverlässigkeit oder destruktive Eltern-Kind-Beziehungen erlebt haben und nun lernen möchten, sich selbst innere Führung und liebevolle Fürsorge zu geben.

Die Anwendung setzt eine fundierte Anamnese voraus. Der Text soll nicht bei akuter Dissoziation oder schweren unverarbeiteten Traumatisierungen ohne begleitende Therapie eingesetzt werden. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Die Haltung des Hypnotiseurs darf geprägt sein von innerer Ruhe, Mitgefühl, Klarheit und der festen Überzeugung, dass ein stabiler innerer Halt jederzeit aufgebaut und genährt werden kann. Die Stimme sollte ruhig, klar, beschützend und würdevoll klingen.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, darfst du beginnen, dich in deinem Inneren für etwas Neues zu öffnen. Für eine Erfahrung, die vielleicht schon lange auf dich wartet – die Erfahrung, eine liebevolle, unterstützende innere Elternfigur aufzubauen.*
- *Ganz gleich, was du in deiner Kindheit erlebt hast – ob du Halt bekommen hast oder vermisst hast, ob du gesehen wurdest oder nicht – heute darfst du spüren, dass es möglich ist, eine innere Instanz in dir entstehen zu lassen, die dich trägt. Die dich sieht. Die dir liebevoll und zuverlässig zur Seite steht.*
- *Diese innere Elternfigur muss nicht den Menschen gleichen, die du früher kanntest. Sie darf eine neue Qualität in dein Leben bringen. Eine Qualität von Ruhe, Schutz, Fürsorge und Orientierung.*

- *Du darfst dir vorstellen, wie in deinem Inneren ein Mensch entsteht – ein Mensch, der ganz auf deiner Seite ist. Voller Klarheit. Voller Herz. Voller innerer Stärke. Vielleicht siehst du ein Gesicht, vielleicht nur eine Ausstrahlung. Vielleicht spürst du eine Haltung, eine Energie. Es darf ganz so sein, wie es sich gut und stimmig anfühlt.*
- *Dieser Mensch ist nicht perfekt – aber vollkommen da. Nicht aus Pflicht, sondern aus Liebe. Aus dem Wunsch, dir das zu geben, was du vielleicht lange gebraucht hättest. Und heute endlich empfangen darfst.*
- *Diese Figur darf dir sagen: „Ich sehe dich. Ich glaube an dich. Ich bin hier – immer, wenn du mich brauchst.“*
- *Vielleicht nimmst du die Art wahr, wie sie dich anschaut – mit einem Blick, der nichts fordert, aber alles umfasst. Mit einem Ausdruck, der dich zur Ruhe kommen lässt. Mit einer Haltung, die dich spüren lässt: Du bist nicht mehr allein.*
- *Und du darfst dich diesem Gefühl mehr und mehr öffnen. Dem Gefühl, gehalten zu sein – innerlich. Von einer Instanz, die du selbst erschaffst. Und die dennoch wirkt, als wäre sie immer schon da gewesen.*
- *Vielleicht magst du dieser inneren Elternfigur einen Namen geben. Eine Stimme. Eine Geste. Vielleicht möchtest du ihr einen Platz geben – in deinem Inneren, in deinem Alltag, in deinem Herzen.*
- *Du darfst sie fragen, was du brauchst. Was du über dich wissen darfst. Was dir hilft, deinen Weg zu gehen. Und du wirst spüren: Da ist Antwort. Da ist Wärme. Da ist echte, stille Unterstützung.*
- *Diese Elternfigur lebt in dir. Sie wächst mit dir. Sie wird stärker, je öfter du mit ihr in Kontakt trittst. Und sie wird zu einem inneren Begleiter – in schwierigen Situationen, in Entscheidungen, in Momenten des Zweifels.*
- *Vielleicht gibt es Lebensbereiche, in denen du diese innere Unterstützung besonders brauchst. Dort, wo du dich oft allein fühlst, überfordert oder suchend. Genau dort darf deine neue innere Elternfigur dir Halt und liebevolle Führung geben:*
[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].
- *Du darfst dich auf sie verlassen. Nicht, weil du es dir einbildest. Sondern weil du heute in der Lage bist, dir zu geben, was du brauchst. In dir selbst. Mit deiner Vorstellungskraft. Mit*

- deiner emotionalen Intelligenz. Und mit der tiefen Wahrheit, dass du heute für dich sorgen kannst.*
- Und vielleicht spürst du jetzt, wie diese neue Figur in deinem Inneren nicht nur eine Vorstellung bleibt – sondern zu einer fühlbaren Präsenz wird.*
 - Eine Art inneres Gegenüber, das bleibt, auch wenn andere gehen. Das zuhört, auch wenn es im Außen still ist. Das dich stärkt, auch wenn du zweifelst.*
 - Denn du darfst erfahren: Es ist möglich, in dir selbst etwas aufzubauen, das dich wirklich hält.*

 - Etwas, das dich sieht – auch in Momenten, in denen du dich selbst kaum spüren kannst. Etwas, das bleibt – auch wenn alles andere wankt.*
 - Vielleicht beginnt diese innere Elternfigur jetzt, zu dir zu sprechen – ganz ruhig, ganz klar. Vielleicht mit Worten, die du nie gehört hast, aber immer gebraucht hast.*
 - Und du darfst diese Worte empfangen – nicht als Wunschdenken, sondern als neue innere Wirklichkeit. Als Teil von dem, was du dir heute selbst erlaubst, zu fühlen.*
 - Du darfst dieser Figur auch sagen, was du dir wünschst – ganz ehrlich, ganz direkt, ganz kindlich vielleicht. Und du wirst spüren: Da ist jemand, der nicht urteilt. Der nicht wegsieht. Der bleibt.*

 - Vielleicht entsteht jetzt ein Moment tiefer Ruhe – ein Gefühl, getragen zu sein. Nicht weil alles perfekt ist, sondern weil du in dir selbst einen Ort gefunden hast, der dich schützt.*
 - Du darfst dir selbst gegenüber weicher werden – durch diese Figur, die dich daran erinnert: Du musst nichts leisten, um wertvoll zu sein.*
 - Du darfst Fehler machen. Schwach sein. Fragen haben. Und genau darin liegt deine Stärke – weil du dich nicht mehr verstecken musst.*
 - Diese innere Elternfigur steht an deiner Seite – nicht als Kontrolle, sondern als tiefer Beistand. Eine Energie, die dich aufrichtet, wenn du müde bist. Die dich ermutigt, wenn du zögerst. Die dich hält, wenn du fällst.*
 - Und je öfter du diesen Kontakt suchst, desto vertrauter wird er. Desto stabiler. Desto kraftvoller.*

 - Denn du brauchst nicht länger warten, dass jemand von außen dich heilt – du darfst erleben, dass du in dir selbst einen Weg gefunden hast, zu wachsen, zu reifen, dich zu halten.*

- *Und vielleicht spürst du in genau diesem Moment, dass etwas in dir zur Ruhe kommt – weil du weißt: Du bist nicht mehr allein mit dir.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst eine liebevolle, unterstützende Elternfigur in dir aufbauen.*
2. *Diese innere Figur steht dir zur Seite – still und klar.*
3. *Du bist nicht mehr allein – du bist innerlich begleitet.*
4. *Deine innere Elternfigur ist zuverlässig und stark.*
5. *Du darfst dich auf sie verlassen – in jeder Lebenslage.*
6. *Sie sieht dich – mit offenem Herzen und klarem Blick.*
7. *Du darfst dich in ihrer Nähe entspannen.*
8. *Du bekommst Orientierung, ohne bewertet zu werden.*
9. *Diese Figur schenkt dir Schutz, ohne dich einzuengen.*
10. *Du darfst ihr zuhören – in Stille oder in inneren Worten.*
11. *Sie stärkt dich – ohne Druck, aber mit echter Präsenz.*
12. *Du darfst dich selbst neu erleben – gehalten, gesehen, bestätigt.*
13. *Diese Elternfigur lebt in dir – dauerhaft und erreichbar.*
14. *Du kannst jederzeit mit ihr sprechen – innerlich, vertrauensvoll.*
15. *Sie gibt dir Halt – gerade, wenn du ihn besonders brauchst.*
16. *Dein Inneres Kind fühlt sich sicher in ihrer Nähe.*
17. *Du darfst dich angenommen fühlen – ganz, wie du bist.*
18. *Du darfst Fehler machen – und wirst dennoch getragen.*
19. *Diese Figur steht für deine innere Reifung und Selbstführung.*
20. *Du entwickelst innere Stabilität – von innen nach außen.*
21. *Du darfst weich sein – ohne dich verloren zu fühlen.*
22. *Diese Elternfigur hilft dir, dich selbst mit anderen Augen zu sehen.*
23. *Du wirst ermutigt, gestärkt und klar durch sie.*
24. *Du darfst dich stützen – auf deine innere Weisheit.*
25. *Diese Figur in dir ist stark genug, dich auch durch Unsicherheiten zu begleiten.*
26. *Du darfst ihr vertrauen – denn du erschaffst sie aus dem besten Teil in dir.*
27. *Diese Unterstützung ist echt – auch wenn sie von innen kommt.*

28. *Dein Inneres Kind erkennt in ihr endlich das, was es so lange gesucht hat.*

29. *Du bist auf deinem Weg – mit innerer Führung, Schutz und Liebe.*

30. *Deine innere Elternfigur bleibt – weil du sie in dir verankert hast.*

- *Und während du noch bei diesem inneren Bild verweilst – mit deiner neuen inneren Elternfigur an deiner Seite – darfst du wissen: Du kannst jederzeit zurückkehren. In Gedanken. In deiner Vorstellung. In der Stille deiner inneren Welt. Und jedes Mal wird diese Figur klarer, stärker, wirkungsvoller. Du baust eine neue Grundlage – für Halt, für Selbstführung, für Vertrauen. Und du darfst darauf aufbauen – Schritt für Schritt.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

12. Suggestionstext „Schuldgefühle und Scham aus der Kindheit loslassen“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose unterstützt Klientinnen und Klienten dabei, sich von alten Gefühlen von Schuld und Scham zu lösen, die häufig aus der Kindheit stammen – oft unverdient, unbewusst und tief verankert. Viele Menschen tragen unbewusste Selbstverurteilungen in sich: das Gefühl, nicht gut genug gewesen zu sein, falsch zu sein oder verantwortlich für das Verhalten oder Erleben anderer. Ziel dieser Hypnose ist es, dem Inneren Kind eine neue Wahrheit zu vermitteln: dass es richtig war, dass es nichts hätte anders machen müssen, dass es nicht schuldig ist – sondern würdig, geliebt zu werden.

