

Online-Seminar:

Stellvertreter- Hypnose Special

Add-On Suggestionstexte

Autor: Jan-Henrik Günter

Versions-Nr. 250416

Fachbereich Hypnose/Hypnosetherapie

www.hypnoseausbildung-seminar.de



Inhaltsverzeichnis

1. Heilende Nähe – für schwer kranke oder bewusstlose Menschen.....	3
2. Ich halte dich – für verängstigte Kinder oder Säuglinge.....	7
3. Deine Schmerzen dürfen weichen – für Schmerzpatienten ohne Hypnose-Zugang.....	11
4. Die Kraft kehrt zurück – für Menschen in Genesung oder Reha.....	15
5. Ich denke für dich klar – bei Demenz oder Verwirrtheit.....	19
6. Du bist sicher – für Menschen mit Angst oder Trauma.....	23
7. Entspannung für dein kleines Herz – für Frühchen oder Babys mit Belastungen.....	27
8. Die Liebe fließt – für belastete Familienmitglieder.....	31
9. Heilung in Beziehung – für Paare in Konflikten.....	35
10. Befreiung aus alten Mustern – für Suchtkranke oder Abhängige.....	39
11. Deine Seele darf heilen – für traumatisierte Menschen ohne Zugang zur Therapie.....	43
12. Du bist gesehen – für vernachlässigte oder sozial isolierte Menschen.....	47
13. Licht für deine letzte Reise – für Sterbende.....	51
14. Dein Nervensystem darf sich regulieren – für hochsensible oder überforderte Personen.....	55
15. Öffnung für Kommunikation – für Menschen mit Sprachverlust oder Autismus.....	59
16. Du darfst leben – für depressive oder lebensmüde Menschen.....	63
17. Dein Immunsystem wird gestärkt – für Menschen mit Immunschwäche oder chronischen Infekten.....	67
18. Die Verbindung heilt – für Kinder mit Bindungsstörungen.....	71
19. Du findest deinen Platz – für Menschen mit systemischer Verstrickung.....	75
20. Die Wunde heilt – für Opfer von Gewalt oder Missbrauch.....	79
21. Universal-Vorlage – freie Stellvertreter-Hypnose mit einsetzbarem Thema.....	83
22. Stellvertreter-Hypnose für den Hypnotiseur selbst – Selbsthypnose durch einen externen Stellvertreter.....	87

1. Heilende Nähe – für schwer kranke oder bewusstlose Menschen

Dieser Suggestionstext dient dazu, über eine **Stellvertreterperson** eine positive hypnotische Wirkung auf eine andere Person („Zielperson“) zu übertragen, die aufgrund bestimmter Umstände nicht direkt hypnotisiert werden kann oder darf (zum Beispiel schwer Kranke, Bewusstlose, Menschen mit Hypnose-Kontraindikationen oder Personen, die nicht anwesend sind).

Ziel der Hypnose ist es,

- über das morphogenetische Feld, kollektive Unbewusste, systemische Effekte oder unbewusste Übertragung eine heilende, beruhigende und stärkende Wirkung bei der Zielperson zu bewirken.
- ein Gefühl von Nähe, Geborgenheit und Zuversicht zu vermitteln und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
-

Bitte beachten Sie:

- Vor Anwendung dieses Suggestionstextes sollte eine umfassende Anamnese durchgeführt und mögliche Kontraindikationen zur Hypnose ausgeschlossen sein.
- Die Zielsetzung sollte individuell angepasst werden.
- Machen Sie sich vorab gründlich mit dem Text vertraut, um sicherzustellen, dass er zur Situation passt.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt separat vor diesem Suggestionstext.
-

Innere Haltung und Stimmlage:

Nehmen Sie während des Lesens innerlich eine wohlwollende, zuversichtliche Haltung ein. Ihre Stimme sollte Ruhe, Kompetenz und heilende Präsenz ausstrahlen, denn allein die Art und Weise, wie Sie diese Worte sprechen, verstärkt die hypnotische Wirkung und vermittelt Sicherheit.

Suggestionstext

- *Du darfst nun ganz bei dir sein und spüren, wie deine Wahrnehmung sanft und liebevoll nach innen gleitet. Genau hier entsteht ein Raum, in dem heilende Nähe spürbar wird.*
- *Vielleicht kannst du dir jetzt vorstellen, wie deine Verbindung zu [Name der Empfänger-Person] wie ein unsichtbares Band aus Licht oder Energie entsteht, klar und deutlich fühlbar für dein Unterbewusstsein.*
- *Und während du jetzt hier bei mir diese heilsamen Worte hörst, weißt du bereits tief in dir, dass dein Unterbewusstsein in der Lage ist, all diese positiven und wohltuenden Impulse sicher und liebevoll weiterzugeben.*

- *Es gibt viele Wege, wie diese Wirkung übertragen wird, ob über das morphogenetische Feld, das kollektive Unbewusste, über die subtilen Verbindungen zwischen Menschen oder auch durch Spiegelneuronen – dein innerer Geist wählt ganz automatisch genau jene Wege aus, die für [Name der Empfänger-Person] am besten und wirksamsten sind.*
- *Ich begleite dich dabei mit meiner Stimme und meiner Erfahrung – denn ich weiß, wie tiefgreifend und verlässlich diese Verbindung zwischen dir und [Name der Empfänger-Person] wirkt, gerade jetzt, während wir hier gemeinsam diese Hypnose durchführen.*
- *Stell dir nun einmal ganz bewusst vor, wie heilsame Nähe entsteht, wie warme, liebevolle Geborgenheit durch diese Verbindung fließt und [Name der Empfänger-Person] dort erreicht, wo sie gebraucht wird.*
- *Vielleicht kannst du jetzt sogar spüren, wie eine sanfte Wärme oder Ruhe entsteht – und dein Unterbewusstsein diese Ruhe und Zuversicht mühelos überträgt.*

- *So wie ein Baum tief verwurzelt ist und aus der Erde alles erhält, was er braucht, darf nun auch [Name der Empfänger-Person] aus dieser Verbindung jene heilende Kraft und Zuversicht schöpfen, die jetzt hilfreich und unterstützend wirkt.*
- *Und ich weiß, dass allein schon die Art, wie du jetzt meine Worte hörst und aufnimmst, eine ganz besondere und intensive Wirkung für [Name der Empfänger-Person] ermöglicht.*

[An dieser Stelle können Sie individuelle Zielsetzungen oder Schwerpunkte nennen, zum Beispiel: „Heilung fördern, Schmerzen lindern, Ruhe und Entspannung übertragen, Zuversicht und Hoffnung stärken“.]

- *Jede Zelle, jeder Gedanke, jede Empfindung in dir weiß genau, wie diese heilende Nähe nun weitergeleitet wird, klar und liebevoll, stärkend und unterstützend.*
- *Wie ein Fluss ganz von selbst seinen Weg zum Meer findet, findet diese Wirkung genau den richtigen Weg zu [Name der Empfänger-Person].*

[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 geschehen.*
2. *Ruhe und Geborgenheit fließen weiter.*
3. *Jede Zelle erinnert sich an Gesundheit.*
4. *Dein Unterbewusstsein leitet diese Wirkung sicher weiter.*
5. *Tiefe Ruhe durchströmt [Name der Empfänger-Person].*
6. *Alles darf leichter und angenehmer werden.*
7. *Innere Stärke wird geweckt und verstärkt.*
8. *Wohlbefinden breitet sich sanft aus.*
9. *Hoffnung und Zuversicht wachsen tief im Inneren.*
10. *Jeder Atemzug trägt heilsame Kraft.*
11. *Innere Harmonie kehrt mehr und mehr zurück.*
12. *Lebensenergie strömt kraftvoll und sanft.*
13. *Heilende Nähe wirkt klar und deutlich.*
14. *Heilkräfte sind tief aktiviert.*
15. *Alles ordnet sich nun auf die bestmögliche Weise.*
16. *Vertrauen in die heilende Verbindung wächst stetig.*
17. *Sanfte Regeneration geschieht ganz natürlich.*
18. *Dein Unterbewusstsein überträgt genau das, was gebraucht wird.*
19. *Lebenskraft und Vitalität kehren spürbar zurück.*

