TherMedius® Gruppenhypnose: Die Kunst des souveränen Loslassens & Mentale Freiheit (V-26-10-19)

1. Informationen für den Anwender

Anwendungsbereich und Zielgruppe

Diese Anwendung wurde als eröffnende Gruppenhypnose (Akklimatisierungs- und Edutainment-Trance) für Seminare, Workshops oder Gruppen-Coachings zum Thema Gewohnheitsveränderung und Entwöhnung konzipiert. Sie eignet sich hervorragend für heterogene Gruppen, in denen sowohl Menschen mit konkreten Entwöhnungswünschen als auch Teilnehmende ohne spezifische Abhängigkeitsthematik anwesend sind. Das Thema „Abhängigkeit und Entwöhnung“ wird hier auf einer übergeordneten, psychologischen Meta-Ebene adressiert: als das **Lösen unbewusster Bindungen an überholte Routinen, alte Schutzmuster, mentale Verstrickungen oder einengende Alltagsstrukturen**.

Wirkweise und methodische Konzeption

Die Intervention verbindet verschiedene Wirkebenen miteinander, um sowohl analytisch-pragmatische als auch tiefenpsychologisch und bildhaft orientierte Zuhörende optimal abzuholen:

- **Edutainment & Neurobiologie:** Der Prozess des Loslassens wird über das Beruhigen innerer Alarmsysteme, das Schaffen neuer neuronaler Freiräume und die natürliche Physiologie des Atems verständlich gemacht, sodass der kritische Verstand sanft eingebunden wird.

- **Tiefenpsychologische Würdigung statt Widerstand:** Alte Gewohnheiten, Kontrollmuster oder Bindungen werden nicht als „Defekt“ bekämpft, sondern gemäß der System-Homöostase als *ehemals nützliche Schutzfunktionen oder Bewältigungsversuche* gewürdigt. Erst durch das Spüren des aktuellen Preises (Starrheit, Enge, gebundene Lebensenergie)

entsteht die organische Bereitschaft, diese Muster freizugeben.

- **Metaphorik, Embodiment & Gruppenfeld:** Lebendige Sprachbilder (das Ablegen einer zu eng gewordenen Rüstung, das Öffnen des eigenen Käfigs, frischer Wind unter den Schwingen) werden mit körperlicher Wahrnehmung (Erdung, Weite im Brustkorb, Herzkraft) und der unterstützenden Co-Regulation der Gruppe („im gemeinsamen Windschatten“) verknüpft.

Dramaturgie und Aufbau

Die Anwendung ist als vollständiges Gruppenformat aufgebaut und gliedert sich in fünf Phasen:

1. **Einleitender Rahmen & Akklimatisierungs-Induktion:** Ankommen im Raum, Erklärung des kollektiven „Du“ und sanftes Herunterfahren des Alltags-Rauschens.

2. **Phase 1 (Dissoziation, Würdigung & Ressourcen-Aktivierung):** Sanfte Blockadenlösung im Hintergrund; Würdigung alter Bindungen und das Spüren der eigenen inneren Mitte.

3. **Phase 2 (Transformation & Mentale Befreiung):** Das Öffnen des „inneren Käfigs“ alter Gewohnheiten und die Neu-Kalibrierung des inneren Kompasses auf Autonomie und Selbstbestimmung.

4. **Phase 3 (Integration, Kollektiver Resonanzraum & Future Pacing):** Verankerung der mentalen Frische für den weiteren Tag und den Praxistransfer.

5. **Optionaler Vertiefungs-Loop & Aktivierende Hypnose-Ausleitung:** 20 rhythmische Kernsuggestionen und eine erfrischende Rückführung von 1 bis 3, damit alle Teilnehmenden geistig klar, wach und aufnahmebereit sind.

Hinweis zur Formatierung

Der gesamte für die Gruppe gesprochene Text ist *kursiv* dargestellt. Regieanweisungen für den Hypnotiseur stehen **[fettgedruckt in eckigen Klammern]** und werden nicht mit vorgelesen.

2. Sprechtext für die Gruppe

2.1 Einleitender Rahmen & Akklimatisierungs-Induktion

[Sprechen Sie den folgenden Einführungsteil in einem warmen, einladenden und souveränen Tonfall.]

Bevor wir gleich tief in die Inhalte, die Hintergründe und die praktischen Werkzeuge unseres heutigen Themas eintauchen, lade ich euch ein, erst einmal ganz in Ruhe hier anzukommen... euch zu akklimatisieren... und den Geist frei zu machen für das, was vor uns liegt.