Die Anwendung setzt eine fundierte Anamnese voraus. Kontraindikationen müssen ausgeschlossen worden sein. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Die Haltung des Hypnotiseurs sollte besonders achtsam, entlastend und innerlich frei von Bewertung sein. Die Stimme darf weich, würdevoll, ruhig und klar führen – mit stillem Mitgefühl.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme lauschst, darfst du dich in deinem Inneren auf eine neue Reise begeben – eine Reise zurück zu deinem Inneren Kind, zu jenem Anteil, der vielleicht lange geglaubt hat, etwas falsch gemacht zu haben.*
- *Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Irgendetwas an dir ist nicht richtig. Du hast dich geschämt. Du hast dich verantwortlich gefühlt. Du hast gedacht, du müsstest dich anders verhalten, um gesehen, geliebt oder verstanden zu werden.*
- *Doch heute darfst du beginnen, diese alten Gefühle loszulassen. Nicht indem du sie verdrängst – sondern indem du ihnen begegnest. Mit einer neuen Wahrheit. Mit einer neuen inneren Haltung. Mit der tiefen Bereitschaft, dein Inneres Kind zu entlasten.*
- *Vielleicht erinnerst du dich an Situationen, in denen du dich geschämt hast – ohne genau zu wissen warum. Vielleicht gab es Worte, Blicke, Schweigen oder Vorwürfe, die du tief in dir*

gespeichert hast. Und irgendwann hast du begonnen zu glauben: „Mit mir stimmt etwas nicht.“

- *Doch genau das war nie die Wahrheit. Es war ein Gefühl – entstanden in einem Kontext, den du damals nicht verstehen konntest. Und heute darfst du diesem Gefühl sagen: „Ich höre dich. Ich sehe dich. Aber ich bin nicht mehr das Kind von damals.“*
- *Du darfst dir jetzt vorstellen, wie du deinem Inneren Kind begegnest – an einem sicheren Ort. Und du darfst ihm sagen: „Du bist nicht schuldig. Du hast nichts falsch gemacht. Du warst ein Kind. Du hast geliebt, gehofft, gefragt, gespürt – so wie Kinder es tun.“*
- *Vielleicht spürst du jetzt, wie sich in dir etwas rührt – ein Kloß im Hals, ein Druck in der Brust, Tränen, Erinnerungen. Und du darfst ihnen Raum geben. Du darfst fühlen, was lange weggedrückt wurde. Nicht, um dich zu quälen – sondern um zu entlasten. Um zu befreien.*
- *Dein Inneres Kind braucht keine Strafe. Keine Scham. Keine Schuld. Es braucht Anerkennung. Liebe. Verständnis. Und genau das darfst du ihm heute schenken.*
- *Du darfst ihm sagen: „Es war nie deine Schuld. Auch wenn es sich so angefühlt hat.“ Und vielleicht spürst du, wie dieser Satz eine neue Wahrheit in dir berührt. Eine Wahrheit, die weich ist. Und klar. Und heilend.*
- *Vielleicht gibt es bestimmte Situationen, in denen du dich heute noch schnell schuldig fühlst – obwohl du nichts falsch gemacht hast. Genau dort darf dein Inneres Kind jetzt spüren: Diese alten Muster dürfen gehen. Du brauchst sie nicht mehr:*
[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].
- *Und mit jedem Atemzug darfst du ein Stück mehr loslassen – das, was dir nie gehört hat. Du darfst dich lösen von fremden Erwartungen, übernommenen Lasten, alten Urteilen.*
- *Du darfst dich erinnern: Du warst ein Kind. Und du warst wertvoll. Du warst voller Licht. Du hast nie etwas verdient, wofür du dich heute noch schämst. Du bist frei, dich neu zu sehen – als Mensch mit Würde, mit Tiefe, mit einer Geschichte, die heilbar ist.*
- *Und vielleicht spürst du jetzt, wie sich dein Inneres Kind langsam zu entspannen beginnt – weil es zum ersten Mal wirklich gehört wird, ohne bewertet zu werden.*
- *Vielleicht nimmt es deine Worte noch zögerlich auf, vielleicht staunt es, vielleicht zögert es – doch etwas in ihm versteht: Es ist nicht mehr allein mit diesem Schmerz.*

- *Denn du bist jetzt da – nicht um zu verurteilen, sondern um zu entlasten. Nicht um zu analysieren, sondern um zu lieben.*
- *Du darfst jetzt die Verantwortung zurückgeben, die dir nie gehört hat. Gedanken wie „Ich hätte etwas verhindern müssen“, „Ich war schuld“, „Ich war falsch“ – sie dürfen gehen.*
- *Und in dem Raum, den sie hinterlassen, darf etwas Neues wachsen: ein tiefes, stilles Wissen, dass du genug warst. Und dass du genug bist.*
- *Vielleicht möchtest du deinem Inneren Kind auch sagen: „Ich glaube dir. Ich weiß, wie schwer es war. Aber ich lasse dich nicht mehr allein damit.“*
- *Und während du diese Worte innerlich sprichst, spürst du vielleicht, wie sich dein Atem vertieft, wie sich dein Herz weitert – weil du beginnst, dich selbst zu entlasten.*
- *Denn du warst nie zu viel. Nie zu sensibel. Nie zu anstrengend. Du warst einfach ein Kind – lebendig, empfindsam, liebend. Und genau das war richtig.*
- *Jetzt darfst du dich erinnern, dass dein Wert nicht durch Schuld definiert wird – sondern durch dein Sein. Durch deine Fähigkeit zu fühlen. Zu verbinden. Zu heilen.*
- *Vielleicht zeigt dir dein Inneres Kind jetzt ein Lächeln. Vielleicht eine Träne. Vielleicht bleibt es einfach nur da – zum ersten Mal nicht auf der Flucht, sondern bereit, zu bleiben.*
- *Und du darfst wissen: In dieser stillen Begegnung geschieht bereits Wandlung – nicht durch Mühe, sondern durch Wahrheit.*
- *Denn du beginnst zu spüren, dass du heute frei bist, dich selbst neu zu sehen. In Würde. In Echtheit. In Frieden mit dir selbst.*
- *Und du darfst diese innere Freiheit mitnehmen – in dein Leben, in deine Beziehungen, in deine Sicht auf dich selbst.*
- *Nicht, weil du dir etwas vormachst. Sondern weil du beginnst, dir endlich die Wahrheit zuzugestehen, die du als Kind gebraucht hättest: „Ich bin nicht schuld. Ich bin liebenswert. Ich bin genug.“*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst alte Schuldgefühle loslassen.*
2. *Dein Inneres Kind ist nicht schuld.*
3. *Du warst ein Kind – du warst unschuldig.*
4. *Scham darf sich lösen – sanft und in deinem Tempo.*
5. *Du brauchst dich für nichts zu schämen, was du damals gefühlt hast.*
6. *Du darfst dich frei fühlen – innerlich und tief.*
7. *Du bist würdig – mit allem, was du warst und bist.*
8. *Du darfst dich aus alten Bewertungen lösen.*
9. *Dein Inneres Kind verdient Mitgefühl, nicht Urteil.*
10. *Alte Lasten dürfen gehen – sie gehören nicht zu dir.*
11. *Du darfst Frieden schließen – mit deinem damaligen Selbst.*
12. *Du bist mehr als das, was dir beigebracht wurde zu glauben.*
13. *Schuld darf in Klarheit verwandelt werden.*
14. *Du darfst dich selbst befreien – mit innerer Wahrheit.*
15. *Du darfst dich selbst entlasten – Schritt für Schritt.*
16. *Dein Inneres Kind darf aufatmen.*
17. *Du darfst fühlen: Es war nicht deine Verantwortung.*
18. *Du darfst anders über dich denken – heute, bewusst.*
19. *Du darfst dich in einem neuen Licht sehen.*
20. *Deine Geschichte ist veränderbar – durch Mitgefühl.*
21. *Scham darf gehen – Klarheit darf bleiben.*
22. *Du darfst mild auf dich selbst blicken.*
23. *Du darfst dich würdevoll aus alten Mustern lösen.*
24. *Du bist frei – innerlich, menschlich, ganz.*
25. *Was du geglaubt hast, war nicht die Wahrheit.*
26. *Heute darfst du neu entscheiden, was für dich gilt.*
27. *Du darfst dich dir selbst neu zuwenden – liebevoll.*
28. *Dein Inneres Kind braucht keine Schuld mehr zu tragen.*
29. *Du bist heute die Kraft, die heilen kann.*
30. *Du bist richtig – und du darfst dich mit Mitgefühl neu sehen.*

- *Und während du noch mit diesem Gefühl verbunden bleibst – mit der leisen Ahnung, dass du heute ein neues inneres Bild von dir zulassen darfst – darfst du dich erinnern: Es ist nie zu spät, dich selbst von alten Lasten zu befreien. Du darfst dein Inneres Kind in die Arme nehmen. Und ihm sagen: Du bist nicht mehr allein. Und du warst nie falsch. Du darfst einfach sein.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

13. Suggestionstext „Erlaubnis, Kind sein zu dürfen – auch rückwirkend“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose richtet sich an Menschen, deren kindliche Bedürfnisse, Emotionen und Ausdrucksformen in der Kindheit nicht ausreichend Raum bekommen haben. Viele mussten früh „funktionieren“, stark oder vernünftig sein – oft auf Kosten von Leichtigkeit, Verspieltheit, Abhängigkeit oder emotionaler Ausdrucksfähigkeit.

Ziel des Textes ist es, dem Inneren Kind rückwirkend die Erlaubnis zu geben, einfach Kind gewesen zu sein – mit allen Fehlern, Bedürfnissen, Stimmungen und Eigenarten – und diese ungelebt gebliebenen kindlichen Aspekte nachreifen zu lassen.

Vor der Anwendung ist eine sorgsame Anamnese erforderlich. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Der Hypnotiseur sollte während des Lesens eine Haltung von Fürsorge, Weichheit, Wärme und wohlwollender Nachsicht einnehmen. Die Stimme darf sanft, langsam, beruhigend und einladend klingen.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, darfst du dich ganz allmählich auf dich selbst einstimmen – auf das, was tief in dir vielleicht lange gewartet hat: das Kind, das du einmal warst.*
- *Vielleicht ist es ein Kind, das zu früh Verantwortung tragen musste. Ein Kind, das „vernünftig“ sein sollte. „Ruhig“. „Anständig“. „Brav“. Vielleicht hast du gelernt, stark zu sein, obwohl du dich schwach gefühlt hast. Angepasst, obwohl du dich auflehnen wolltest. Ruhig, obwohl in dir ein lebendiges Chaos war.*
- *Und vielleicht hat dir nie jemand gesagt: „Es ist in Ordnung, ein Kind zu sein.“ Einfach nur Kind. Mit Tränen. Mit Trotz. Mit Lachen. Mit Hunger nach Nähe, mit Neugier, mit Wut, mit Fantasie.*

- Heute darfst du diese Erlaubnis nachholen. Für dich. Für dein Inneres Kind. Für alles, was damals keinen Raum hatte – und doch in dir weiterlebt.
- Du darfst dir vorstellen, wie du diesem Kind in dir heute begegnest. An einem Ort, an dem nichts erwartet wird. Kein Erwachsensein, kein Funktionieren, kein „So solltest du sein“.
- Vielleicht siehst du dieses Kind barfuß über eine Wiese laufen. Oder wild spielen. Oder ganz klein und verletzlich dastehen. Vielleicht malt es, vielleicht träumt es, vielleicht tobt es. Und du darfst spüren: Alles daran ist erlaubt.
- Du darfst diesem Inneren Kind sagen: „Du darfst Kind sein. Du musst nicht erwachsen sein. Du musst nichts leisten. Du darfst fühlen, spinnen, schreien, spielen. Und du bist damit vollkommen richtig.“
- Vielleicht reagiert dieses Kind mit Staunen. Vielleicht zögerlich. Vielleicht misstrauisch. Vielleicht aber auch mit einem Lächeln, das du lange nicht mehr gespürt hast. Ganz gleich, wie es reagiert – du bleibst. Du bleibst mit dieser inneren Erlaubnis: Du darfst Kind sein. Auch rückwirkend.
- Denn etwas in dir wartet genau darauf – auf diesen Raum, auf diesen Moment, auf diese Rückmeldung: „Du hättest nicht anders sein müssen.“
- Du darfst dieses Kind innerlich halten. Oder ihm einfach beim Spielen zusehen. Du darfst ihm Raum geben. Seine Sprache sprechen. Seinen Rhythmus aufnehmen. Denn du bist heute diejenige, derjenige, die oder der das kann.
- Vielleicht erinnerst du dich an Situationen, in denen du dich falsch gefühlt hast, weil du ein Kind warst – und genau dort darf jetzt etwas neu geschrieben werden: **[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].**
- Du darfst spüren: Dieses Kind in dir lebt. Es muss nicht mehr perfekt sein. Es darf laut, leise, traurig, bunt, wild oder ganz still sein. Es darf existieren – genau so, wie es ist.
- Und mit jedem Atemzug darfst du mehr und mehr spüren, wie sich etwas in dir weitet. Wie du milder wirst mit dir selbst. Wie du erkennst: Du warst nie falsch. Du warst ein Kind. Und du darfst es – innerlich – auch heute noch sein, wenn du möchtest.
- Und vielleicht spürst du jetzt, wie sich dieses Kind in dir langsam zeigt – vorsichtig, neugierig, ein wenig ungläubig vielleicht.
- Denn es kennt diesen Raum nicht. Diesen Raum ohne Forderung. Ohne Blick, der etwas