20. *Alle Spannungen dürfen weichen.*
21. *Heilende Nähe fließt frei und mühelos.*
22. *Die Verbindung zu [Name der Empfänger-Person] bleibt klar und rein.*
23. *Innerer Frieden breitet sich sicher aus.*
24. *Neue Kraft und Zuversicht werden spürbar.*
25. *Alle Kräfte bündeln sich für heilsame Wirkung.*
26. *Wärme und Geborgenheit umgeben [Name der Empfänger-Person].*
27. *Tiefe, heilsame Ruhe wirkt wohltuend.*
28. *Diese Heilung darf weitergehen und sich ausbreiten.*
29. *Gesundheit und Wohlbefinden nehmen zu.*
30. *Alles geschieht genau richtig, genau jetzt.*

Und während diese heilsame Nähe nun weiterwirkt, kannst du dir vielleicht vorstellen, wie sich eine Pflanze nach einem langen Winter sanft wieder öffnet, gestärkt vom Licht der Sonne. Genau so darf nun auch [Name der Empfänger-Person] nach und nach die Wirkung dieser Hypnose auf angenehme und wohltuende Weise erleben und integrieren.

Dein Unterbewusstsein weiß genau, wie diese Wirkung auch weiterhin nach dieser Sitzung übertragen wird – sanft, sicher und zuverlässig.

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

2. Ich halte dich – für verängstigte Kinder oder Säuglinge

Der folgende Suggestionstext ist für Stellvertreter-Hypnosen konzipiert, bei denen eine erwachsene Bezugsperson – z. B. ein Elternteil oder eine nahestehende Person – hypnotisiert wird, um einem Kind oder Säugling stellvertretend Geborgenheit, Sicherheit und emotionale Stabilisierung zu übertragen. Dies kann hilfreich sein bei Ängsten, Unruhe, Schlafproblemen, Regulationsstörungen oder nach belastenden Erfahrungen – insbesondere dann, wenn eine direkte Hypnose nicht möglich oder nicht geeignet ist.

Ziele dieser Hypnose:

- Die Übertragung von Geborgenheit, Ruhe und sicherer emotionaler Bindung auf das Kind.
- Die Stärkung des inneren Halts und der Beruhigung über systemische, energetische oder unbewusste Kanäle.
- Das Schaffen eines Gefühls von Getragensein, Stabilität und Schutz für das Kind.

Anwendungshinweise:

- Vor der Anwendung dieses Textes sollte eine sorgfältige Anamnese erfolgt sein.
- Die Zielsetzung muss individuell stimmig sein und zu dem jeweiligen Kind und seiner Situation passen.
- Kontraindikationen für Hypnose beim Stellvertreter sind auszuschließen.
- Der Hypnotiseur sollte den Text vor der Anwendung vollständig gelesen und innerlich verstanden haben.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt vor dem Suggestionsteil und ist separat durchzuführen.

Innere Haltung und Stimmlage:

Während des Lesens empfiehlt es sich, eine mitfühlende, beschützende und zugewandte Haltung einzunehmen. Die Stimme darf weich, beruhigend und tragend sein – wie eine liebevolle Umarmung in Klangform. Allein der Tonfall kann dabei bereits eine tiefe Wirkung entfalten und eine innere Resonanz erzeugen, die sich über den Stellvertreter auf das Kind überträgt.

Suggestionstext

- *Du darfst jetzt ganz bei dir ankommen – in deinem Innersten – dort, wo du dich ganz verbunden fühlst mit [Name der Empfänger-Person].*
- *Vielleicht kannst du dir jetzt vorstellen, wie du dieses Kind liebevoll in Gedanken hältst – ganz sicher, ganz ruhig, ganz beschützt – so wie ein schützender Mantel aus Geborgenheit, der sich sanft und wärmend um [Name der Empfänger-Person] legt.*
- *Dein Unterbewusstsein weiß genau, wie man emotionale Sicherheit überträgt – ganz ohne Worte – wie eine warme Hand, die sich ums Herz legt.*
- *Und weil du jetzt ganz in Kontakt bist mit deiner inneren Vorstellungskraft, entsteht ein Raum, in dem du Halt gibst – mit deinem Wesen, deiner Fürsorge, deiner ruhigen, stabilen Präsenz.*

- *Die Verbindung zwischen dir und [Name der Empfänger-Person] ist wie eine leuchtende Linie aus Nähe, Vertrauen und Liebe – sie besteht vielleicht schon lange, und sie ist jetzt bereit, diese neue Qualität zu übermitteln: innere Sicherheit, tiefes Getragensein.*
- *Allein das, wie du jetzt hier bist – offen, verbunden, bereit – macht es deinem Unterbewusstsein möglich, genau das weiterzugeben, was [Name der Empfänger-Person] gerade jetzt braucht.*
- *So wie eine Decke, die ein Kind sanft umhüllt, oder wie der ruhige Rhythmus eines liebevollen Herzschlags, strömt jetzt Geborgenheit in das Feld zwischen euch.*
- *Ich begleite dich durch diese Erfahrung – mit ruhiger Stimme, mit Wissen, mit Erfahrung. Und vielleicht spürst du dabei, dass allein die Art, wie ich dich begleite, dich noch tiefer in diese tragende Verbindung führt.*

- *Und während du das hörst, geschieht bereits etwas – still, weich, klar – denn diese liebevolle Energie kennt ihren Weg, sie findet [Name der Empfänger-Person] genau dort, wo sie gebraucht wird.*
- *Vielleicht spürst du, wie du innerlich ruhiger wirst, während [Name der Empfänger-Person] im gleichen Moment ein wenig mehr zur Ruhe kommt, getragen durch diese gemeinsame Erfahrung.*

- *Und es ist gut zu wissen, dass dein Unterbewusstsein genau die Informationen enthält, um diese Sicherheit zu transportieren – über Körperempfindungen, über emotionale Schwingungen, über Bilder, über Nähe.*

[An dieser Stelle können Sie individuelle Themen benennen, z. B.: „Ängste in der Nacht, Einschlafprobleme, Trennungssituationen, Regulationsstörungen, belastende Geburtserlebnisse“.]

- *So wie die Sonne jeden Morgen ganz selbstverständlich aufgeht, wird nun auch dieses Gefühl von Gehaltensein zu einem sicheren, inneren Anker für [Name der Empfänger-Person].*
- *Und du darfst spüren, dass du auf deine Weise etwas Wertvolles gibst – durch dein Dasein, durch deine Verbindung, durch dein inneres Bild, das du nun überträgst.*

[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 gehalten.*
2. *Alles ist gut – du bist sicher.*
3. *Ruhige, liebevolle Nähe umgibt dich.*
4. *Dein kleines Herz darf sich beruhigen.*
5. *Die Welt ist in diesem Moment weich und freundlich.*
6. *Ein schützendes Feld umhüllt dich.*
7. *Du darfst dich entspannen und loslassen.*
8. *Nichts drängt – alles darf sein, wie es ist.*
9. *In dir ist ein Ort der Sicherheit.*
10. *Wärme strömt durch die Verbindung.*
11. *Dein Atem darf ruhig fließen.*
12. *Allein dein Dasein genügt – du bist willkommen.*
13. *Ich halte dich – du bist nicht allein.*
14. *Meine Nähe ist wie ein sicherer Hafen.*