Ich werde euch während dieser gemeinsamen Hypnose mit dem persönlichen „Du“ ansprechen. Auch wenn wir hier als Gruppe miteinander verbunden sind, nimmt unser Unbewusstes Impulse in Trance am tiefsten und unmittelbarsten auf, wenn es ganz direkt und persönlich angesprochen wird. Nimm dieses „Du“ also gerne einfach als eine Einladung ganz für dich persönlich an.

Mach es dir auf deinem Platz so bequem, wie es jetzt gerade möglich ist... und wenn du magst, erlaube deinen Augen, sich sanft zu schließen.

Mit dem Schließen deiner Augen setzt du ein erstes, bewusstes Zeichen nach innen: Die äußere Geschäftigkeit, die To-do-Listen, die Wege und Gedanken, die vorhin noch wichtig waren, dürfen jetzt draußen vor der Tür bleiben. Du schaffst dir jetzt deinen eigenen, geschützten Raum der Aufmerksamkeit.

Nimm gerne einmal einen tiefen, bewussten Atemzug... atme frische, klare Luft tief ein... und mit dem Ausatmen lässt du einfach schon einmal die erste oberflächliche Anspannung des Tages abfließen. Spüre den Boden unter deinen Füßen... diese verlässliche Erdung, die dich trägt, ohne dass du etwas dafür tun musst.

Während meine Stimme dich begleitet, darf dein System genau jene Form der wachen, angenehmen Trance einnehmen, die heute für dich optimal ist. Es ist ein Zustand zwischen entspannter Ruhe und geistiger Präsenz – ein wohltuendes Innehalten, in dem wir einerseits spannende Zusammenhänge betrachten und andererseits dir selbst die Erlaubnis geben, tief im Inneren aufzuräumen, durchzulüften und angenehme mentale Freiheit zu genießen.

2.2 Hypnotischer Hauptteil

[Phase 1: Dissoziation, Würdigung & Ressourcen-Aktivierung]

Wir beschäftigen uns heute mit einem der faszinierendsten Themen der menschlichen Psyche: mit Bindung und Befreiung. Mit der Frage, warum Menschen an Gewohnheiten, an Substanzen, an Routinen oder alten Mustern festhalten – und wie die wunderbare Fähigkeit unseres Gehirns funktioniert, solche Bindungen wieder loszulassen.

Und das Schöne ist: Um die Kraft des Loslassens heute für dich selbst zu nutzen, musst du an keiner Abhängigkeit oder Sucht leiden. Denn jeder Mensch kennt subtile Formen des Gebundenseins. Manchmal sind wir gebunden an überholte Gewohnheiten im Alltag... manchmal an ein zu hohes Maß an Selbstkontrolle oder Perfektionismus... manchmal an alte Sorgen, an das Ringen um Sicherheit oder an Erwartungen, die längst nicht mehr unsere eigenen sind.

Aus der Perspektive moderner, tiefenwirksamer Hypnose wissen wir: Kein Muster in unserem Leben ist einfach nur ein „Fehler". Fast alles, woran ein Mensch festhält – sei es ein äußeres Gewohnheitsritual oder ein altes inneres Kontroll- oder Denkmuster –, war irgendwann einmal ein Lösungsversuch. Ein Versuch des Systems, für eine kurze Pause zu sorgen, Sicherheit herzustellen, Stress zu dämpfen oder eine schützende Rüstung anzulegen, als der Wind des Lebens gerade rau war.

Du darfst deinem eigenen inneren System in diesem Moment einmal mit einer Haltung tiefer Wertschätzung begegnen. Würdige für einen Augenblick all die Strategien, die Gewohnheiten und Schutzmechanismen, die dich bis hierher begleitet haben. Sie hatten ihre Zeit und ihre Berechtigung.

Doch genau hier, aus dieser ruhigen, geerdeten Beobachterperspektive heraus, spürst du vielleicht

auch den Preis, den alte, überholte Bindungen heute kosten: Jede Gewohnheit, die zum Selbstzweck geworden ist... jedes vorauseilende Kontrollmuster, das versucht, alle Eventualitäten im Voraus abzusichern... bindet unendlich viel deiner wertvollen Lebensenergie. Eine Rüstung, die einst schützen sollte, wird mit den Jahren schwer, starr und unbeweglich. Sie hält uns in einem eng gezogenen Radius gefangen und verschließt Fenster der Möglichkeiten und Türen der lebendigen Begegnung.