- erwartet. Ohne Stimme, die sagt, wie es zu sein hat.*
- *Und genau deshalb darfst du jetzt da sein – nicht als Kontrolle, sondern als Einladung. Nicht als Korrektur, sondern als echte innere Begleitung.*
 - *Vielleicht setzt du dich einfach zu ihm. Ohne zu erklären, ohne zu erziehen, ohne etwas zu wollen. Nur um da zu sein. Als jemand, der sagt: „Ich sehe dich. Und ich lasse dich in Ruhe, wenn du willst.“*
 - *Denn dieses Kind in dir hat lange genug stillgehalten. Lange genug funktioniert. Lange genug versucht, gut zu sein, um geliebt zu werden.*
 - *Jetzt darf es erleben, dass Liebe nicht an Bedingungen geknüpft ist. Dass es nichts leisten muss, um willkommen zu sein. Dass es einfach nur da sein darf – genau so, wie es gerade ist.*

 - *Vielleicht zeigt es dir etwas: Ein Spiel. Eine Erinnerung. Eine Bewegung. Einen Blick. Und du darfst einfach nur dabei bleiben. Mit offenem Herzen. Mit stiller Aufmerksamkeit.*
 - *Und du darfst innerlich spüren: Genau hier entsteht etwas Neues. Eine Rückverbindung. Ein Erkennen. Ein Annehmen.*
 - *Du brauchst es nicht festzuhalten. Es genügt, es zu fühlen. Zu würdigen. Es Raum sein zu lassen – in dir. Für dich.*
 - *Denn dieses Kind ist nicht nur ein Bild deiner Vergangenheit – es ist auch Quelle deiner Echtheit. Deiner Kreativität. Deiner Lebendigkeit.*
 - *Und je öfter du ihm erlaubst, da zu sein, desto mehr wirst du spüren: Du selbst wirst freier. Leichter. Wahrer.*
 - *Du darfst selbst wieder spielerisch sein – nicht kindisch, sondern offen. Nicht haltlos, sondern lebendig.*
 - *Und du darfst erkennen: Das, was du so lange kontrolliert hast, muss nicht mehr unter Verschluss stehen. Es darf sein. Es darf atmen. Es darf sich zeigen.*
 - *Denn du bist heute da – als jemand, der versteht. Der hält. Der erlaubt. Und genau das ist Heilung.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst Kind sein – auch heute noch, in deinem Inneren.*
2. *Es war nie falsch, kindlich zu sein.*
3. *Du brauchst nicht stark zu sein, wenn du es nicht bist.*
4. *Tränen sind erlaubt. Träume auch.*
5. *Du musst nicht vernünftig sein – du darfst einfach sein.*
6. *Du darfst dich erinnern, wie es war – und wie es hätte sein dürfen.*
7. *Dein Inneres Kind darf sich frei entfalten.*
8. *Du darfst dich weich machen – ohne Angst.*
9. *Du bist nicht zu viel. Nicht zu laut. Nicht zu wild.*
10. *Du bist nicht falsch, wenn du fühlst.*
11. *Du darfst rückwirkend sein, wer du warst – ohne Bewertung.*
12. *Du darfst spielen – innerlich und äußerlich.*
13. *Dein Lachen darf zurückkehren.*
14. *Du darfst Dinge neu erleben – kindlich und offen.*
15. *Du musst nicht funktionieren.*
16. *Du darfst staunen. Fantasieren. Verweilen.*
17. *Du darfst vergessen, was „richtig“ ist – und einfach spüren.*
18. *Dein Inneres Kind wird gehalten – von dir.*
19. *Du darfst dir selbst neue Regeln schreiben.*
20. *Du brauchst keine Maske – nur Raum.*
21. *Du darfst spielen – auch mit Unsinn und Leichtigkeit.*
22. *Dein kindliches Selbst wird nicht mehr unterdrückt.*
23. *Du darfst frei sein – mit aller inneren Lebendigkeit.*
24. *Du darfst Fehler machen – sie gehören dazu.*
25. *Du darfst Pause machen vom Erwachsensein.*
26. *Dein Inneres Kind darf laut sein – in einem geschützten Raum.*
27. *Du darfst dich klein fühlen – und dennoch getragen sein.*
28. *Du darfst würdigen, wie tapfer du warst – als Kind.*
29. *Du darfst rückwirkend Gnade walten lassen – für dich selbst.*
30. *Du darfst heute der Mensch sein, der dir früher gefehlt hat.*

- *Und während du noch mit diesem Kind in dir verbunden bist – vielleicht lächelnd, vielleicht mit stiller Wehmut, vielleicht einfach nur ganz ruhig – darfst du wissen: Diese Erlaubnis lebt jetzt in dir. Du kannst sie pflegen. Du kannst sie weitergeben – an dich selbst, Tag für Tag. Du darfst Kind gewesen sein. Und du darfst es heute noch ein Stück weit sein – mit Freiheit. Mit Würde. Mit einem offenen Herzen.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

14. Suggestionstext „Neue Ressourcen für das Innere Kind bereitstellen“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose dient dazu, dem Inneren Kind bewusst neue Ressourcen zur Verfügung zu stellen – also innere Fähigkeiten, unterstützende Qualitäten oder emotionale Zustände, die dem Kind früher gefehlt haben. Diese können symbolisch, körperlich, emotional oder bildhaft erlebt und in der Vorstellung verankert werden.

Ziel ist es, dem Inneren Kind nachträglich zur Seite zu stehen, indem heute verfügbar gewordene Fähigkeiten oder Haltungen rückwirkend bereitgestellt werden. So kann das Innere Kind gestärkt, entlastet, begleitet und neu geprägt werden.

Voraussetzung ist eine sorgsame Anamnese. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Der Hypnotiseur sollte eine Haltung der inneren Wertschätzung, behutsamen Führung und stillen Begeisterung für die wachsende Selbstwirksamkeit des Klienten einnehmen. Die Stimme darf warm, ermutigend und ruhig führen – nicht fordernd, sondern unterstützend.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, darfst du beginnen, dich nach innen zu wenden – zu jenem Teil in dir, der einst verletzlich war, vielleicht überfordert, vielleicht allein – deinem Inneren Kind.*
- *Und während du dich diesem Kind annäherst, darfst du wissen: Heute hast du Möglichkeiten, über die du damals nicht verfügt hast. Heute kannst du etwas geben, das früher gefehlt hat. Heute kannst du Ressourcen bereitstellen – für dein Inneres Kind.*
- *Vielleicht begegnet dir dieses Kind jetzt in einer inneren Vorstellung – an einem Ort, den es kennt oder an einem Ort, den du für es erschaffst. Vielleicht schaut es dich an. Vielleicht wartet es. Vielleicht weiß es noch nicht, was jetzt geschieht. Und alles ist in Ordnung.*
- *Denn heute bist du da – mit der Absicht, zu helfen. Zu stärken. Zu begleiten. Und deinem Inneren Kind neue Erfahrungen zu ermöglichen.*

- *Vielleicht spürst du schon, was dieses Kind damals gebraucht hätte. Vielleicht war es Schutz. Zuwendung. Klarheit. Eine Hand, die gehalten hätte. Eine Stimme, die gesagt hätte: „Du bist nicht schuld.“ Oder einfach ein Platz, an dem es frei sein durfte.*
- *Und genau das darfst du ihm heute geben – auf deine Weise. In deinem Tempo. Mit den Möglichkeiten, die dir jetzt zur Verfügung stehen.*
- *Vielleicht möchtest du ihm innerlich eine neue Ressource überreichen – symbolisch. Eine Farbe. Ein Gegenstand. Ein Licht. Ein Kleidungsstück. Eine Fähigkeit. Eine Energie. Etwas, das ihm Kraft gibt. Halt. Sicherheit. Freude. Oder Mut.*
- *Du darfst beobachten, wie dein Inneres Kind diese neue Ressource annimmt. Vielleicht zögerlich. Vielleicht mit Neugier. Vielleicht mit einem inneren Aufatmen. Vielleicht mit Tränen. Vielleicht mit einem Lächeln, das du lange nicht mehr gesehen hast.*
- *Du darfst deinem Inneren Kind sagen: „Ich bin heute in der Lage, dir zu geben, was dir damals gefehlt hat. Ich habe gelernt. Ich bin gewachsen. Und ich bin hier – nur für dich.“*
- *Und während du spürst, wie diese neue Ressource beim Inneren Kind ankommt, darfst du selbst spüren, wie sich in dir etwas verändert. Vielleicht wird es wärmer. Ruhiger. Weiter. Vielleicht spürst du ein neues inneres Gleichgewicht. Eine neue Kraft, die aus dieser Verbindung entsteht.*
- *Vielleicht möchtest du deinem Inneren Kind mehrere Ressourcen übergeben – eine ganze Sammlung innerer Helfer: Sicherheit, Vertrauen, Selbstwert, Kreativität, Leichtigkeit, Schutz. Alles, was dir heute zur Verfügung steht, darf in das Leben dieses Kindes fließen.*
- *Du darfst entscheiden, welche Qualitäten du stärken willst – heute, bewusst, gezielt: **[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].***
- *Und mit jedem Atemzug darfst du spüren: Es ist nie zu spät, sich selbst zu stärken. Es ist nie zu spät, dem Inneren Kind das zu geben, was es gebraucht hätte. Und du bist genau jetzt bereit, das zu tun.*
- *Und vielleicht bemerkst du, wie sich allein durch diese innere Hinwendung etwas in dir verändert – ganz sanft, aber spürbar.*
- *Denn dein Inneres Kind nimmt nicht nur die Ressource auf – es nimmt auch wahr, dass*

- heute jemand da ist, der es ernst nimmt. Der es sieht. Der sich kümmert.*
- *Vielleicht war es genau das, was damals gefehlt hat: ein Gefühl von Bedeutung. Von Zugehörigkeit. Von Wahrnehmung.*
 - *Und genau dieses Gefühl darf jetzt wachsen – nicht als Erinnerung an das, was fehlte, sondern als neue Erfahrung, die jetzt stattfindet.*
 - *Du darfst spüren, wie du deinem Inneren Kind nicht nur etwas gibst, sondern selbst empfängst: ein inneres Leuchten, ein neues Vertrauen, ein tiefes Gefühl von Verbindung.*
 - *Vielleicht zeigt dir dein Inneres Kind nun, was es sich noch wünscht – ganz direkt oder auf stille Weise. Und du darfst ihm zuhören. Mit offenem Herzen. Mit aufrichtiger Bereitschaft.*
 - *Denn genau darin liegt deine neue Stärke: nicht in Kontrolle, sondern in Zuwendung. Nicht im Besserwissen, sondern im Bereitsein.*

 - *Du darfst dir erlauben, ganz präsent zu sein – in diesem Moment, in dieser inneren Begegnung, in dieser Geste des Gebens.*
 - *Vielleicht spürst du jetzt, dass du selbst zu einer Art innerer Quelle geworden bist – aus der das Kind schöpfen darf, wann immer es dich braucht.*
 - *Und du darfst entscheiden, wie oft, wie liebevoll, wie klar du diesen Kontakt pflegen willst – nicht aus Pflicht, sondern aus einem inneren Ja.*
 - *Denn du hast heute Zugriff auf Fähigkeiten, die früher noch nicht da waren: Mitgefühl, innere Führung, Stabilität, emotionale Tiefe.*
 - *Und all das darf jetzt einfließen – in diese Beziehung, in diese Heilung, in dieses neue innere Miteinander.*
 - *Du brauchst nichts zu beweisen. Nichts zu beschleunigen. Es genügt, dass du da bist – ehrlich, offen, bereit zu geben.*
 - *Und genau dadurch entsteht etwas, das bleibt: Eine innere Verbindung, die dich trägt. Die euch beide trägt. Dich – und dein Inneres Kind.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst deinem Inneren Kind neue Kraft schenken.*
2. *Ressourcen dürfen nachgereicht werden – liebevoll und wirksam.*
3. *Dein Inneres Kind wird gestärkt – durch dich.*
4. *Du darfst innere Fähigkeiten entfalten und weitergeben.*
5. *Schutz, Mut und Vertrauen wachsen in deinem Inneren.*
6. *Du bist in der Lage, das zu geben, was früher gefehlt hat.*
7. *Dein Inneres Kind darf sich neu erleben – versorgt und unterstützt.*
8. *Du darfst neue Sicherheit erschaffen – innerlich und bewusst.*
9. *Alte Ohnmacht darf durch neue Handlungskraft ersetzt werden.*
10. *Du bist die stabile Basis für dein Inneres Kind.*
11. *Kreativität, Klarheit, Selbstfürsorge dürfen neu entstehen.*
12. *Du darfst deinem Inneren Kind Rückhalt schenken.*
13. *Liebe, Stärke und Wärme sind jederzeit verfügbar.*
14. *Du darfst mitfühlend wachsen – für dich selbst.*
15. *Was du heute aufbaust, verändert dein ganzes System.*
16. *Du darfst dir selbst ein innerer Helfer sein.*
17. *Dein Inneres Kind nimmt neue Impulse auf – frei und neugierig.*
18. *Du darfst in dir neue Ressourcen aktivieren – bewusst und tief.*
19. *Du gibst dir heute, was dir niemand geben konnte.*
20. *Neue Stärke wächst mit jedem Atemzug.*
21. *Du darfst innere Räume für Entwicklung öffnen.*
22. *Vertrauen darf neu entstehen – im Inneren und im Außen.*
23. *Du darfst deinem Inneren Kind Gaben überreichen – symbolisch und kraftvoll.*
24. *Du darfst für dich selbst ein sicherer innerer Begleiter werden.*
25. *Heilung darf in Form von Ressourcen fließen.*
26. *Du darfst frei gestalten, was du früher gebraucht hättest.*
27. *Du bist die Quelle neuer innerer Möglichkeiten.*
28. *Dein Inneres Kind erfährt neue Stabilität.*
29. *Du darfst die Vergangenheit neu beleben – mit dem, was heute verfügbar ist.*
30. *Du darfst dich selbst neu versorgen – mit allem, was dir jetzt gut tut.*