15. *Innere Ruhe breitet sich sanft aus.*
16. *Du bist Teil von etwas Tragendem.*
17. *Ich sehe dich, ich fühle dich, ich halte dich.*
18. *Alles Schwere darf sich auflösen.*
19. *Sanfte Kraft schützt dich von innen.*
20. *Du darfst schlafen, träumen, wachsen.*
21. *Deine Welt darf ruhig und freundlich werden.*
22. *Jede Zelle deines Körpers spürt Liebe.*
23. *Getragen, geschützt, geborgen – genau jetzt.*
24. *Du wirst gehört, auch ohne Worte.*
25. *Dein Nervensystem darf sich regulieren.*
26. *Licht und Wärme umgeben dich.*
27. *Deine Seele darf sich sicher fühlen.*
28. *Ich bin da – innerlich bei dir.*
29. *Du darfst ankommen – hier, in der Nähe.*
30. *Heilende Liebe wirkt – still, weich, kraftvoll.*

Und während diese sanfte Nähe weiter wirkt, kannst du vielleicht innerlich sehen, wie [Name der Empfänger-Person] in einem ruhigen, geschützten Raum liegt – vielleicht getragen von Licht, von sanfter Musik, oder in einer weichen Wiege aus Geborgenheit. Und in dieser Vorstellung geschieht etwas Heilsames: ein Moment der tiefen Sicherheit, der über Zeit und Raum hinaus spürbar ist. Ein neuer innerer Boden, auf dem Vertrauen wachsen kann.

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

3. Deine Schmerzen dürfen weichen – für Schmerzpatienten ohne Hypnose-Zugang

Der folgende Suggestionstext ist für Stellvertreter-Hypnosen bestimmt, bei denen eine vertraute oder empathisch verbundene Person stellvertretend hypnotisiert wird, um einer anderen Person – der sogenannten Zielperson – Erleichterung bei körperlichen oder seelischen Schmerzen zu ermöglichen. Diese Zielperson kann aus medizinischen, psychischen oder organisatorischen Gründen nicht direkt hypnotisiert werden. Der Text nutzt die Verbindung über das morphogenetische Feld, das kollektive Unbewusste, systemische Resonanz und nonverbale Übertragungsphänomene.

Ziele dieser Hypnose:

- Linderung körperlicher oder psychischer Schmerzen durch indirekte hypnotische Suggestionen.
- Übertragung regulierender, entspannender und lindernder Impulse auf die Zielperson.
- Aktivierung körpereigener Schmerzverarbeitungs- und Selbstheilungskräfte beim Empfänger über die Verbindung mit dem Stellvertreter.

Wichtige Hinweise zur Anwendung:

- Eine ausführliche Anamnese sollte vorab klären, ob Kontraindikationen für Hypnose beim Stellvertreter vorliegen.
- Die Schmerzursache und -symptomatik der Zielperson sollten bekannt sein.
- Der Text ist kein Ersatz für medizinische Behandlung. Er kann ergänzend verwendet werden, wenn die Wirkung durch das Stellvertreter-Prinzip sinnvoll erscheint.
- Der Hypnotiseur sollte den Text vollständig durchgelesen und innerlich verstanden haben, um eine situationsgerechte Anwendung sicherzustellen.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt separat vor Beginn des Suggestionstextes.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie den Text mit einer inneren Haltung von Sorgfalt, Mitgefühl und Zuversicht. Ihre Stimme darf dabei ruhig, fokussiert und achtsam wirken – wie eine sanfte, aber entschlossene Einladung

zur Linderung. Der innere Wunsch, dass Hilfe wirklich geschieht, darf spürbar mitschwingen. Ihre eigene Kompetenz, Ihre Präsenz und die Art, wie Sie diese Worte jetzt aussprechen, tragen entscheidend zur Wirkung bei.

Suggestionstext

- *Du darfst dich jetzt innerlich auf eine besondere Verbindung einstimmen – eine Verbindung zu [Name der Empfänger-Person] – eine Verbindung, durch die Linderung möglich wird.*
- *Und während du in diese innere Haltung gehst, entsteht ein Raum, in dem dein Unterbewusstsein beginnt, eine Botschaft zu senden – eine Botschaft der Entlastung, der Beruhigung, der Neuordnung.*
- *Vielleicht ist es so, als würde dein inneres Wissen über den Körper, über Schmerzverarbeitung und Regeneration sich auf den Weg machen – in feinsten, unsichtbarer Form – um zu [Name der Empfänger-Person] zu finden.*
- *Es ist erstaunlich, wie viel wir durch Nähe, innere Verbundenheit und das, was zwischen den Zeilen liegt, bewegen können – auch über Distanz, auch ohne Worte – allein durch Absicht und innere Klarheit.*
- *Ich begleite dich mit allem, was ich an Erfahrung und Feinfühligkeit mitbringe – so wie ich schon viele Menschen begleitet habe, sicher, verantwortungsvoll und mit dem tiefen Vertrauen in die Wirksamkeit dieser Form der Hypnose.*
- *Dein Unterbewusstsein beginnt jetzt, Linderung vorzubereiten – so als würdest du in deinem Inneren eine Quelle öffnen, aus der Erleichterung in Richtung von [Name der Empfänger-Person] fließen darf.*
- *Und wie warmes Wasser einen verspannten Körper umspült, dürfen auch diese Signale jetzt dort ankommen, wo sie gebraucht werden – genau dort, wo [Name der Empfänger-Person] gerade zu viel Anspannung, Druck oder Schmerz erlebt.*
- *Vielleicht kannst du wahrnehmen, dass allein dein Fokus, dein Mitfühlen, deine stille Verbindung bereits etwas in Bewegung bringt – still, sanft, aber spürbar.*
- *Die Schmerzen, die jetzt noch da sind, dürfen sich verändern. Sie dürfen sich lockern. Sie*

dürfen sich auflösen. Und du bist Teil dieser Veränderung.

- *So wie Nebel von der Morgensonne langsam aufgelöst wird, dürfen nun auch diese Schmerzempfindungen durch neue Impulse ersetzt werden – durch ein Empfinden von Leichtigkeit, Entlastung, Freiheit.*
- *In deinem Innersten ist ein Wissen über Heilung – über Regulation – über die Fähigkeit, auch komplexe Prozesse zu beeinflussen – dieses Wissen wirkt jetzt durch dich hindurch.*

[An dieser Stelle können Sie die individuelle Schmerzform oder Symptomatik benennen, z. B. „chronische Rückenschmerzen“, „Nervenschmerzen“, „Verspannungskopfschmerz“, „seelischer Schmerz nach Trauma“ etc.]

- *Es gibt einen Anteil in dir, der genau weiß, wie Schmerz entsteht – und wie er wieder gehen kann – und dieser Anteil wirkt jetzt unterstützend für [Name der Empfänger-Person].*
- *Alles, was jetzt nicht mehr gebraucht wird, darf sich lösen – alles, was sich beruhigen kann, darf sich beruhigen – und alles, was heilen kann, darf heilen.*

[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. *Der Schmerz darf weichen.*
2. *Entlastung geschieht von innen.*
3. *Ein neues Gefühl von Freiheit entsteht.*
4. *Linderung strömt dorthin, wo sie gebraucht wird.*
5. *Wellen der Entspannung durchfluten den Körper.*
6. *Druck darf sich lösen.*
7. *Spannung verwandelt sich in Weichheit.*
8. *Schmerzimpulse dürfen sich neu ordnen.*
9. *Beruhigung strömt in jede betroffene Region.*
10. *Dein Nervensystem darf sich regulieren.*
11. *Wärme ersetzt das Ziehen, das Brennen, das Drücken.*