Und genau deshalb darf dein Unbewusstes diese ruhige Zeit jetzt ganz sanft im Hintergrund nutzen – weit weg von jeder bewussten Anstrengung –, um einmal Inventur zu machen. Alles, was in diesem Prozess geschieht, läuft tief im Inneren vollkommen sanft, geschützt und wohltuend ab, sodass du im Bewusstsein lediglich ein wachsendes Gefühl von Erleichterung, von Weite und neuem inneren Raum wahrnimmst.

[Phase 2: Transformation & Mentale Befreiung]

Stell dir einmal vor, wie es ist, wenn du inmitten dieser wohlwollenden Ruhe bemerkst: Die Tür jenes imaginären Käfigs aus alten Gewohnheiten, aus „Ich müsste eigentlich“ oder aus überholten Bindungen... diese Tür war in Wahrheit nie verschlossen. Der Schlüssel lag schon immer auf der Innenseite.

Vielleicht nimmst du wahr, wie jetzt in deiner inneren Bilderwelt ein sanfter, warmer Windhauch durch diese weit geöffnete Tür weht. Ein frischer Atemzug, der dich einlädt, den alten Ballast einfach dort stehenzulassen, wo er hingehört: in der Vergangenheit.

[Kurze Pause von ca. 5 Sekunden lassen]

Mit jedem Atemzug, den du jetzt nimmst, spürst du die pure Physiologie des Loslassens: Wenn du einatmest, nimmst du Frische, Klarheit und neue Möglichkeiten in dich auf... und wenn du ausatmest, lässt dein Körper völlig mühelos alles abfließen, was verbraucht ist. Dein Atem lehrt dein Nervensystem in jeder Sekunde, dass Festhalten gar nicht unserer Natur entspricht. Leben ist Fluss. Leben ist das Vertrauen, auszuatmen, weil wir wissen, dass der nächste frische Atemzug ganz von selbst folgt.

Spüre einmal in deinen Brustkorb und deine Schultern hinein, wie sich dort mit jedem Ausatmen

mehr Weite ausbreitet. Es ist, als würden deine eigenen inneren Schwingen – deine Kreativität, deine Entscheidungsfreiheit, deine Intuition –, die im engen Takt des Alltags vielleicht manchmal etwas gestutzt oder eingeengt waren, sich nun wieder in ihrer vollen Spannweite entfalten. Neue, kräftige Schwungfedern, die Lust haben, den frischen Wind der mentalen Freiheit und der lebendigen Weite zu erkunden.

In diesem Raum der inneren Freiheit kalibriert sich dein innerer Kompass ganz von selbst neu: Dein Gehirn erkennt, dass echte Sicherheit nicht durch starres Festhalten an alten Routinen oder Ersatzhandlungen entsteht, sondern durch deine lebendige Präsenz im Hier und Jetzt. Durch das tiefe Vertrauen in deine eigene Resilienz. Nicht mit dem naiven Versprechen, dass im Leben immer alles nur glattläuft – sondern mit der unerschütterlichen, reifen Gewissheit, dass du heute die Kraft, die Erfahrung und die innere Souveränität in dir trägst, jeder Herausforderung offen zu begegnen und an ihr zu wachsen.

Du triffst tief in dir eine klare, selbstbestimmte Wahl: Lieber lebendig, wach und frei im facettenreichen Strom des Lebens... als vermeintlich geschützt, aber eingeengt in alten Gewohnheiten.

[Phase 3: Integration, Kollektiver Resonanzraum & Future Pacing]

Und während sich diese klärende, befreiende Qualität in deinem gesamten Nervensystem verankert – zellnah, als eine aufrechte, würdevolle innere Haltung voller Herzkraft und Klarheit –, nimmst du gleichzeitig wahr, dass du mit dieser Erfahrung heute nicht allein bist.

Wir sind heute hier als eine Gemeinschaft von Menschen zusammengekommen, die sich weiterentwickeln und andere Menschen auf ihrem Weg in die Freiheit begleiten wollen. Wie ein Schwarm von Vögeln, die den weiten Himmel zu ihrem Zuhause machen und sich im gemeinsamen Flug gegenseitig Windschatten, Inspiration und Rückendeckung schenken, bildet auch unsere Gruppe heute ein kraftvolles, unterstützendes Feld.

Alles, was wir heute über das Lösen von Abhängigkeiten, über das Überschreiben alter neuronaler Pfade und das Gewinnen echter Autonomie erforschen werden, nimmst du nicht nur mit dem analytischen Verstand auf. Du nimmst es auf der Basis dieser selbst erlebten mentalen Freiheit auf. Du weißt im eigenen Körper, wie sich das Aufatmen anfühlt, wenn eine alte Bindung weicht und

Platz macht für echte Selbstbestimmung. Und genau diese authentische Kongruenz wird deine Stimme, deine Präsenz und dein Wirken noch klarer, noch tiefer und noch überzeugender machen.