- *Und während du mit deinem Inneren Kind noch verbunden bleibst, darfst du spüren, wie viel gewachsen ist – in dir, durch dich, für dich. Du hast gegeben. Du hast empfangen. Du hast eine neue Wirklichkeit geschaffen – im Inneren, mit bleibender Wirkung. Und du darfst wissen: Diese Ressourcen sind nicht flüchtig. Sie sind verfügbar. Sie sind echt. Und sie gehören dir.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

15. Suggestionstext „Vertrauen in sich selbst und die Welt wieder aufbauen“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose richtet sich an Menschen, die durch frühere Erfahrungen – insbesondere in der Kindheit – das Vertrauen in sich selbst oder das Leben verloren haben. Viele haben erlebt, dass Verlässlichkeit, Schutz oder Fürsorge fehlten oder gebrochen wurden. Ziel dieses Textes ist es, dem Inneren Kind und dem Erwachsenen-Ich gleichermaßen eine neue Grundlage des Vertrauens zu schenken – durch innere Sicherheit, verlässliche Selbstverbindung und ein neues Gefühl von Beziehung zur Welt.

Die Anwendung setzt eine sensible Anamnese voraus. Bei tiefgreifenden Traumata oder schweren Bindungsstörungen sollte der Text nur im therapeutischen Rahmen eingesetzt werden. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Der Hypnotiseur sollte eine besonders ruhige, klare, nährenden Haltung einnehmen – getragen von echter Zuwendung, innerer Standfestigkeit und aufrichtiger Zugewandtheit. Die Stimme darf ruhig, warm, langsam und ermutigend sein.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, darfst du dich Schritt für Schritt in dein Inneres führen lassen – dorthin, wo sich vielleicht ein stilles, aber sehnsüchtiges Bedürfnis verbirgt: das Bedürfnis nach Vertrauen.*
- *Vielleicht gab es in deiner Kindheit Momente, in denen du das Gefühl hattest, dich nicht wirklich verlassen zu können – weder auf andere, noch auf dich selbst. Vielleicht wurde Vertrauen enttäuscht. Vielleicht hast du gelernt, wachsam zu sein. Dich anzupassen. Stark zu wirken. Auch, wenn du es nicht warst.*
- *Und genau heute darf etwas Neues entstehen. Du darfst dir erlauben, Vertrauen wieder aufzubauen. Nicht blind. Nicht naiv. Sondern achtsam, kraftvoll, heilsam – tief in dir selbst verankert.*
- *Du darfst dir vorstellen, wie du dich deinem Inneren Kind näherst – jenem Anteil, der all die*

frühen Erfahrungen gespeichert hat. Vielleicht ist es ein vorsichtiger Blick, mit dem es dich anschaut. Vielleicht spürst du Skepsis. Misstrauen. Vielleicht auch Hoffnung. Und all das ist in Ordnung.

- *Denn heute kommst du nicht, um zu fordern. Du kommst, um da zu sein. Um Sicherheit zu schenken. Um zu bleiben.*
- *Du darfst deinem Inneren Kind sagen: „Ich weiß, dass es schwer war. Ich weiß, dass du gelernt hast, nicht zu vertrauen. Und genau deshalb bin ich jetzt hier – um dir zu zeigen: Du bist nicht mehr allein.“*
- *Vielleicht möchtest du ihm einen Ort zeigen – einen sicheren Ort in deinem Inneren, an dem es nichts beweisen muss. Nichts kontrollieren muss. Nur sein darf.*
- *Und während du bei ihm bist, spürst du vielleicht, wie sich etwas in dir beruhigt. Wie du zu einer neuen inneren Instanz wirst – jemand, dem man vertrauen kann. Jemand, der ehrlich ist. Sanft. Und klar.*
- *Denn Vertrauen beginnt dort, wo du mit dir selbst verbunden bist. Wo du spürst: Ich bin für mich da. Ich höre auf mich. Ich respektiere meine Grenzen. Und ich ehre mein Inneres.*
- *Du darfst deinem Inneren Kind sagen: „Ich bin heute anders. Ich kann auf dich aufpassen. Ich bleibe. Du darfst dich zeigen – in deinem Tempo.“*
- *Und vielleicht – ganz allmählich – beginnt es, sich dir zuzuwenden. Vielleicht lehnt es sich an. Vielleicht sagt es nichts – aber es bleibt. Und das genügt.*
- *Du darfst dir vorstellen, wie dein Inneres Kind wieder beginnt, zu vertrauen. Nicht nur dir – sondern auch sich selbst. Seinen Impulsen. Seiner Intuition. Seinem Gefühl.*
- *Und vielleicht – ein wenig später – auch wieder der Welt. Den Menschen. Dem Leben. Nicht leichtsinnig. Sondern mit wachsender innerer Sicherheit.*
- *Vielleicht gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du das Vertrauen besonders verloren hast – und genau dort darf sich jetzt etwas neu entwickeln:*

[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].

- *Und mit jedem Atemzug darfst du mehr spüren: Vertrauen ist nicht blind. Es ist ein inneres Erleben. Eine Verbindung. Eine Haltung – die in dir wachsen darf. Heute. Morgen. Schritt für Schritt.*
- *Und vielleicht bemerkst du jetzt, wie sich mit jedem Atemzug eine neue innere Ruhe ausbreitet – nicht, weil alles geklärt ist, sondern weil du beginnst, dich selbst zu spüren.*

- *Denn Vertrauen entsteht nicht aus Beweisen, sondern aus Erfahrung. Aus wiederholten Momenten, in denen du dir selbst treu bleibst.*
- *Vielleicht spürst du, wie dein Inneres Kind langsam wahrnimmt: Da ist wirklich jemand da. Nicht nur ein Bild. Nicht nur ein Gedanke. Sondern eine spürbare Präsenz.*
- *Und du darfst dir erlauben, diesem Kind Zeit zu lassen. Denn Vertrauen wächst nicht durch Eile – sondern durch Wiederholung. Durch Verlässlichkeit. Durch echtes Bleiben.*
- *Vielleicht erinnerst du dich an Momente, in denen dir genau das gefehlt hat – jemand, der einfach bleibt, ohne etwas zu fordern. Und heute darfst du genau dieser Mensch für dich selbst sein.*
- *Du darfst spüren: Ich muss nichts mehr beweisen. Ich muss nicht alles unter Kontrolle haben. Ich darf vertrauen lernen – in meinem eigenen Tempo.*
- *Und dein Inneres Kind darf lernen, sich zu zeigen – ohne Angst, zurückgewiesen zu werden. Ohne die alte Frage: „Bin ich zu viel?“ oder „Genüge ich so?“*
- *Denn heute bist du da – klar, liebevoll, ehrlich. Und genau das ist die Grundlage, auf der sich neues Vertrauen aufbauen darf.*
- *Vielleicht möchtest du deinem Inneren Kind ein Symbol für Vertrauen überreichen – ein Licht, eine wärmende Hülle, ein leuchtender Stein. Etwas, das sagt: „Du bist sicher.“*
- *Und während du das tust, spürst du vielleicht: Auch in dir selbst wächst etwas. Eine neue innere Stabilität. Ein neuer Boden, auf dem du dich selbst tragen kannst.*
- *Du darfst dir selbst zusagen: „Ich bin verlässlich. Ich höre auf mich. Ich bin heute die Sicherheit, die mir einst gefehlt hat.“*
- *Und genau in diesem Moment beginnt sich Vertrauen zu verwandeln – von einem Wunsch zu einer Haltung. Von einer Angst zu einer inneren Gewissheit.*
- *Denn du weißt: Du wirst bleiben. Du wirst zuhören. Du wirst dir selbst Raum geben – immer wieder.*
- *Und dein Inneres Kind spürt das – vielleicht noch zaghaft, aber deutlich genug, um zu atmen. Um sich zu öffnen. Um Hoffnung zuzulassen.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst Vertrauen wieder aufbauen – in deinem eigenen Tempo.*
2. *Dein Inneres Kind darf spüren: Ich bin jetzt für dich da.*
3. *Du bist heute in der Lage, dir selbst Halt zu geben.*
4. *Vertrauen wächst in dir – sanft, leise, kraftvoll.*
5. *Du darfst dich selbst als verlässlich erleben.*
6. *Deine Gefühle dürfen dir Orientierung schenken.*
7. *Du darfst deinen Impulsen wieder mehr glauben schenken.*
8. *Misstrauen darf weich werden – durch Verbindung.*
9. *Du darfst dich sicher fühlen – in dir selbst.*
10. *Dein Inneres Kind wird gesehen, geschützt und gehalten.*
11. *Du bist nicht mehr ausgeliefert – du bist verbunden.*
12. *Vertrauen entsteht durch kleine Schritte.*
13. *Du darfst dich dem Leben wieder öffnen – vorsichtig und bewusst.*
14. *Du darfst neue Erfahrungen machen – im Hier und Jetzt.*
15. *Was früher verletzt hat, darf heute heilen.*
16. *Du darfst innerlich wachsen – getragen von deinem neuen Vertrauen.*
17. *Du darfst Entscheidungen treffen, die dir guttun.*
18. *Du darfst dich zeigen – echt, klar und geschützt.*
19. *Dein Inneres Kind darf sich entfalten – ohne Angst.*
20. *Du bist der Mensch, dem dein Inneres Kind heute vertrauen darf.*
21. *Du darfst erkennen, wem du heute vertrauen willst – und wem nicht.*
22. *Innere Stabilität macht äußeres Vertrauen möglich.*
23. *Du bist dir selbst eine verlässliche Begleitung.*
24. *Du darfst auf dich hören – und dich ernst nehmen.*
25. *Vertrauen ist ein Geschenk – das in dir wachsen darf.*
26. *Du darfst lernen, das Gute zu sehen – mit wachem Herzen.*
27. *Du darfst dein eigenes Gefühl als Kompass nutzen.*
28. *Du darfst dir neue Erfahrungen erlauben – getragen von innerer Sicherheit.*
29. *Vertrauen in die Welt beginnt mit Vertrauen in dich.*
30. *Du darfst dich jeden Tag ein Stück weiter öffnen – geschützt und frei.*

- *Und während du dich innerlich wieder mehr mit dir selbst verbunden fühlst – mit deinem Inneren Kind, mit deinem Atem, mit deinem Fühlen – darfst du spüren: Vertrauen ist keine Entscheidung des Verstandes. Es ist eine Bewegung der Seele. Und du hast sie begonnen. Still. Kraftvoll. Und auf deine Weise.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

16. Suggestionstext „Grenzen setzen dürfen – emotionale Autonomie für das Innere Kind“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose richtet sich an Klientinnen und Klienten, die in ihrer Kindheit wenig Raum hatten, eigene emotionale oder körperliche Grenzen zu setzen. Viele Menschen, die heute Schwierigkeiten haben, „Nein“ zu sagen, ihre Bedürfnisse zu schützen oder sich selbst gegen Vereinnahmung oder emotionale Übergriffe abzugrenzen, haben als Kind gelernt, dass ihre Grenzen nicht beachtet oder übergangen wurden.