12. *Kühle Klarheit durchflutet schmerzende Stellen.*
13. *Alles darf leichter werden.*
14. *Die Kontrolle kehrt zurück.*
15. *Heilung beginnt genau jetzt.*
16. *Du gibst Kraft weiter – ganz natürlich.*
17. *In dir wirkt eine beruhigende Präsenz.*
18. *Du bist verbunden mit einer lindernden Quelle.*
19. *Der Schmerz wird kleiner, flacher, leiser.*
20. *Regeneration darf Raum gewinnen.*
21. *Du darfst loslassen – ganz ohne Druck.*
22. *Erleichterung fließt durch die Verbindung.*
23. *Jede Zelle orientiert sich neu.*
24. *Du stärkst, ohne etwas tun zu müssen.*
25. *Diese Energie findet ihren Weg.*
26. *Alles ordnet sich neu – heilsam, ruhig, klar.*
27. *Die Schmerzen verblassen in der Ferne.*
28. *Gelassenheit ersetzt das Alte.*
29. *Die Verbindung wirkt verlässlich.*
30. *Die Linderung breitet sich aus – genau jetzt.*

Und vielleicht kannst du nun innerlich sehen, wie [Name der Empfänger-Person] an einem sicheren Ort liegt – entspannt, ruhig, geborgen. Vielleicht verändert sich dort im Inneren etwas – nicht spektakulär, nicht laut – aber spürbar. Vielleicht nur ein Moment, in dem der Schmerz nachlässt, in dem ein neuer Ton der Erleichterung spürbar wird. Und wenn dieser Moment erst einmal begonnen hat, dann kann sich daraus mehr entwickeln – eine kleine Wende, ein erster Schritt in Richtung einer neuen inneren Ordnung.

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

4. Die Kraft kehrt zurück – für Menschen in Genesung oder Reha

Der folgende Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnosen** bestimmt, bei denen eine nahestehende Person (z. B. Angehörige, Pflegeperson, Therapeut oder ein empathischer Stellvertreter) hypnotisiert wird, um einer anderen Person – der sogenannten Zielperson – in ihrer Genesung oder Rehabilitation kraftspendende Impulse zu übermitteln. Diese Zielperson kann aus verschiedenen Gründen nicht direkt hypnotisiert werden (z. B. eingeschränkter Bewusstseinszustand, Kommunikationshürden, medizinische Kontraindikationen oder fehlende Anwesenheit).

Ziele dieser Hypnose:

- Aktivierung innerer Ressourcen und körperlicher Regenerationskräfte.
- Übermittlung von Impulsen für Vitalität, Stabilität, Motivation und Lebensenergie.
- Förderung von Hoffnung, innerem Wiederaufbau und körperlich-seelischer Erholung.

Wichtige Hinweise zur Anwendung:

- Vor Anwendung dieses Textes sollte eine genaue Anamnese erfolgen – auch in Bezug auf die Krankheitsgeschichte der Zielperson.
- Kontraindikationen für Hypnose beim Stellvertreter sind vorab auszuschließen.
- Der Text ersetzt keine medizinische Maßnahme, sondern begleitet den Genesungsprozess unterstützend.
- Der Hypnotiseur sollte sich mit dem Text vorab intensiv vertraut gemacht haben.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt vor diesem Suggestionsteil separat.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie diesen Text mit einer Haltung von Klarheit, Würde und leiser Zuversicht. Ihre Stimme darf dabei Stabilität ausstrahlen – wie eine tragende Brücke zwischen dem Hier und Jetzt und einer gesunden, kraftvollen Zukunft. Ihre Sorgfalt, Ihr Wissen und Ihr Vertrauen in die inneren Kräfte des Menschen – all das fließt in Ihre Worte mit ein und verstärkt die Wirksamkeit. Die hypnotische Qualität Ihrer Stimme wirkt wie eine Einladung an das Unterbewusstsein, in eine neue Ordnung

hineinzufinden.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt hier – verbunden mit dir selbst – und verbunden mit [Name der Empfänger-Person], die du innerlich spürst, wie durch ein feines Band aus Licht, Energie oder Bewusstsein.*
- *Es ist erstaunlich, wie tief die Verbindung zwischen zwei Menschen wirken kann – besonders dann, wenn sie von Mitgefühl und liebevoller Absicht getragen wird.*
- *Und vielleicht spürst du schon jetzt, wie durch dich hindurch eine Kraft zu wirken beginnt – wie ein leiser Strom, der sich sammelt, fokussiert und überträgt – auf [Name der Empfänger-Person], ganz sanft und gleichzeitig kraftvoll.*
- *Ich begleite dich in diesem Prozess mit meiner Stimme, mit Erfahrung, mit Sorgfalt – denn manchmal genügt schon eine gezielte innere Bewegung, um neue Kräfte zu wecken – dort, wo sie gebraucht werden.*

- *Vielleicht ist es so, als würdest du in deinem Inneren einen Impuls setzen – einen Samen legen – für neue Vitalität, neue Lebenskraft, neuen Mut.*
- *Und dein Unterbewusstsein kennt bereits viele Wege, wie solche Impulse weitergegeben werden können – durch das morphogenetische Feld, das kollektive Unbewusste, durch die systemische Verbundenheit oder durch die stille Sprache zwischen den Nervensystemen.*
- *Dein Innerstes weiß, wie man Kraft weitergibt – ohne Worte – über Nähe, über Energie, über die tiefe innere Haltung: „Ich glaube an dich.“*
- *Und in dieser Haltung ruhst du jetzt – während dein Unterbewusstsein damit beginnt, eine neue Ordnung zu aktivieren: eine Ordnung, in der Heilung möglich ist, Wachstum, Aufbau, Regeneration.*

[An dieser Stelle können Sie konkrete Genesungsziele oder Bereiche benennen, z. B.:

„Wiederherstellung der Gehfähigkeit, Rückgewinnung körperlicher Kraft, Stabilisierung nach Operation, seelische Erholung nach schwerer Zeit“ etc.]

- *Du darfst dir vorstellen, wie sich in [Name der Empfänger-Person] etwas neu ausrichtet – ganz tief, ganz still – wie die ersten Bewegungen eines Menschen, der wieder aufstehen will.*
- *Und vielleicht ist es nicht sofort sichtbar, doch auf einer tieferen Ebene beginnt die Kraft zurückzukehren – als hätte sie sich nur kurz zurückgezogen, um sich zu sammeln.*

[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. *Die Kraft kehrt zurück – still, spürbar, stetig.*
2. *Tief im Inneren wird neue Energie geweckt.*
3. *Zellen richten sich auf Wachstum und Regeneration aus.*
4. *Der Körper erinnert sich an seine Stärke.*
5. *Lebensenergie beginnt zu fließen.*
6. *Bewegung wird wieder möglich – innen wie außen.*
7. *Neue Stabilität breitet sich aus.*
8. *Aufbau geschieht – unmerklich und wirkungsvoll.*
9. *[Name der Empfänger-Person] wird getragen von innerem Vertrauen.*
10. *Die Systeme ordnen sich neu.*
11. *Erholung fließt wie sanftes Licht durch jede Zelle.*
12. *Jede Struktur wird stabiler, klarer, kraftvoller.*
13. *Das, was schwach war, wird nun gestärkt.*
14. *Die Motivation zu leben wächst von innen heraus.*
15. *Selbtheilungskräfte sind aktiviert.*
16. *Ruhe und Kraft wachsen gemeinsam.*
17. *Der Körper beginnt, sich zu erinnern: an Gesundheit.*
18. *Die Verbindung stärkt – zuverlässig und sicher.*
19. *Die innere Mitte richtet sich neu aus.*
20. *Lebenslust wird wieder spürbar.*
21. *Die Kraft kommt nicht von außen – sie wird innen geweckt.*
22. *Neue Perspektiven öffnen sich – leise und klar.*

23. *Das Nervensystem reguliert sich von selbst.*
24. *Das, was gebraucht wird, ist auf dem Weg.*
25. *Im Innersten beginnt Wiederherstellung.*
26. *Erholung darf leicht geschehen.*
27. *Jede Anstrengung verwandelt sich in Wachstumsimpuls.*
28. *Du gibst Kraft – einfach durch dein Sein.*
29. *Das, was schwierig war, darf nun weicher werden.*
30. *Die Kraft kehrt zurück – genau jetzt.*

Und wenn du möchtest, kannst du dir jetzt vorstellen, wie [Name der Empfänger-Person] vielleicht ein wenig aufrechter sitzt – vielleicht ein wenig freier atmet – vielleicht innerlich lächelt, weil irgendetwas sich verändert hat. Es muss nicht viel sein. Manchmal genügt ein feiner Impuls, ein inneres Erwachen, ein erster Schritt. Und von dort aus, darf alles weitere wachsen – in dem Tempo, das richtig ist. In der Tiefe, die möglich ist. In der Richtung, die gut tut.

