

Bodyscan-Induktion zur ergänzenden Behandlung von Schlafstörungen

HP/HPP Jan-Henrik Günter

Versions-Nr. 240728



Fachbereich Hypnose/Hypnosetherapie

www.hypnoseausbildung-seminar.de



Inhaltsverzeichnis

Intensiv-Bodyscan.....3

Intensiv-Bodyscan

- Ein wichtiger Aspekt bei der Hypnose zur Behandlung von Schlafstörung ist häufig das Training des vegetativen Nervensystems, wieder (besser) in einen Ruhemodus zu gelangen.
- Als besonders hilfreich haben sich in diesem Zusammenhang so genannte „Body-Scan“-Anwendungen erwiesen, bei denen der Klient abwechselnd verschiedene Körperpartien „erfährt“
 - Besonders intensiv wirkt hierbei eine bilaterale Vorgehensweise (also abwechselnd links / rechts), da diese den beruhigenden Effekt auf das Nervensystem noch verstärkt.
- Auf diese Weise können so genannte „Deep State“ Trancen erreicht werden, in denen das vegetative Nervensystem regenerieren und sich neu kalibrieren kann.
- Der Suggestionstext ist bewusst etwas „spartanisch“ gehalten, um die Fokussierung in den Mittelpunkt zu stellen.

Suggestionstext

[Wichtig: bei jedem Fokussierungs-Schritt etwas Zeit zum Einfühlen lassen!]

- Mache es dir bitte bequem und schließe deine Augen. Atme tief ein und langsam wieder aus.
- Lasse alle Anspannung los und fühle, wie dein Körper sich immer mehr entspannt.
- Ich werde Dich nun gleich einmal auf eine kleine Entspannungsreise durch deinen Körper begleiten.
- Hierzu werde ich dich bitten, einmal in verschiedene Körperpartien – immer abwechselnd links und rechts zu fühlen und diese zu entspannen.
- Folge meinen Worten bitte einfach mit deinen Gedanken und konzentriere dich bitte so gut du kannst auf die jeweils genannte Körperregion.

[Beginn der Fokussierung]

- Richte deine Aufmerksamkeit einmal auf dein linkes Knie.
- Spüre die Empfindungen in deinem linken Knie, fühle die Entspannung, die sich ausbreitet.
- Wandere nun zu deinem rechten Ellbogen.
- Spüre, wie sich die Muskeln um deinen rechten Ellbogen entspannen und locker lassen.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine linke Ferse.
- Fühle die Verbindung zum Boden, die Ruhe und die Entspannung in deiner linken Ferse.
- Gehe nun zu deiner rechten Schulter.
- Spüre, wie jede Anspannung aus deiner rechten Schulter verschwindet, fühle die Entspannung.
- Richte deinen Fokus auf dein linkes Handgelenk.
- Fühle, wie sich dein linkes Handgelenk entspannt und jede Spannung loslässt.

- Wechsle nun zu deinem rechten Knöchel.
- Spüre die Empfindungen in deinem rechten Knöchel und lasse alle Anspannung los.
- Konzentriere dich auf deinen linken Ellbogen.
- Fühle die Entspannung, die sich in deinem linken Ellbogen ausbreitet.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf dein rechtes Knie.
- Spüre die Verbindung zum Boden und die Entspannung in deinem rechten Knie.
- Gehe nun zu deinem linken Schulterblatt.
- Spüre, wie jede Anspannung aus deinem linken Schulterblatt verschwindet.
- Lenke deinen Fokus auf deinen rechten Handrücken.
- Fühle die Entspannung und die Ruhe, die sich in deinem rechten Handrücken ausbreitet.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deine linke Wade.
- Spüre die Entspannung, die sich in deiner linken Wade ausbreitet.
- Wechsle nun zu deinem rechten Oberschenkel.
- Fühle die Ruhe und Entspannung in deinem rechten Oberschenkel.
- Konzentriere dich auf deine linke Handfläche.
- Fühle die Entspannung und die Wärme, die sich in deiner linken Handfläche ausbreitet.
- Richte deinen Fokus auf deinen rechten Fuß.
- Spüre die Verbindung zum Boden und die Entspannung in deinem rechten Fuß.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine linke Hüfte.
- Spüre, wie sich deine linke Hüfte entspannt und jede Anspannung loslässt.
- Gehe nun zu deiner rechten Schläfe.
- Fühle die Entspannung und die Ruhe, die sich in deiner rechten Schläfe ausbreitet.

- Richte deine Aufmerksamkeit auf dein linkes Ohrläppchen.
- Spüre die Entspannung, die sich in deinem linken Ohrläppchen ausbreitet.
- Konzentriere dich auf deinen rechten Unterschenkel.
- Fühle die Entspannung und die Ruhe in deinem rechten Unterschenkel.
- Richte deinen Fokus auf deinen linken Fußrücken.
- Spüre die Verbindung zum Boden und die Entspannung in deinem linken Fußrücken.
- Gehe nun zu deinem rechten Handgelenk.
- Fühle die Entspannung und die Wärme, die sich in deinem rechten Handgelenk ausbreitet.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen linken Oberschenkel.
- Spüre die Entspannung, die sich in deinem linken Oberschenkel ausbreitet.
- Wechsle nun zu deinem rechten Oberarm.
- Fühle die Ruhe und Entspannung in deinem rechten Oberarm.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deine linke Wade.
- Spüre die Entspannung, die sich in deiner linken Wade ausbreitet.
- Konzentriere dich auf deinen rechten Fußsohle.
- Fühle die Verbindung zum Boden und die Entspannung in deiner rechten Fußsohle.
- Lasse nun diese tiefe Entspannung in deinem gesamten Körper wirken, fühle die Ruhe und Gelassenheit, die dich vollständig umhüllt.

[An dieser Stelle kann weiter in einen Suggestionstext oder eine Trancereise gegangen werden, die Fokussierung kann auf Wunsch aber auch ab „Beginn der Fokussierung“ beliebig oft wiederholt werden, um einen maximalen Trance-Effekt zu bewirken]