Ziel dieses Textes ist es, dem Inneren Kind rückwirkend die Erlaubnis zu geben, eigene Grenzen zu fühlen, zu setzen und aufrechtzuerhalten – in Sicherheit, Würde und innerer Klarheit. Dabei soll die Fähigkeit zur emotionalen Autonomie gestärkt werden: das innere Erleben, dass man für sich selbst eintreten darf, ohne Schuld, Scham oder Angst.

Eine fundierte Anamnese ist Voraussetzung, die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Der Hypnotiseur sollte sich innerlich auf eine Haltung des klaren Respekts, der liebevollen Bestärkung und des Schutzes einstellen. Die Stimme darf ruhig, sicher und zugleich mitfühlend führen.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme lauschst, darfst du dich auf eine stille Reise nach innen begeben – eine Reise zu deinem Inneren Kind, zu jenem Teil in dir, der vielleicht viel zu früh gelernt hat, sich zurückzunehmen.*
- *Vielleicht gab es in deiner Kindheit Situationen, in denen deine Grenzen nicht beachtet wurden. Vielleicht hast du gelernt, zu funktionieren, dich anzupassen, zu schweigen. Vielleicht war es sicherer, nichts zu sagen, nichts zu spüren oder dich selbst zu vergessen.*
- *Und doch gibt es in dir eine Kraft, die überlebt hat. Eine Kraft, die heute bereit ist, sich selbst neu zu behaupten. Eine Kraft, die weiß: Ich darf mich schützen. Ich darf „Nein“ sagen. Ich darf Raum haben – für mich.*
- *Und genau heute darfst du deinem Inneren Kind diese neue Wahrheit schenken: Du darfst*

*Grenzen haben. Du darfst sie spüren. Du darfst sie ausdrücken. Du darfst sie verteidigen.
Ohne Schuld. Ohne Angst. Ohne Erklärung.*

- *Vielleicht möchtest du dir vorstellen, wie du diesem Kind jetzt begegnest – an einem sicheren Ort, einem Raum, in dem du beide bestimmen kannst, was erlaubt ist und was nicht.*
- *Du darfst deinem Inneren Kind sagen: „Du musst nichts zulassen, was sich falsch anfühlt. Du darfst entscheiden, was dir zu nahe geht. Du darfst bestimmen, wie du berührt wirst – seelisch und körperlich.“*
- *Und während du diese Worte innerlich sprichst, darfst du spüren, wie sich etwas in dir verändert. Wie dein Inneres Kind aufatmet. Vielleicht vorsichtig. Vielleicht überrascht. Vielleicht mit Tränen in den Augen. Vielleicht mit einem stillen Gefühl von: Endlich.*
- *Du darfst diesem Kind die Erlaubnis geben, nicht verfügbar zu sein. Nicht gefällig. Nicht brav. Sondern echt. Und frei. Du darfst ihm zeigen: „Ich passe jetzt auf dich auf. Ich achte auf dich. Ich stehe für dich ein.“*
- *Vielleicht möchtest du deinem Inneren Kind ein klares Symbol für diese neue Autonomie schenken – einen Schutzhalm, eine Grenze aus Licht, ein inneres „Stopp“-Schild, das immer wieder entstehen darf, wann immer es gebraucht wird.*
- *Und du darfst spüren: Du bist heute diejenige oder derjenige, die oder der für dieses Kind sorgt. Du bist die Grenze. Du bist der Schutz. Du bist die Instanz, die entscheidet, was zu dir gehört – und was nicht.*
- *Vielleicht gibt es Lebensbereiche, in denen du dich oft überfordert, übergangen oder emotional vereinnahmt fühlst – genau dort darf diese neue Fähigkeit wirksam werden: **[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].***
- *Mit jedem Atemzug darfst du mehr und mehr spüren: Du darfst Grenzen haben. Du darfst sie fühlen. Du darfst sie setzen – innerlich und äußerlich. In Würde. In Klarheit. In Frieden.*
- *Und vielleicht spürst du jetzt ganz deutlich: Dieses innere „Ja zu dir selbst“ beginnt leise – aber es hat Kraft.*
- *Kraft, die nicht laut sein muss, um stark zu sein. Kraft, die nicht kämpft, sondern klar ist. Kraft, die entsteht, wenn du dich ernst nimmst.*
- *Du darfst jetzt spüren, wie es sich anfühlt, Raum zu haben – Raum in dir, der nur dir gehört.*

Der nicht verhandelt werden muss. Der nicht verteidigt werden muss. Weil er selbstverständlich ist.

- *Und dein Inneres Kind darf erfahren: „Ich bin nicht dafür da, Erwartungen zu erfüllen. Ich bin nicht hier, um still zu sein, wenn mir etwas zu nahe geht.“*
- *Vielleicht siehst du in seiner Haltung eine neue Aufrichtung. Vielleicht nur ein Hauch davon. Ein Blick. Eine Geste. Ein erstes inneres Aufstehen.*
- *Du darfst diesen Moment ehren – als Neubeginn. Als Entscheidung. Als Rückgewinnung deiner inneren Würde.*

- *Denn dein Inneres Kind war nie falsch, wenn es „Nein“ gespürt hat. Es war nie zu empfindlich. Es war nur schutzlos. Und das darf heute enden.*
- *Du bist jetzt da – nicht, um etwas durchzusetzen, sondern um klar zu sein. Nicht, um zu kämpfen, sondern um zu beenden, was dir nicht mehr dient.*
- *Vielleicht magst du dir vorstellen, wie du gemeinsam mit deinem Inneren Kind einen Raum betrittst, in dem nur ihr entscheiden dürft, wer eintreten darf. Und wer draußen bleibt.*
- *Und mit jedem Schritt in diesen Raum wächst ein inneres Gefühl von Sicherheit. Von Kontrolle. Von Selbstachtung.*
- *Du darfst dir selbst sagen: „Ich muss niemandem beweisen, dass ich Grenzen haben darf. Ich habe sie. Und das genügt.“*

- *Und dieses innere Wissen darf bleiben – als Haltung. Als neue Wahrheit. Als leise, aber tiefe Orientierung in deinem Leben.*
- *Denn Grenzen sind keine Mauern. Sie sind der Rahmen, der dir erlaubt, offen zu bleiben – ohne dich zu verlieren.*
- *Und genau diesen Rahmen gibst du deinem Inneren Kind jetzt zurück. Mit Liebe. Mit Klarheit. Mit Respekt.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst Grenzen setzen – ohne Angst.*
2. *Dein Inneres Kind darf sagen: „Bis hierher – und nicht weiter.“*
3. *Du darfst Raum für dich selbst beanspruchen.*
4. *Es ist in Ordnung, dich abzugrenzen.*
5. *Du bist nicht verpflichtet, dich verfügbar zu machen.*
6. *Du darfst entscheiden, was dir guttut – und was nicht.*
7. *Du brauchst dich nicht zu erklären, um Nein zu sagen.*
8. *Deine Grenzen sind gesund, notwendig und richtig.*
9. *Du darfst dich schützen – innerlich und äußerlich.*
10. *Dein Inneres Kind spürt: Es ist sicher, sich abzugrenzen.*
11. *Du bist heute stark genug, um dich selbst zu vertreten.*
12. *Du darfst laut oder leise sein – in deiner eigenen Kraft.*
13. *Du bist nicht zu empfindlich – du bist wachsam.*
14. *Du darfst dich selbst ernst nehmen – mit allem, was du fühlst.*
15. *Grenzen machen dich nicht unfreundlich – sie machen dich echt.*
16. *Du darfst bestimmen, wem du nah sein willst.*
17. *Dein Inneres Kind darf sich sicher fühlen in deiner Obhut.*
18. *Du bist heute die klare, schützende Kraft, die bleibt.*
19. *Du darfst Kontakt abbrechen – wenn er dir nicht guttut.*
20. *Du darfst Grenzen setzen – und dennoch verbunden bleiben.*
21. *Deine Autonomie ist ein Zeichen innerer Reife.*
22. *Du darfst Nein sagen – ruhig, bestimmt, klar.*
23. *Du darfst dich innerlich aufrichten – mit Würde.*
24. *Du bist nicht zu hart – du bist klar.*
25. *Dein Inneres Kind darf erleben, wie sich gesunde Stärke anfühlt.*
26. *Du darfst dich selbst beschützen – mit Liebe.*
27. *Grenzen setzen heißt: Du bist dir selbst wichtig.*
28. *Du darfst dich abgrenzen – und dabei bei dir bleiben.*
29. *Du brauchst keine Schuld zu empfinden für dein Nein.*
30. *Du darfst dir selbst ein sicherer Ort sein.*

- *Und während du noch bei diesem Gefühl innerer Klarheit verweilst – bei dem Wissen, dass du ab heute besser für dich sorgen darfst – darfst du spüren: Es ist ein stiller Neubeginn. Ein Schritt in deine emotionale Freiheit. Du darfst Grenzen haben. Du darfst Autonomie leben. Und du darfst dich dabei kraftvoll und ganz bei dir fühlen.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

17. Suggestionstext „Umgang mit alten Ängsten, die aus Kindheitserfahrungen stammen“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose richtet sich an Menschen, die in ihrer Kindheit Ängste erlebt haben, die sie bis ins Erwachsenenalter begleiten – oft ohne bewusste Erinnerung an ihren Ursprung. Diese Ängste können diffus oder konkret sein, sich körperlich zeigen oder in bestimmten Situationen aktivieren, etwa bei Nähe, Kritik, Alleinsein oder Ungewissheit.

Ziel dieses Textes ist es, einen sicheren inneren Raum zu schaffen, in dem diese alten Ängste wahrgenommen, verstanden und beruhigt werden können – nicht durch Konfrontation, sondern durch Würdigung, Schutz, neue Erfahrung und eine bewusste Neuverankerung innerer Sicherheit. Die Anwendung setzt eine sorgfältige Anamnese voraus. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Der Hypnotiseur sollte eine Haltung von Ruhe, Klarheit, Mitgefühl und Schutz einnehmen. Die Stimme darf ruhig, langsam, einhüllend und stabilisierend wirken.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme lauschst, darfst du beginnen, dich ganz behutsam nach innen zu wenden – dorthin, wo alte Gefühle vielleicht noch gespeichert sind. Gefühle, die einst zu groß waren, um sie ganz zu verstehen. Und die heute gehört werden möchten – in einem sicheren Raum, in deinem Tempo, mit Respekt.*
- *Vielleicht gibt es in dir Ängste, die du nicht immer benennen kannst. Ängste, die nicht zu deiner heutigen Situation passen. Und doch da sind. Still. Wach. Wachsam. Immer bereit. Vielleicht stammen sie aus einer Zeit, in der du sehr klein warst – und auf dich selbst gestellt. Vielleicht hast du gespürt, dass niemand wirklich auf dich achtet. Vielleicht war es dunkel, laut, kalt, chaotisch – oder einfach emotional leer.*
- *Und auch wenn du vieles vergessen hast – dein Körper, dein Nervensystem, dein Inneres hat sich erinnert. Hat gelernt, vorsichtig zu sein. Immer auf der Hut. Immer bereit, sich zurückzuziehen oder zu flüchten.*