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

5. Ich denke für dich klar – bei Demenz oder Verwirrtheit

Der folgende Suggestionstext richtet sich an Personen, die sich als **Stellvertreter** hypnotisieren lassen, um einer anderen Person – der sogenannten Zielperson – geistige Klarheit, Ruhe, Orientierung und emotionale Stabilität zu übermitteln. Zielpersonen können in diesem Fall z. B. Menschen mit Demenz, akuten Verwirrheitszuständen oder anderen kognitiven Einschränkungen sein, die für eine direkte Hypnose nicht mehr zugänglich oder empfänglich sind.

Die Hypnose wird dabei vom Unterbewusstsein der stellvertretenden Person getragen und wirkt – über feine systemische, energetische und unbewusste Kanäle – beruhigend, ordnend und klärend auf das Innenleben der Zielperson.

Ziele dieser Hypnose:

- Förderung innerer Ordnung, geistiger Klarheit und emotionaler Beruhigung.
- Unterstützung des neuronalen Gleichgewichts der Zielperson.
- Stärkung von Vertrauen, innerer Orientierung und Sicherheit über eine liebevoll mitdenkende Stellvertreterverbindung.

Hinweise zur Anwendung:

- Eine gründliche Anamnese sollte klären, ob die Stellvertreter-Hypnose in der konkreten Situation sinnvoll und verantwortungsvoll ist.
- Kontraindikationen für Hypnose beim Stellvertreter müssen ausgeschlossen sein.
- Der Text ersetzt keine medizinische oder pflegerische Maßnahme, kann diese jedoch auf seelischer und unbewusster Ebene ergänzen.
- Der Hypnotiseur sollte den Text vorab vollständig gelesen haben.
- Die Hypnose-Induktion ist separat voranzustellen.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie mit einer Haltung liebevoller Entschlossenheit, stiller Klarheit und fürsorglicher Präsenz. Ihre Stimme darf sanft und ruhig, aber gleichzeitig klar und strukturiert sein – so wie ein innerer Wegweiser, der Ordnung und Richtung vermittelt. Ihre Präsenz und Ihre Intention sind Teil der

Wirkung – ganz besonders bei Hypnosen dieser Art.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt hier – ganz in deiner Mitte – verbunden mit dir selbst und mit [Name der Empfänger-Person], für die du nun denken darfst, ordnen darfst, klären darfst.*
- *Vielleicht kannst du jetzt spüren, wie eine stille Verbindung entsteht – wie eine geistige Brücke – getragen von Fürsorge, Klarheit und einem tiefen Wunsch nach Ordnung.*
- *Während du meine Worte hörst, beginnt dein Innerstes damit, eine Form von Denken zu übernehmen – nicht für dich selbst – sondern wie stellvertretend für das, was bei [Name der Empfänger-Person] gerade schwer zugänglich ist.*

- *Und so, wie Wasser durch einen Kanal fließt, um trockene Erde zu erreichen, fließt nun Klarheit durch dich hindurch – in Richtung von [Name der Empfänger-Person].*
- *Ich begleite dich auf diesem Weg mit Erfahrung, mit Vertrauen in diesen Prozess – denn die Kraft des Denkens, die Kraft der Ordnung und Orientierung kann weitergegeben werden – über Nähe, über Verbindung, über das stille, innere Mitdenken.*

- *Du denkst jetzt für [Name der Empfänger-Person] – ruhig, klar, orientiert – so, als würdest du ihr ein inneres Gerüst aus Licht bauen, aus dem sich neue Orientierung entwickeln kann.*
- *Und dein Unterbewusstsein kennt die Wege – es kennt das System aus Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen – und es weiß, wie man das Unklare wieder ordnet, wie man das Verwirrte wieder beruhigt.*

- *Vielleicht erinnerst du dich an den Moment, wenn sich nach einem langen Regen der Himmel wieder lichtet – die Nebel weichen – und plötzlich wird alles klarer, tiefer, stiller. Genau das darf jetzt auch bei [Name der Empfänger-Person] geschehen.*
- *Und du bist Teil dieses Vorgangs. Du bist das ruhige Zentrum, von dem aus neue Ordnung entstehen darf.*

**[An dieser Stelle können Sie konkrete Anliegen oder Symptome nennen, z. B.:
„Orientierungslosigkeit, Unruhe, innere Desorganisation, Vergesslichkeit, sprachliche
Verwirrung, Erregung, kognitive Dysbalancen“ etc.]**

- *So wie man eine Lampe anzündet in einem dunklen Raum, entsteht nun auch in diesem inneren Raum ein neues Licht – ein Licht der Orientierung, der Sicherheit, der Vertrautheit.*
- *Du gibst diese Klarheit weiter – nicht durch Anstrengung, sondern durch dein Dasein, deine Verbindung, deine innere Ordnung.*

**[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. *Ich denke für dich – ruhig, klar, zuverlässig.*
2. *Ordnung kehrt zurück – ganz sanft.*
3. *Verwirrung darf sich beruhigen.*
4. *Innere Orientierung breitet sich aus.*
5. *Gedanken werden ruhiger, sortierter, sicherer.*
6. *Dein innerer Raum wird wieder licht und klar.*
7. *Vertraute Bilder kehren zurück.*
8. *Du darfst dich erinnern – ohne Druck.*
9. *Die Gedanken fließen in einer neuen Ordnung.*
10. *Das, was war, wird gehalten – das, was ist, wird getragen.*
11. *Neue Klarheit entsteht aus tiefer Ruhe.*
12. *Die Welt wird wieder erfassbar.*
13. *Die Verbindung hilft dir zu denken.*
14. *Ich halte deine Gedanken – und überlasse sie dir neu.*
15. *Ich begleite dein inneres Wiederfinden.*
16. *Ein sicheres Gefühl durchzieht deinen Geist.*
17. *Worte dürfen wieder Sinn ergeben.*
18. *Sätze formen sich wieder aus Gedanken.*
19. *Dein Geist darf sich entspannen.*

20. *Die Angst lässt nach – Klarheit wächst.*
21. *Du bist nicht allein – ich denke mit dir.*
22. *Verwirrung darf jetzt verblassen.*
23. *Orientierung kehrt zurück.*
24. *Ein innerer Kompass richtet sich neu aus.*
25. *Ich bin dein ruhiger Gedanke im Hintergrund.*
26. *Gedankenlinien ordnen sich neu.*
27. *Fokus entsteht, wo vorher Zerstreuung war.*
28. *Ich denke für dich – bis du es wieder selbst kannst.*
29. *Dein Geist findet neue Wege.*
30. *Klarheit darf bleiben – und weiter wachsen.*

Und wenn du jetzt innerlich hinfühlst, kannst du vielleicht wahrnehmen, wie [Name der Empfänger-Person] in einem inneren Raum steht – vielleicht war dieser Raum vorher leer, vielleicht wirkte er chaotisch oder fremd. Aber jetzt verändert er sich. Vielleicht steht dort plötzlich ein Tisch mit bekannten Gegenständen. Vielleicht hört man vertraute Stimmen oder sieht ein Fenster, durch das Licht fällt. Und vielleicht... ist da zum ersten Mal seit Langem wieder ein Gefühl von „Ich weiß, wo ich bin“.