2.3 Optionaler Loop-Teil (20 Impulse zur Vertiefung)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 20 Sätze können einmalig fließend gelesen oder bei Bedarf in Teilen wiederholt werden, um den Zustand der mentalen Freiheit und Akklimatisierung weiter zu vertiefen. Lassen Sie zwischen den Sätzen ca. 4–6 Sekunden Pause. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

Lass die folgenden Impulse nun einfach wie einen sanften, klärenden Rückenwind durch dein Bewusstsein ziehen:

1. *Du bist vollkommen angekommen im Hier und Jetzt – frei, präsent und klar.*
2. *Dein Geist lässt das Rauschen des Alltags los und öffnet sich für neue Inspiration.*
3. *Alte Bindungen und überholte Gewohnheiten dürfen sich sanft und im Guten lösen.*
4. *Du würdigst, was dir einst gedient hat, und gibst frei, was heute zu eng geworden ist.*
5. *Mit jedem Ausatmen entsteht mehr Raum, mehr Weite und mehr Leichtigkeit in dir.*
6. *Du spürst deine feste Erdung und gleichzeitig die wunderbare Freiheit deiner Gedanken.*
7. *Deine innere Entscheidungskraft ist wach, souverän und vollkommen selbstbestimmt.*
8. *Du brauchst keine starren Rüstungen mehr, weil du deiner eigenen lebendigen Stärke vertraust.*
9. *Dein innerer Kompass ist klar auf Authentizität, Gesundheit und Lebensfreude ausgerichtet.*
10. *Du gibst dir selbst die tiefe Erlaubnis, genau so wirksam und frei zu sein, wie du von innen heraus gemeint bist.*
11. *Jede Zelle deines Körpers atmet auf und genießt diese unverstellte, natürliche Frische.*

12. *Du nimmst neues Wissen heute mühelos, vernetzt und mit wacher Freude in dir auf.*
13. *Verstand und Intuition arbeiten in dir als harmonisches, kraftvolles Team zusammen.*
14. *Du spürst die Ruhe in deinem Zentrum und die Klarheit in deinem Blick.*
15. *Freiheit ist für dich kein abstraktes Wort, sondern ein spürbares, körperliches Zuhause.*
16. *Du schöpfst aus dem gemeinsamen Feld dieser Gruppe zusätzliche Energie und Inspiration.*
17. *Alles, was du heute lernst und erfährst, bereichert dein eigenes Leben und dein Wirken.*
18. *Du ruhst würdevoll, geerdet und mit offenem Herzen in deiner eigenen Mitte.*
19. *Die Freude am Entdecken, am Verstehen und am Gestalten durchströmt dich ganz.*
20. *Du bist mental frei, vollkommen akklimatisiert und bereit für alles Positive, das dieser Tag für dich bereithält.*

2.4 Outro (Hinführung zur Ausleitung)

Sehr gut. Nimm dieses wunderbare Gefühl von innerer Weite, von guter Erdung und geistiger Frische nun ganz bewusst mit. Dein System hat sich optimal auf unsere gemeinsame Zeit eingestellt. Die Fenster im Geist sind weit geöffnet, alter Ballast durfte abfließen, und du verfügst über eine ruhige, wache Präsenz, mit der das Lernen, das Verstehen und das gemeinsame Erleben heute zu einem echten Genuss werden.

2.5 Hypnose-Ausleitung

[Sprechen Sie die Ausleitung nun mit sukzessive wacherer, frischerer und aktivierender Stimme.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Und mit jeder Zahl kehrst du ein Stückchen weiter zurück ins volle Wachbewusstsein – wunderbar akklimatisiert, geistig erfrischt und voller positiver Energie.

1... Dein Puls, dein Blutdruck und deine Atmung stellen sich wieder auf optimale, gesunde und aktive Wachwerte ein. Du spürst, wie eine klare, lebendige Frische in dir aufsteigt.

2... Bring nun langsam wieder etwas Bewegung in deinen Körper. Bewege deine Finger und Zehen, rekle und strecke dich gerne ein wenig, richte dich auf deinem Platz auf und atme noch einmal tief und kraftvoll durch.

Und 3... Öffne deine Augen! Komm ganz zurück ins Hier und Jetzt – hellwach, geistig klar, mental frei und herzlich willkommen!