- *Doch heute ist ein anderer Moment. Heute darfst du einen neuen Umgang finden – mit diesen alten Ängsten. Heute darfst du beginnen, ihnen einen sicheren Rahmen zu geben. Ohne sie zu verdrängen. Ohne sie zu analysieren. Sondern indem du ihnen begegnest – aus deiner heutigen Stärke heraus.*
- *Vielleicht magst du dir vorstellen, wie du deinem Inneren Kind jetzt begegnest – an einem sicheren Ort. Und wie du wahrnimmst, dass es sich fürchtet. Vielleicht ist es ganz klein. Vielleicht zittert es. Vielleicht schaut es dich nicht an. Vielleicht hat es sich versteckt. Und du darfst sagen: „Ich bin da. Ich sehe deine Angst. Und ich bleibe.“*
- *Allein diese Haltung – nicht wegzugehen, nicht zu fordern – ist bereits heilend. Dein Inneres Kind darf spüren: Heute ist jemand da, der nicht geht. Der aushält. Der schützt. Der ernst nimmt. Der beruhigt.*
- *Du darfst diesem Kind ein Symbol für Sicherheit schenken – ein Licht, ein Mantel, ein Ort, ein Satz. Vielleicht sagst du: „Ich beschütze dich. Du bist jetzt nicht mehr allein. Du musst nicht stark sein. Du darfst Angst haben – und ich bin da.“*
- *Und während du diese Verbindung stärkst, darfst du spüren, wie dein Inneres Kind sich langsam entspannt. Vielleicht lehnt es sich an dich. Vielleicht atmet es tiefer. Vielleicht kommt zum ersten Mal ein Gefühl von: Ich darf jetzt aufhören, mich zu fürchten.*
- *Und du weißt: Du musst nichts erzwingen. Diese alten Ängste lösen sich nicht durch Druck. Sie lösen sich durch Beziehung. Durch neue Erfahrung. Durch das Gefühl, heute nicht mehr ausgeliefert zu sein.*
- *Vielleicht gibt es bestimmte Situationen, in denen du heute noch besonders sensibel reagierst – übermäßig vorsichtig, angespannt oder ängstlich. Genau dort darf dein Inneres Kind jetzt spüren: Heute ist jemand da, der schützt. Der mitfühlt. Der führt:*
[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].
- *Mit jedem Atemzug darfst du spüren: Angst ist kein Feind. Angst ist Erinnerung. Und Erinnerung darf heilen – durch deine liebevolle Gegenwart.*
- *Und vielleicht spürst du jetzt, dass die Angst nicht verschwinden muss, um sich zu beruhigen – sie darf einfach sein, solange sie gehalten wird.*
- *Denn dein Inneres Kind braucht keinen Beweis, dass alles in Ordnung ist – es braucht eine Verbindung. Eine Hand. Eine Stimme, die ruhig bleibt, auch wenn es in ihm stürmt.*

- *Du darfst jetzt zu dieser Stimme werden – leise, verlässlich, warm. Eine Stimme, die nicht ablenkt, nicht kleinredet, sondern sagt: „Ich weiß, wie sich das anfühlt. Und ich bin hier.“*
 - *Vielleicht zeigt dir dein Inneres Kind jetzt Bilder, die du lange nicht sehen konntest. Oder Gefühle, die du nicht benennen konntest. Und du darfst sie lassen – so, wie sie sind.*
 - *Denn Heilung beginnt nicht mit Veränderung. Sie beginnt mit Annahme. Mit dem inneren Satz: „Es ist okay, dass es dich gibt – auch mit dieser Angst.“*
-
- *Und während du bei deinem Inneren Kind bleibst, darfst du selbst spüren, wie sich etwas in dir verändert – wie deine eigene Haltung weicher wird. Offener. Wahrer.*
 - *Vielleicht merkst du, dass du selbst ruhiger wirst, weil du nichts mehr abwehren musst. Weil du erkennst: Die Angst ist ein Überbleibsel. Kein Urteil. Keine Wahrheit.*
 - *Du darfst beginnen, dich selbst in dieser Rolle zu spüren – als innere Sicherheit. Als ruhiger Anker. Als ein Mensch, der heute erwachsen genug ist, um mit der Angst eines Kindes liebevoll umzugehen.*
-
- *Vielleicht möchtest du dir selbst einen inneren Satz sagen, der dich stärkt: „Ich muss nicht mehr weglaufen. Ich darf bleiben.“ Oder: „Ich bin stark genug, sanft zu sein.“*
 - *Und in diesem Raum entsteht etwas Neues: ein Vertrauen, das nicht blind ist – sondern gewachsen. Aus deinem Erleben. Aus deiner Bereitschaft, zu bleiben.*
 - *Dein Inneres Kind darf spüren: Heute ist alles anders. Heute ist da jemand, der nicht erschrickt vor dieser Angst. Der nicht wegsieht. Der bleibt.*
 - *Und du darfst wissen: Du bist dieser Mensch geworden – nicht trotz deiner Ängste, sondern auch durch sie.*
 - *Denn du bist gewachsen. Du hast überlebt. Und jetzt beginnst du, in dir selbst Sicherheit zu schaffen – für das Kind, das du einmal warst. Und für den Menschen, der du heute bist.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst alte Ängste erkennen – ohne sie zu verurteilen.*
2. *Dein Inneres Kind darf sich heute sicher fühlen.*
3. *Du bist heute da – mit Schutz, Klarheit und Stärke.*
4. *Du brauchst dich nicht mehr zu verstecken.*
5. *Du darfst mitfühlend auf deine Angst blicken.*
6. *Dein Körper darf sich entspannen – in Sicherheit.*
7. *Du darfst spüren: Ich bin nicht mehr ausgeliefert.*
8. *Du bist heute handlungsfähig – ruhig und bewusst.*
9. *Du darfst dich selbst beruhigen – sanft und würdevoll.*
10. *Alte Alarmmuster dürfen in die Stille zurückfinden.*
11. *Du darfst tief atmen – und bei dir ankommen.*
12. *Deine Angst darf sich zeigen – du bleibst in Verbindung.*
13. *Du darfst inneren Halt finden – in dir selbst.*
14. *Du bist heute nicht mehr das Kind von damals.*
15. *Dein Inneres Kind wird gesehen – und ernst genommen.*
16. *Du darfst dich sicher fühlen – im Innen wie im Außen.*
17. *Schutz ist heute verfügbar – bewusst und kraftvoll.*
18. *Du darfst Vertrauen in dich entwickeln – Schritt für Schritt.*
19. *Du bist wach – aber nicht mehr ausgeliefert.*
20. *Du darfst dich neu verankern – in innerer Stärke.*
21. *Du darfst deinen inneren Raum schützen – mit Klarheit.*
22. *Alte Muster dürfen sich lösen – in Verbindung.*
23. *Du darfst dich als stabil erleben – auch in emotionalen Wellen.*
24. *Dein Nervensystem darf zur Ruhe kommen.*
25. *Du darfst dich regulieren – liebevoll und bewusst.*
26. *Du darfst dich schützen – auf eine neue, sanfte Weise.*
27. *Angst darf weichen – wo Beziehung beginnt.*
28. *Du darfst dich dir selbst zuwenden – mit Mitgefühl.*
29. *Du darfst loslassen, was du nicht mehr brauchst.*
30. *Du darfst sicher in dir selbst ruhen – hier und jetzt.*

- *Und während du mit deinem Inneren Kind noch einen Moment in dieser neuen Verbindung verweilst – vielleicht ruhig, vielleicht bewegt, vielleicht einfach in einem Gefühl von Nähe – darfst du spüren: Die Angst war nie das Problem. Das Alleinsein war es. Und heute bist du da. Du bleibst. Und du weißt: Das allein verändert alles.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

18. Suggestionstext „Versöhnung mit früheren Bezugspersonen (innerlich)“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose unterstützt Menschen dabei, eine innerliche Klärung mit einer oder mehreren früheren Bezugspersonen herbeizuführen – nicht durch tatsächliche Aussprache oder Vergebung im Außen, sondern durch eine innere Versöhnung, die dem eigenen seelischen Frieden dient. Sie eignet sich für Klientinnen und Klienten, die alte Verletzungen, ungelöste Spannungen oder unerfüllte Erwartungen gegenüber Eltern, Erziehungsberechtigten oder anderen prägenden Personen der Kindheit in sich tragen – sei es in Form von Groll, Enttäuschung, Sehnsucht oder Schmerz.

Die Versöhnung ist dabei kein Vergessen, kein Freisprechen oder Gutheißen, sondern ein innerer Schritt zur Befreiung – aus der Bindung an alte Rollen, ungestillte Erwartungen oder das Festhalten an Leid.

Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Eine fundierte Anamnese ist notwendig. Der Hypnotiseur sollte eine Haltung der inneren Achtung, emotionalen Reife und ruhigen Klarheit einnehmen. Die Stimme darf ruhig, getragen, zugewandt und würdevoll klingen.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, darfst du dich langsam in dein Inneres führen lassen – dorthin, wo alte Verbindungen noch wirken. Verbindungen zu Menschen, die einst sehr bedeutend waren. Menschen, die dich geprägt haben – in deinem Fühlen, in deinem Denken, in deinem inneren Bild von dir selbst.*
- *Vielleicht war es ein Elternteil. Vielleicht beide. Vielleicht jemand anderes, der dich aufgezogen hat. Der da war – oder eben nicht da war. Der dich gesehen hat – oder übersehen. Der dich gehalten hat – oder dich allein gelassen hat.*
- *Und vielleicht ist da noch heute etwas Unausgesprochenes. Eine Spannung. Ein Schmerz. Ein Groll. Oder einfach nur ein unerfülltes Bedürfnis nach Verständnis. Nach Nähe. Nach*

Würdigung.

- *Du musst diese Menschen nicht entschuldigen. Du musst sie nicht freisprechen. Es geht nicht darum, alles gut zu heißen. Es geht darum, dich zu befreien – aus innerer Bindung, aus alten Erwartungen, aus dem unbewussten Warten auf etwas, das nie kam.*
- *Und genau heute darf sich etwas verändern. Heute darfst du in dir selbst einen Raum betreten, in dem du diesen alten inneren Kontakt anschauen darfst – mit Abstand. Mit Würde. Und mit einem wachsenden inneren Frieden.*
- *Vielleicht möchtest du dir vorstellen, wie du dich deinem Inneren Kind näherst – jenem Anteil, der diese Beziehung zu dieser Person besonders tief in sich trägt. Vielleicht zeigt es dir sofort, was noch schmerzt. Oder was fehlt. Oder was nie gesagt werden durfte.*
- *Und genau jetzt darfst du diesem Inneren Kind etwas schenken, was es braucht: Verständnis. Beistand. Schutz. Und eine neue Klarheit.*
- *Du darfst ihm sagen: „Ich bin heute da. Ich sehe, was du erlebt hast. Und ich verstehe, warum du dich so fühlst. Aber ich helfe dir, dich aus dieser alten Bindung zu lösen. Nicht, um zu vergessen – sondern um frei zu sein.“*
- *Vielleicht möchtest du dir nun die frühere Bezugsperson vorstellen – vor deinem inneren Auge. So, wie du sie kanntest. Oder so, wie du sie heute innerlich spürst. Und du darfst ihr das sagen, was du nie sagen konntest. In deiner Sprache. In deiner Klarheit. In deiner Würde.*
- *Du darfst sagen, was dich verletzt hat. Was gefehlt hat. Was du gebraucht hättest. Und du darfst dabei spüren: Deine Worte haben heute ein Gewicht. Du bist nicht mehr das Kind. Du bist der Mensch, der das Kind schützt.*
- *Und vielleicht – wenn es für dich stimmig ist – darfst du auch sagen: „Ich entlasse dich aus meiner Erwartung.“ Oder: „Ich gehe meinen eigenen Weg. Ohne innere Abhängigkeit. Ohne Schuld. Ohne Warten.“*
- *Vielleicht magst du dir vorstellen, wie du dich innerlich verneigst – nicht vor der Person, sondern vor dem Lebensweg, der dich geformt hat. Und du darfst spüren: Es ist Zeit. Zeit, dich zu befreien. Zeit, innerlich zu gehen. Zeit, loszulassen.*