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

6. Du bist sicher – für Menschen mit Angst oder Trauma

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnos** konzipiert, bei denen eine nahestehende oder empathisch verbundene Person stellvertretend hypnotisiert wird, um einer anderen Person – der sogenannten Zielperson – ein tiefes Gefühl von Sicherheit, Stabilität und innerem Schutz zu übermitteln. Die Zielperson leidet unter Ängsten, traumatischen Nachwirkungen oder einem chronisch übererregten Nervensystem und kann selbst nicht direkt hypnotisiert werden – etwa aufgrund von Kontraindikationen, Distanz, Sprachbarrieren, kognitiver Einschränkung oder akuter Zustände.

Ziele dieser Hypnose:

- Schaffung eines inneren Raumes von Sicherheit und Geborgenheit für die Zielperson.
- Linderung von Angst, Unruhe und Übererregung über systemische, energetische oder unbewusste Übertragung.
- Aktivierung innerer Ressourcen, Schutzmechanismen und Selbstregulation.

Hinweise zur Anwendung:

- Es sollte vorab eine verantwortungsvolle Anamnese erfolgen, die sowohl den Zustand der Zielperson als auch die Eignung des Stellvertreters für die Hypnose berücksichtigt.
- Der Suggestionstext ist nicht als alleinige Trauma-Behandlung gedacht, sondern als stabilisierender Impuls über die Beziehung.
- Der Text ersetzt keine therapeutische Traumatherapie, sondern begleitet unterstützend und orientierend.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt vor diesem Text separat.
- Der Hypnotiseur sollte sich in Tonfall, Ausdruck und Wirkung des Textes sicher fühlen und den Text innerlich vollständig verstanden haben.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Während des Lesens ist es hilfreich, eine beschützende, stabilisierende Haltung einzunehmen – wie jemand, der den Raum hält, ohne zu drängen. Ihre Stimme darf ruhig, warm und stabil sein –

mit einem Unterton von „Du bist gehalten – auch wenn du es selbst gerade nicht spürst.“ Ihre eigene innere Sicherheit wirkt wie ein Resonanzfeld, das sich überträgt.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt ganz bei dir – und gleichzeitig in einer stillen, tiefen Verbindung mit [Name der Empfänger-Person], für die du in diesem Moment Sicherheit spüren, halten und übertragen darfst.*
- *Manchmal braucht ein Mensch einen Ort, an dem er sich sicher fühlen kann – auch wenn die Welt außen unruhig ist. Und manchmal ist dieser Ort ein anderer Mensch, der ihn innerlich hält, beschützt und stützt.*
- *Und genau das darfst du jetzt sein: ein innerer Schutzraum für [Name der Empfänger-Person] – so, als würdest du mit deiner ganzen Präsenz, mit deinem Wesen, eine sichere Hülle aus Licht, Nähe und Stabilität erschaffen.*
- *Ich begleite dich dabei – mit Erfahrung, mit einem feinen Gespür für Tiefe, mit der ruhigen Sicherheit, dass das, was du jetzt tust, wirkt.*
- *Dein Unterbewusstsein weiß, wie man innere Sicherheit erschafft. Vielleicht ist es wie ein unsichtbares Nest, weich gepolstert, in dem nichts Schlimmes durchdringen kann.*
- *Und während du das hörst, beginnt sich etwas zu ordnen – in dir – und gleichzeitig bei [Name der Empfänger-Person].*
- *Wie zwei Nervensysteme, die sich aufeinander einschwingen, entsteht ein stilles Feld der Ruhe, der Erdung, des Schutzes.*
- *Vielleicht ist es wie eine warme Decke aus Vertrauen – die sich nun über alles legt, was unruhig, gehetzt oder erschöpft war.*
- *Dein Inneres sagt leise: „Du bist sicher.“ Und genau diese Botschaft wird jetzt übertragen – über das kollektive Unbewusste, über morphogenetische Felder, über das Band zwischen dir und [Name der Empfänger-Person].*
- *Wie ein sicherer Ort inmitten des Sturms – still, verlässlich, geschützt – darf nun auch [Name der Empfänger-Person] einen solchen inneren Ort erleben.*
- *Und du brauchst dafür nichts zu tun – nur zu sein – nur zu spüren – nur zu halten.*

[An dieser Stelle können Sie konkrete Anliegen, Ängste oder traumatische Belastungen benennen, z. B.: „Panik in bestimmten Situationen, Unsicherheit nach belastender Erfahrung, Albträume, emotionale Überflutung, Flashbacks, chronische Anspannung“ etc.]

- *Es ist beruhigend zu wissen: dein Innerstes kann Botschaften senden, die über alle Worte hinaus wirken – weil sie auf der Ebene stattfinden, auf der Sicherheit überhaupt erst entsteht.*
- *Und genau dort wirkt deine innere Arbeit – still, tief, verlässlich.*

[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 sicher.*
2. *Nichts kann dich jetzt verletzen.*
3. *Ein Schutzraum umgibt dich.*
4. *Ich halte dich – innerlich – ganz ruhig.*
5. *Ruhe breitet sich aus – leise und tief.*
6. *Du darfst dich entspannen – Stück für Stück.*
7. *Dein Atem wird ruhig und gleichmäßig.*
8. *Alles, was überfordert, darf draußen bleiben.*
9. *Du bist nicht allein.*
10. *Die Angst wird kleiner – ganz von selbst.*
11. *Dein Nervensystem darf sich regulieren.*
12. *Ein neuer Raum der Sicherheit öffnet sich.*
13. *Du darfst dich getragen fühlen.*
14. *Nichts muss jetzt geklärt werden – nur gehalten.*
15. *Ich denke für dich mit Klarheit.*
16. *Die Vergangenheit darf ruhen.*
17. *Dein Körper darf sich wieder sicher fühlen.*
18. *Jede Zelle spürt: Jetzt ist Schutz da.*
19. *Dein Geist findet wieder Ruhe.*

20. *Ich bin da – in stiller Präsenz.*
21. *Die Welt wird wieder berechenbar.*
22. *Dein Inneres darf sich neu ausrichten.*
23. *Du darfst dich wiederfinden.*
24. *Die Angst darf loslassen – ganz langsam.*
25. *Ein neuer Halt entsteht in dir.*
26. *Du bist in guten Händen – innen wie außen.*
27. *Dein Raum ist geschützt – durch dich und durch mich.*
28. *Alles darf sich sortieren, ohne Druck.*
29. *Ich bleibe da – innerlich verbunden.*
30. *Du bist sicher – genau jetzt.*

Und vielleicht kannst du jetzt innerlich sehen, wie [Name der Empfänger-Person] sich in einem geschützten Raum befindet – vielleicht eingehüllt in Licht, vielleicht auf einer Wiese, in einem Haus, in einem stillen Wald, wo alles weich ist, still, sicher. Und dort entsteht etwas Neues – nicht greifbar, nicht messbar – aber fühlbar: Vertrauen. Ein erstes Loslassen. Eine Ahnung davon, dass alles gut sein könnte – oder gut werden darf.

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

7. Entspannung für dein kleines Herz – für Frühchen oder Babys mit Belastungen

Dieser Suggestionstext wurde für **Stellvertreter-Hypnosen** entwickelt. Dabei lässt sich eine emotional verbundene Person – meist ein Elternteil, eine Pflegeperson oder eine nahestehende Begleitperson – hypnotisieren, um einem **Frühchen oder belasteten Baby** innere Ruhe, Entspannung, vegetative Regulation und Geborgenheit zu übermitteln. Die Hypnose wirkt durch den Stellvertreter über energetische, emotionale, systemische oder unbewusste Verbindungskanäle. Sie richtet sich an Babys, die aus medizinischen, entwicklungsbedingten oder organisatorischen Gründen nicht direkt hypnotisiert werden können.

Ziele dieser Hypnose:

- Übertragung von Ruhe, rhythmischer Sicherheit und vegetativer Entlastung auf das kleine, sensible Nervensystem der Zielperson.
- Förderung emotionaler Geborgenheit, Herzregulation, Bindung und eines gesunden inneren Gleichgewichts.
- Stabilisierung von Atemrhythmus, Herzfrequenz und innerer Ausgeglichenheit auf unbewusste Weise.

Wichtige Hinweise zur Anwendung:

- Vor der Anwendung ist eine sorgfältige Anamnese erforderlich, um sicherzustellen, dass die Hypnose zum Zustand des Babys und zur Konstitution des Stellvertreters passt.
- Der Text ersetzt keine medizinische Maßnahme, sondern begleitet unterstützend – insbesondere in Frühchenstationen, Nachsorgephasen oder entwicklungspsychologisch belastenden Situationen.
- Hypnose-Induktion erfolgt separat vor dem Suggestionsteil.
- Der Hypnotiseur sollte mit dem Text vollständig vertraut sein und auf emotionale Feinabstimmung achten.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Während des Lesens ist eine besonders behutsame, liebevolle und tragende Haltung notwendig.

Die Stimme darf ruhig, warm, fast wie ein beruhigendes Wiegenlied klingen – nicht kindlich, aber weich und schützend. Ihre eigene innere Ruhe überträgt sich indirekt auf das Nervensystem des Babys – über die Verbindung mit dem Stellvertreter.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt ganz verbunden – in dir selbst – und in liebevollem Kontakt mit [Name der Empfänger-Person], diesem kleinen, wunderbaren Wesen, das noch so frisch im Leben steht.*
- *Manche Herzen schlagen von Anfang an in unruhigen Rhythmen – nicht weil sie etwas falsch machen, sondern weil die Welt manchmal zu schnell beginnt.*
- *Und so darfst du jetzt hier sein – in Ruhe, in Stille – mit deinem inneren Bild von [Name der Empfänger-Person] – mit deinem Wunsch, diesem kleinen Herzen zu sagen: Du darfst ruhig schlagen. Du darfst sanft ruhen.*
- *Ich begleite dich mit einer Stimme, die Halt gibt, mit Erfahrung und Klarheit, mit dem tiefen Vertrauen, dass auch das jüngste Leben schon Teil dieses unsichtbaren Netzes ist, das uns alle verbindet.*

- *Dein Unterbewusstsein beginnt jetzt, ganz von selbst, eine Botschaft zu senden – nicht in Worten – sondern in Schwingung, in Wärme, in innerer Ordnung.*
- *Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie du [Name der Empfänger-Person] auf deinem Arm hältst – ganz sanft, ganz sicher – oder wie dein eigenes Herz für einen Moment den Rhythmus für dieses kleine Herz übernimmt – ruhig, gleichmäßig, friedlich.*
- *Und es ist erstaunlich, wie gut kleine Wesen solche Botschaften empfangen können – über Nähe, über Energie, über das, was jenseits der Sprache liegt.*
- *Wie ein Flüstern, das man nicht hört, aber trotzdem spürt – in der Haut, in der Seele, im Atem.*

- *Jetzt darf sich etwas verändern: Das kleine Herz darf ruhiger schlagen. Der Atem darf weicher fließen. Die Muskeln dürfen sich lösen. Das ganze System darf sich entspannen.*
- *Und du gibst genau das weiter – durch dein Bild, durch deine Verbindung, durch deine*

Liebe.

[An dieser Stelle können Sie konkrete Belastungsthemen oder Ziele nennen, z. B.: „Unreife des vegetativen Nervensystems, Unruhe, Regulationsstörungen, Bauchkrämpfe, Atempausen, motorische Anspannung, Trennungsangst“ etc.]

- *Und vielleicht spürst du jetzt, wie etwas in dir weich wird – und diese Weichheit wandert, ganz sanft – wie ein Windhauch über ein stilles Wasser – direkt zu [Name der Empfänger-Person].*
- *Du musst nichts tun. Dein Inneres weiß genau, wie man diese Botschaft überträgt. Denn manche Verbindungen sind älter als Worte und stärker als jede Entfernung.*

[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. *Dein kleines Herz darf ruhiger schlagen.*
2. *Ein sanfter Rhythmus durchzieht deinen Körper.*
3. *Dein Atem ist weich und friedlich.*
4. *Du bist gehalten – innen wie außen.*
5. *Du musst nichts tun – alles darf sein.*
6. *Wärme breitet sich aus – zart und tragend.*
7. *Jede Zelle findet zur Ruhe.*
8. *Der Raum um dich ist sicher.*
9. *Ich halte dich – ganz in Stille.*
10. *Dein Nervensystem darf sich entspannen.*
11. *Frieden fließt durch dein kleines Wesen.*
12. *Dein Körper erinnert sich an Geborgenheit.*
13. *Du darfst schlafen, atmen, wachsen.*
14. *Die Welt wird leiser – innen und außen.*
15. *Mein Herz denkt an dich – ganz ruhig.*
16. *Du bist nie allein – ich bin innerlich bei dir.*

17. *Jede Unruhe darf weichen.*
18. *Ein heilender Rhythmus erfüllt dich.*
19. *Ich bin da – als innerer Halt.*
20. *Sicherheit fließt in dich hinein.*
21. *Alles in dir darf sich entfalten – ohne Druck.*
22. *Stille wächst in deinem kleinen Leib.*
23. *Dein Herz wird gehalten – vom Leben selbst.*
24. *Alle Impulse regulieren sich liebevoll.*
25. *Du darfst weich werden – und stark.*
26. *Ein goldener Strom aus Ruhe umhüllt dich.*
27. *Meine Liebe ist wie ein innerer Schutz.*
28. *Du darfst in deinem Tempo ankommen.*
29. *Dein kleines Herz ist in Balance.*
30. *Du bist sicher. Du bist geliebt. Du bist geborgen.*

Und während du jetzt innerlich bei [Name der Empfänger-Person] bleibst – still, verbunden, tragend – entsteht vielleicht in deinem inneren Bild ein Ort: weich, hell, warm. Vielleicht liegt [Name der Empfänger-Person] dort – in einem Nest aus Licht, in einem ruhigen Raum ohne Lärm, ohne Anforderung – und alles, was vorher angespannt war, beginnt sich zu lösen. Nicht auf einmal. Aber vielleicht ein bisschen. Und das genügt – denn jede kleine Veränderung ist ein Schritt ins Leben.

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

8. Die Liebe fließt – für belastete Familienmitglieder

Der folgende Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnosen** konzipiert, in denen eine nahestehende Person stellvertretend hypnotisiert wird, um einem **emotional belasteten Familienmitglied** eine stabilisierende, verbindende und heilsame Wirkung zu übermitteln. Die Zielperson kann aus psychischen, körperlichen oder situativen Gründen nicht selbst hypnotisiert werden – etwa aufgrund von Krankheit, innerer Abwehr, Abwesenheit oder Kommunikationshindernissen.

Die Wirkung erfolgt über systemische Resonanz, unbewusste Spiegelung, morphogenetische Felder oder das kollektive Unbewusste – je nachdem, welcher Weg am wirksamsten erreichbar ist.

Ziele dieser Hypnose:

- Übertragung von Wärme, Zugehörigkeit, Annahme und Verbindung auf ein belastetes Familienmitglied.
- Auflösung emotionaler Verhärtung, Rückzug oder destruktiver Dynamiken innerhalb der Familie.
- Förderung innerer Ruhe, Beziehungsheilung und familiärer Verbundenheit über stille, unbewusste Kanäle.