- *Vielleicht gibt es konkrete Themen oder Lebensbereiche, in denen diese alte Verbindung dich heute noch beeinflusst. Genau dort darf jetzt etwas neu entstehen:*
[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].
- *Mit jedem Atemzug darfst du mehr spüren: Versöhnung heißt nicht, dass alles gut war. Es heißt: Du gehst nicht länger zurück, um etwas zu holen, was du dir heute selbst geben kannst.*
- *Und vielleicht spürst du jetzt, wie sich ein stiller Knoten in dir zu lösen beginnt – nicht durch Worte, sondern durch Wahrhaftigkeit.*
- *Denn du brauchst keine Erklärungen mehr, die das Vergangene entschuldigen. Du brauchst keinen Ausgleich für das, was nicht war. Du brauchst die Freiheit, deine Geschichte neu zu halten.*
- *Freiheit entsteht nicht durch Vergessen – sie entsteht durch Anerkennung. Und durch die Entscheidung: „Ich muss mich nicht länger daran binden.“*
- *Du darfst dir innerlich sagen: „Ich war abhängig. Ich war klein. Ich war schutzbedürftig. Aber ich bin es nicht mehr. Ich bin gewachsen. Ich bin jetzt die Person, die ich damals gebraucht hätte.“*
- *Vielleicht möchtest du dir vorstellen, wie du dem Kind in dir nun die Hand reichst – nicht, um es zu zwingen, weiterzugehen, sondern um zu zeigen: Du gehst voran. Und es darf dir folgen.*
- *Denn du brauchst keine Zustimmung mehr von denen, die dich einst nicht sehen konnten. Du brauchst kein inneres Ja mehr von jemandem, der nie gelernt hat, Ja zu dir zu sagen.*
- *Und je klarer du dies erkennst, desto mehr kehrt ein neues Gefühl ein: innerer Raum. Innere Würde. Innere Eigenständigkeit.*
- *Vielleicht ist da ein leiser Schmerz. Vielleicht auch Wut. Vielleicht nur Leere. Und all das darf sein. Denn du verdrängst nichts. Du siehst – und gehst weiter.*
- *Vielleicht möchtest du der früheren Bezugsperson ein letztes inneres Bild schenken – ein Abschied. Eine Geste. Ein Blick. Kein Urteil, sondern ein Schritt zurück in deine eigene Mitte.*
- *Und genau dort, in deiner Mitte, beginnt ein neues inneres Kapitel: eines, in dem du dich selbst führst. Selbst hältst. Selbst anerkennst.*

- *Du brauchst keine Genehmigung mehr, du zu sein. Kein inneres Abzeichen. Kein Beweis.*
- *Du darfst du selbst sein – jenseits von Erwartungen, jenseits von Prägungen, jenseits von alten Rollen.*
- *Und dein Inneres Kind darf dabei spüren: Es wird nie wieder allein gelassen. Denn du bist heute da. Du gehst nicht mehr weg. Du bleibst – für euch beide.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst alte Erwartungen loslassen.*
2. *Du bist nicht mehr das Kind von damals.*
3. *Du darfst dich selbst von alten Bindungen befreien.*
4. *Du darfst Klarheit spüren – auch ohne Verständnis im Außen.*
5. *Du darfst dich würdevoll lösen – in deinem Tempo.*
6. *Deine Geschichte darf anders weitergehen.*
7. *Du brauchst keine Anerkennung mehr von denen, die sie nicht geben konnten.*
8. *Du darfst deinen Weg unabhängig gehen.*
9. *Du bist heute innerlich frei, Entscheidungen zu treffen.*
10. *Du darfst sagen, was nie gehört wurde – innerlich.*
11. *Du darfst die Vergangenheit ruhen lassen – aus freiem Willen.*
12. *Dein Inneres Kind wird von dir gehalten – nicht von der Erinnerung.*
13. *Du darfst mild auf dich selbst blicken.*
14. *Du brauchst keine Wiedergutmachung mehr von außen.*
15. *Du bist heute dein eigener Schutz.*
16. *Du darfst innerlich Frieden schließen – für dich selbst.*
17. *Du darfst dich von Rollenbildern und Erwartungen lösen.*
18. *Du darfst still werden – ohne inneren Krieg.*
19. *Du darfst zurückgeben, was nicht zu dir gehört.*
20. *Du darfst dir selbst geben, was du gebraucht hättest.*
21. *Du darfst neu wählen, wie du mit deiner Vergangenheit umgehst.*
22. *Du darfst dich innerlich abgrenzen – ruhig und würdevoll.*
23. *Du darfst aufhören, innerlich zu kämpfen.*

24. *Du darfst dich öffnen für dein Leben – jenseits der alten Geschichte.*

25. *Du bist nicht verpflichtet, etwas zu tragen, das nie deins war.*

26. *Du darfst deinen Blick auf dich selbst heilen.*

27. *Dein Inneres Kind erkennt: Ich darf jetzt frei sein.*

28. *Du darfst die Verbindung lösen – nicht aus Hass, sondern aus Klarheit.*

29. *Dein innerer Frieden ist wichtiger als alte Geschichten.*

30. *Du darfst aus der Geschichte heraustreten – mit Würde.*

- *Und während du dich noch einmal deinem Inneren Kind zuwendest, darfst du spüren, dass es dich braucht – nicht als Vermittler zu der alten Geschichte, sondern als Wegbegleiter in ein freieres Leben. Du darfst ihm die Hand reichen. Und gemeinsam dürft ihr weitergehen – mit einem Gefühl innerer Klärung, mit neuer Stärke, mit einer stillen Würde, die aus Versöhnung entsteht.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

19. Suggestionstext „Spielerische Kreativität und Fantasie wiederentdecken“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose richtet sich an Klientinnen und Klienten, die sich wieder mit ihrer kindlichen Spielfreude, Fantasie und schöpferischen Kraft verbinden möchten. Viele Erwachsene haben durch Leistungsdruck, Erziehung, übermäßige Rationalität oder Verletzungen den Zugang zu ihren kreativen Anteilen verloren.

Ziel dieses Textes ist es, das Innere Kind als Quelle lebendiger, spielerischer und fantasievoller Energie zu aktivieren. Dabei geht es nicht um künstlerisches Können, sondern um das Wiedererwachen von Leichtigkeit, innerem Erfindungsgeist und der Fähigkeit, mit inneren Bildern zu gestalten – auch als Ressource für emotionale Beweglichkeit, Lebensfreude und innere Freiheit. Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Eine sorgsame Anamnese ist Voraussetzung.

Der Hypnotiseur sollte mit einem inneren Lächeln und einem wohlwollenden, leicht verspielten Tonfall arbeiten – ruhig, liebevoll, aber auch einladend offen für spontane Entfaltung.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme folgst, darfst du dich ganz in deinem eigenen Tempo nach innen wenden – dorthin, wo ein Teil von dir schon lange wartet: dein Inneres Kind. Und mit ihm eine Welt, die lebendig, verspielt, bunt und überraschend ist.*
- *Vielleicht hast du früher gern gemalt, geträumt, gespielt. Vielleicht hast du Welten erschaffen – mit Bauklötzen, Stiften, Geschichten oder nur mit deinem Geist. Vielleicht warst du manchmal stundenlang versunken in einer inneren Welt, die nur du kanntest.*
- *Und vielleicht ist das lange her. Vielleicht hat der Alltag dich erwachsen gemacht. Pflichtbewusst. Organisiert. Ernst. Und dennoch – in dir lebt noch immer jener Teil, der spielen will. Der staunen will. Der entdecken will. Der erfinden will.*
- *Und heute darfst du dich wieder verbinden – mit deiner spielerischen Kreativität, mit deiner*

Fantasie, mit der Leichtigkeit, aus dem Nichts etwas entstehen zu lassen.

- *Du darfst dir vorstellen, wie du deinem Inneren Kind begegnest – an einem farbenfrohen Ort. Vielleicht in einem Garten. Einer Werkstatt. Einer Traumlandschaft. Und dieses Kind sieht dich an – mit wachen, erwartungsvollen Augen. Als wollte es sagen: „Komm, spiel mit mir.“*
- *Vielleicht baut es etwas aus Licht. Vielleicht malt es mit den Fingern in die Luft. Vielleicht lässt es Farben fließen, erzählt Geschichten, springt in eine Pfütze aus Klang. Und du darfst mitmachen. Ohne Regeln. Ohne Ziel. Nur weil es Freude macht.*
- *Du darfst deinem Inneren Kind sagen: „Ich bin wieder da. Ich erinnere mich. Du darfst mich anstecken – mit deiner Fantasie.“*
- *Und während du mit diesem Kind spielst, träumst, ausprobierst, darfst du spüren, wie dein Geist sich öffnet. Wie starre Gedanken weich werden. Wie Möglichkeiten wachsen. Wie Bilder entstehen – ohne Vorgaben, ohne Bewertung.*
- *Vielleicht entdeckst du dabei neue innere Räume – Welten, in denen du Dinge ausprobierst, Geschichten erfindest, Farben schmeckst, Töne siehst. Vielleicht gibt es eine Bühne, auf der du tanzt. Einen Wald, in dem du mit Tieren sprichst. Oder eine Stadt aus Papier, die du mit einem Atemzug verändern kannst.*
- *Und du darfst wissen: Diese inneren Bilder sind nicht kindisch – sie sind deine Ressource. Sie sind Ausdruck deines kreativen Geistes. Sie machen dich lebendig.*
- *Vielleicht gibt es Lebensbereiche, in denen du wieder mehr Leichtigkeit, Fantasie oder schöpferische Freiheit brauchst. Genau dort darf dein Inneres Kind dir jetzt neue Impulse schenken:*
[An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].
- *Mit jedem Atemzug darfst du tiefer eintauchen in diese Welt, in der alles möglich ist. In der dein Inneres Kind dich führt. Mit Neugier. Mit Witz. Mit der Freiheit, nicht zu wissen, wie es ausgeht – aber Spaß daran zu haben.*
- *Und vielleicht spürst du jetzt, wie dein Inneres Kind beginnt, dich mitzunehmen – nicht auf einen geplanten Weg, sondern auf ein Abenteuer, das im Moment entsteht.*
- *Denn es braucht keinen Zweck, um kreativ zu sein. Es braucht keine Erlaubnis, um zu spielen. Es braucht nur ein inneres Ja – ein Raum, in dem Neugier wieder lebendig sein darf.*

- *Du darfst deinem Inneren Kind erlauben, laut zu lachen, Unsinn zu reden, Dinge zu vermischen, die scheinbar nicht zusammengehören – nur weil es sich gut anfühlt.*
- *Und während du das zulässt, bemerkst du vielleicht, wie etwas in dir aufatmet – als würde eine alte Schicht von Ernsthaftigkeit abfallen, und darunter etwas auftauchen, das strahlt.*
- *Vielleicht entsteht ein inneres Bild, das du nicht erklären kannst – aber es berührt dich. Vielleicht hörst du einen Klang, der etwas in dir zum Schwingen bringt. Vielleicht spürst du einfach nur Freude – grundlos, leicht, echt.*
- *Du darfst diese Leichtigkeit einladen, wieder mehr Platz in dir zu bekommen – nicht als Widerspruch zur Tiefe, sondern als ihre Ergänzung. Denn wahre Tiefe kennt auch das Spielerische.*
- *Und vielleicht zeigt dir dein Inneres Kind etwas ganz Eigenes – eine Idee, eine Erfindung, eine Geschichte – und du darfst zuhören, staunen, mitmachen.*
- *Denn genau hier, im freien Spiel, liegt oft die Lösung für das, was sich im Kopf nicht mehr lösen lässt.*
- *Du darfst erkennen: Kreativität heilt. Nicht durch Erklärung, sondern durch Ausdruck. Nicht durch Logik, sondern durch Lebendigkeit.*
- *Und mit jedem weiteren Moment spürst du vielleicht, wie dein inneres Erleben sich weitet – wie Farben heller werden, wie Gedanken sich öffnen, wie du beginnst, Möglichkeiten zu denken, die du längst vergessen hattest.*
- *Du darfst deinem Inneren Kind danken – für diesen Zugang. Für diese Erinnerung. Für dieses Licht, das entsteht, wenn das Spielen wieder erlaubt ist.*
- *Und du darfst dir selbst versprechen: Ich werde dich wieder besuchen. Nicht nur heute. Immer wieder. Wenn ich Kraft brauche. Inspiration. Freude. Oder einfach nur das Gefühl: Ich bin lebendig.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst wieder spielerisch denken.*
2. *Deine Fantasie ist lebendig – und sie darf sich zeigen.*
3. *Du darfst Neues erfinden – ohne Vorgaben.*
4. *Dein Inneres Kind hat kreative Kraft.*
5. *Du darfst gestalten – mit Bildern, Worten, Bewegung.*
6. *Leichtigkeit darf in deinem Geist wachsen.*
7. *Du brauchst kein Ziel, um Freude zu empfinden.*
8. *Du darfst Dinge erschaffen, nur weil du möchtest.*
9. *Deine Kreativität ist frei von Bewertung.*
10. *Fantasie ist eine Quelle deiner inneren Freiheit.*
11. *Du darfst spielen – ohne Zweck.*
12. *Du darfst staunen – wie ein Kind.*
13. *Du darfst träumen – in Farben, Klängen, Formen.*
14. *Du darfst dich selbst überraschen.*
15. *Du darfst dem Zufall vertrauen – beim Erfinden.*
16. *Dein Inneres Kind kennt den Weg zu deiner schöpferischen Kraft.*
17. *Du darfst improvisieren – mit Freude.*
18. *Du darfst Dinge ausprobieren – ohne Angst vor Fehlern.*
19. *Du darfst dich selbst neu erleben – kreativ und wach.*
20. *Spiel und Ernst dürfen sich in dir verbinden.*
21. *Du darfst dir erlauben, wieder zu fantasieren.*
22. *Kreativität ist dein inneres Spielzimmer.*
23. *Du darfst tanzen, zeichnen, erzählen – ganz aus dir heraus.*
24. *Dein Inneres Kind darf sich ausdrücken – auf seine Weise.*
25. *Du darfst dich kreativ ausleben – in deinem Alltag.*
26. *Ideen dürfen frei fließen – ohne Zensur.*
27. *Du darfst dich innerlich bewegen – mit kindlicher Neugier.*
28. *Dein schöpferischer Funke ist lebendig.*
29. *Du darfst deine Welt mitgestalten – spielerisch und klar.*
30. *Du darfst träumen – und diesen Träumen Farben geben.*

- *Und während du dich langsam von dieser inneren Welt verabschiedest – oder sie einfach still in dir weiterwirken lässt – darfst du spüren: Kreativität ist nicht nur eine Fähigkeit. Sie ist ein Zustand. Eine Haltung. Eine Einladung, das Leben von innen zu beleben. Und genau das darfst du mitnehmen – in deinen Tag, in deine Gedanken, in dein Tun. Mit einem kleinen inneren Lächeln, das sagt: Ich darf spielen.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]

20. Suggestionstext „Das innere Kind in den Alltag integrieren – als Ressource für Lebendigkeit und Authentizität“

Erläuterung zur Anwendung des Suggestionstextes

Diese Hypnose unterstützt Klientinnen und Klienten dabei, ihr Inneres Kind nicht nur als verletzlichen Anteil zu sehen, sondern als lebendige, schöpferische und intuitive Kraftquelle, die bewusst in den Alltag integriert werden kann.

Oft wird das Innere Kind vor allem mit Schmerz oder Heilung assoziiert – dabei trägt es auch Spontaneität, Natürlichkeit, Lebensfreude, Neugier und emotionale Echtheit in sich. Ziel dieser Hypnose ist es, die Integration des Inneren Kindes so zu gestalten, dass es eine lebendige Ressource im täglichen Leben wird – für mehr Authentizität, Leichtigkeit, Kreativität und emotionale Verbundenheit mit sich selbst.

Die Hypnose-Induktion erfolgt separat. Eine fundierte Anamnese ist Voraussetzung. Die Haltung des Hypnotiseurs sollte geprägt sein von innerer Ermutigung, Wertschätzung und einem klaren, ruhigen Vertrauen in das natürliche Wachstumspotenzial des Klienten. Die Stimme darf ruhig, freundlich, offen und sanft stärkend klingen.

Suggestionstext

- *Während du jetzt meiner Stimme lauschst, darfst du dich mit jedem Atemzug ein Stück mehr nach innen wenden – zu einem Teil von dir, der dich von Anfang an begleitet hat: dein Inneres Kind.*
- *Vielleicht hast du diesem Kind schon einmal begegnet. Vielleicht hast du es getröstet, verstanden, geheilt. Doch heute geht es um etwas Neues. Heute geht es darum, diesem Kind in deinem Alltag wieder einen Platz zu geben – nicht nur als verletzlichen Anteil, sondern als kraftvolle, lebendige Ressource.*
- *Denn dieses Kind in dir trägt so viel mehr als Schmerz. Es trägt Freude. Echtheit.*

Spontaneität. Es kennt das Staunen, das Spielen, das Fragen, das Spüren. Es hat eine unverfälschte Sicht auf das Leben. Und genau diese Qualitäten können dir heute helfen – als Erwachsener, im Alltag, in Beziehungen, in Momenten, in denen du dich selbst vielleicht manchmal verlierst.

- *Du darfst dir nun vorstellen, wie du deinem Inneren Kind begegnest – bewusst, wach, mit einem inneren Lächeln. Vielleicht siehst du es vor dir – offen, neugierig, vielleicht ein bisschen scheu oder erwartungsvoll. Und du darfst ihm sagen: „Ich möchte dich mitnehmen. In mein Leben. In meinen Tag. In mein Tun.“*
- *Vielleicht schaust du gemeinsam mit diesem Kind auf deinen Alltag: deine Routinen, deine Aufgaben, deine Begegnungen. Und du spürst, an welchen Stellen mehr Lebendigkeit gut tun würde. Mehr Echtheit. Mehr Gefühl. Weniger Funktionieren – mehr Sein.*
- *Du darfst deinem Inneren Kind erlauben, dich wieder daran zu erinnern, was du wirklich liebst. Was dich begeistert. Was dich berührt. Du darfst seine Stimme hören, wenn du Entscheidungen triffst. Seine Neugier spüren, wenn du etwas Neues beginnst. Seine Verspieltheit einladen – auch in ernsten Zeiten.*
- *Und dabei bleibst du erwachsen. Du bleibst verantwortlich, klar, strukturiert – und dennoch verbunden mit etwas Tieferem: mit dem echten Teil in dir, der fühlt, der staunt, der lebt.*
- *Du darfst spüren, dass diese Integration kein Rückschritt ist – sondern ein Erwachen. Du verbindest dein gereiftes Ich mit deiner ursprünglichen Lebendigkeit. Und genau das macht dich echt.*
- *Vielleicht möchtest du deinem Inneren Kind einen Platz geben – in deinem Herzen, in deiner Vorstellung, vielleicht auch symbolisch in deinem Alltag: ein Platz am Frühstückstisch, eine Farbe auf deinem Schreibtisch, ein Impuls in deinem Kalender.*
- *Und du darfst diesem Kind sagen: „Ich bin bei dir. Und du darfst bei mir sein. Wir gehören zusammen – jetzt, in diesem Leben.“*
- *Vielleicht gibt es bestimmte Lebensbereiche, in denen du dich oft kontrolliert, angepasst oder gefangen fühlst – und genau dort darf dein Inneres Kind dir jetzt neue Impulse geben: [An dieser Stelle können individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte des Klienten benannt werden].*
- *Mit jedem Atemzug darfst du spüren: Du brauchst dich nicht mehr zu trennen. Zwischen erwachsen und kindlich. Zwischen stark und weich. Du darfst ganz sein – mit allem, was*

dich ausmacht.

- *Und vielleicht bemerkst du jetzt, wie wohltuend es ist, diesen inneren Kontakt nicht nur in stillen Momenten der Rückschau zu erleben – sondern mitten im Leben mitzunehmen.*
- *Denn dein Inneres Kind will nicht nur erinnert, sondern eingeladen werden. Nicht nur geheilt, sondern gebraucht – als lebendige Quelle von Intuition, Spontaneität und Wahrhaftigkeit.*
- *Vielleicht spürst du, dass bestimmte Gewohnheiten, Entscheidungen oder Beziehungen anders werden dürfen – echter, durchlässiger, aufrichtiger – wenn du dieses Kind in dir wieder mitsprechen lässt.*
- *Du darfst beginnen, auf seine feinen Signale zu achten – ein Ziehen, ein Leuchten, ein leises inneres „Ja“, wenn etwas dich berührt.*
- *Vielleicht wirst du in Gesprächen klarer, in Begegnungen offener, in der Gestaltung deines Tages freier – weil du wieder spürst, was dich wirklich nährt.*
- *Denn das Innere Kind in dir ist nicht irrational – es ist unmittelbar. Und es hilft dir, dich selbst nicht zu verlieren in Routinen, in Erwartungen, in innerer Anpassung.*
- *Du darfst dir selbst sagen: „Ich höre dich. Ich nehme dich ernst. Und ich lasse dich mitwirken – bei allem, was ich entscheide, tue oder lasse.“*
- *Und je öfter du diesen Raum öffnest, desto natürlicher wird es, dich selbst vollständig zu leben – nicht als Konzept, sondern als erfahrbare Wirklichkeit.*
- *Vielleicht möchtest du deinem Inneren Kind auch einen festen Moment schenken – am Ende eines Tages, morgens beim Aufstehen oder beim Blick in den Spiegel.*
- *Du darfst es fragen: „Was brauchst du heute? Was macht dir Freude? Was will durch dich lebendig werden?“*
- *Und du wirst staunen, wie klar die Antworten sind – nicht als Worte, sondern als innere Bewegung, als Stimmung, als einfache Wahrheit.*
- *Denn dein Inneres Kind ist kein Fremdkörper – es ist dein Ursprung. Und wenn du dich mit diesem Ursprung verbindest, wird das Leben tiefer, echter, freier.*
- *Du darfst mit ihm lachen, auch über dich selbst. Du darfst staunen, auch über kleine Dinge. Und du darfst wieder fühlen, was du wirklich fühlst – bevor du bewertest oder erklärst.*
- *Und mit jedem Atemzug spürst du: Du darfst beides sein – der Mensch, der trägt, und der Teil, der getragen wird. Das Kind, das lebt, und der Erwachsene, der schützt.*
- *Gemeinsam seid ihr vollständig.*

[Die folgenden Suggestionen können auf Wunsch mehrfach anteilig oder ganz als Schleife gelesen werden, um die hypnotische Wirkung zu intensivieren und/oder um die Textlänge an die verfügbare Sitzungszeit anzupassen]

1. *Du darfst dein Inneres Kind mit in deinen Alltag nehmen.*
2. *Lebendigkeit darf wieder Teil deines Lebens sein.*
3. *Du darfst staunen – auch als Erwachsener.*
4. *Dein Inneres Kind bringt Farbe in deine Entscheidungen.*
5. *Du darfst spielerisch denken – ohne dich zu verlieren.*
6. *Gefühle dürfen dich führen – achtsam und klar.*
7. *Du darfst dich selbst wieder spüren – mitten im Alltag.*
8. *Deine Natürlichkeit ist eine Stärke.*
9. *Du darfst spontan sein – ohne dich zu rechtfertigen.*
10. *Du darfst Leichtigkeit zulassen – auch in schwierigen Momenten.*
11. *Dein Inneres Kind erinnert dich daran, was dir guttut.*
12. *Du darfst echt sein – in Begegnungen und in dir selbst.*
13. *Du darfst kreativ sein – ohne Ziel.*
14. *Du darfst lachen, weinen, tanzen – so wie du bist.*
15. *Du bist nicht nur Funktion – du bist Gefühl.*
16. *Du darfst dir selbst Raum geben – auch im Alltag.*
17. *Du darfst lebendig sein – mitten im Leben.*
18. *Du darfst Pausen machen, spielen, atmen.*
19. *Du darfst unvollkommen sein – und trotzdem vollkommen richtig.*
20. *Dein Inneres Kind verleiht deinem Leben Tiefe und Farbe.*
21. *Du darfst deinem Alltag Sinn geben – aus deinem Inneren heraus.*
22. *Du darfst neugierig bleiben – auf dich und auf das Leben.*
23. *Du darfst dein Inneres Kind hören – in schwierigen Momenten.*
24. *Du darfst Entscheidungen mit Gefühl und Verstand treffen.*
25. *Du darfst deine innere Stimme stärken – durch Verbindung.*
26. *Du darfst dein Herz öffnen – auch für dich selbst.*
27. *Dein Inneres Kind schenkt dir Authentizität.*
28. *Du darfst deine Lebendigkeit pflegen – wie eine innere Quelle.*
29. *Du darfst dich zeigen – in deiner echten, inneren Vielfalt.*
30. *Du darfst leben – nicht nur funktionieren.*

- *Und während du noch verbunden bist mit deinem Inneren Kind, mit deiner Kraft, deiner Lebendigkeit, deiner echten Stimme, darfst du spüren: Du kannst beides sein. Stark und weich. Klar und offen. Erwachsene und Kind zugleich – in gesunder Verbindung. Und diese Verbindung darf dich begleiten. Von heute an. Mitten im Leben.*

[Ausleitung oder ggf. weiter in eine gewünschte Folge-Anwendung]