Hinweise zur Anwendung:

- Vor der Anwendung ist eine sorgfältige systemische Anamnese notwendig, um Beziehungsmuster, Loyalitäten, Dynamiken und mögliche Widerstände zu erkennen.
- Die Hypnose ersetzt keine Aufstellung oder Therapie, kann aber als energetisch-systemischer Impuls in besonders sensiblen oder schwierigen Familiensituationen tiefgreifend unterstützen.
- Der Text sollte vom Hypnotiseur inhaltlich vollständig erfasst und achtsam angewendet werden.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt separat vor diesem Text.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie diesen Text mit einer inneren Haltung von Akzeptanz, Milde und stillem Mitgefühl. Ihre Stimme darf ruhig und warm sein – nicht drängend, sondern wie ein Fluss, der seinen Weg findet. Ihre eigene Präsenz wirkt wie ein weicher Raum, in dem sich emotionale Blockaden lösen dürfen, ohne dass sie angesprochen werden müssen.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt hier – ganz verbunden mit dir selbst – und innerlich geöffnet für [Name der Empfänger-Person], für die du in diesem Moment eine stille Brücke der Liebe bildest.*
- *Manchmal fließt Liebe nicht mehr frei – sie wird gestaut, unterdrückt, umgelenkt – durch Verletzungen, Missverständnisse, alte Muster oder Schmerz.*
- *Doch Liebe selbst ist immer da – als Fluss, der unter allem hindurch weiterfließt, auch wenn er nicht mehr gesehen wird.*
- *Und du darfst jetzt der Teil in diesem Familiensystem sein, durch den dieser Fluss wieder spürbar wird – ohne Worte, ohne Forderungen – einfach durch dein Dasein, durch dein Spüren, durch deine stille innere Hinwendung zu [Name der Empfänger-Person].*
- *Ich begleite dich dabei mit Ruhe, Erfahrung und der inneren Überzeugung, dass echte Verbindung selbst dann wirken kann, wenn sie äußerlich unmöglich erscheint.*
- *Vielleicht kannst du dir jetzt vorstellen, wie zwischen deinem Herzen und dem von [Name der Empfänger-Person] ein weicher Strom entsteht – aus Wärme, Annahme, Nähe.*
- *Es muss nichts erklärt werden. Es muss nichts geklärt werden. In diesem Moment geht es nur darum, dass Liebe wieder fließen darf.*
- *Und dein Unterbewusstsein weiß genau, wie man diesen Fluss freilegt – ganz still – ganz sicher – ganz heilsam.*
- *Vielleicht erinnerst du dich an einen Bach, der sich seinen Weg durch verfilzte Wurzeln bahnt – langsam, aber unaufhaltsam – bis das Wasser wieder fließt, rein und lebendig.*
- *Du brauchst nichts zu tun – du musst nichts wollen – du bist einfach da. Und das genügt. Dein Spüren ist das Signal. Deine Liebe ist die Botschaft.*

[An dieser Stelle können Sie konkrete familiäre Themen benennen, z. B.: „Kontaktabbrüche, langjährige Spannungen, emotionale Verletzungen, belastende Rollenbilder, psychische Belastung eines Familienmitglieds, Rückzug, chronische Distanz oder Feindseligkeit“ etc.]

- *Und vielleicht spürst du, wie sich in dir etwas löst – nicht, weil etwas vergessen wird – sondern weil etwas wieder ins Fließen kommt. Du bist der erste Tropfen, der das Eis schmilzt.*
- *Und dieser Tropfen erreicht [Name der Empfänger-Person] – über das innere Band, das euch verbindet, jenseits aller äußeren Brüche.*

[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. *Die Liebe fließt – leise und klar.*
2. *Zwischen uns entsteht ein neues Band.*
3. *Was getrennt war, darf sich wieder berühren.*
4. *Ich sende Nähe – ohne Worte.*
5. *Mein Herz spürt dein Herz – ganz tief innen.*
6. *Ich lasse los – und das verbindet.*
7. *Du darfst dich gesehen fühlen.*
8. *Ich bin bei dir – innerlich, liebevoll.*
9. *Alte Mauern dürfen sich öffnen.*
10. *Stille Verbundenheit ersetzt alte Distanz.*
11. *Ich halte dich – ohne Bedingungen.*
12. *Liebe ist stärker als Verletzung.*
13. *Die Verbindung bleibt – auch wenn sie lange verborgen war.*
14. *Ich öffne mich – du darfst es auch.*
15. *Wir gehören zueinander.*
16. *Ich bin bereit für neue Nähe.*
17. *Deine Seele erkennt meine Haltung.*
18. *Ich liebe dich – so wie du bist.*

19. *Du bist Teil von mir – Teil unseres Systems.*
20. *Unsere Herzen sprechen jenseits von Worten.*
21. *Es darf leicht werden – ohne Schuld.*
22. *Liebe heilt, was Worte nicht erreichen.*
23. *Ich bin da – auch wenn du es nicht bemerkst.*
24. *Ich spüre deine Menschlichkeit – hinter dem Verhalten.*
25. *Ein neues Band darf entstehen.*
26. *Wir dürfen uns erinnern – an das Gute.*
27. *Du musst nichts tun – ich liebe dich dennoch.*
28. *Ein warmer Strom verbindet uns.*
29. *Verständnis entsteht durch Nähe.*
30. *Die Liebe fließt – jetzt, ganz von selbst.*

Und vielleicht entsteht jetzt vor deinem inneren Auge ein Bild: [Name der Empfänger-Person] sitzt an einem Ufer – und plötzlich fließt dort ein Fluss, der lange trocken war. Vielleicht langsam, vielleicht zögerlich – aber das Wasser fließt. Und mit jedem Moment wird es klarer, ruhiger, lebendiger. In diesem Wasser spiegelt sich etwas: nicht die Vergangenheit, nicht die Schuld, nicht die Wunde – sondern die Verbindung, die immer da war. Und nun wieder lebendig wird.

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

9. Heilung in Beziehung – für Paare in Konflikten

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnos** gedacht, bei denen eine der beiden Personen aus einer belasteten Paarbeziehung stellvertretend hypnotisiert wird, um eine **heilende, klärende und verbindende Wirkung** auf die Beziehung selbst und auf den nicht-anwesenden oder nicht-hypnotisierbaren Partner (die Zielperson) zu übertragen. Dies ist besonders geeignet, wenn direkte Gespräche gerade nicht möglich oder hilfreich sind, emotionale Blockaden bestehen oder der andere Partner nicht offen für therapeutische Maßnahmen ist.

Ziele dieser Hypnose:

- Förderung von emotionaler Beruhigung, innerem Verstehen und systemischer Klärung innerhalb der Beziehung.
- Übertragung von Versöhnung, Wertschätzung, Nähe und Beziehungskompetenz auf den anderen Partner über unbewusste Verbindungsebenen.
- Lösung von verhärteten emotionalen Mustern, Stärkung der Beziehungsresonanz und Aktivierung heilsamer Impulse auf Beziehungsebene.

Hinweise zur Anwendung:

- Eine sorgfältige Vorklärung der Beziehungssituation und emotionellen Belastung ist notwendig, um sicherzustellen, dass der Text in dieser Form zur Situation passt.
- Der Text ersetzt keine Paartherapie, kann aber als vorbereitender oder begleitender Impuls sehr wirksam sein.
- Der Hypnotiseur sollte innerlich klar und neutral gegenüber dem Beziehungssystem stehen.
- Der Text kann besonders sinnvoll sein, wenn der Wunsch nach Verbindung noch besteht, die Kommunikation aber festgefahren ist.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt vor diesem Text separat.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie diesen Text mit einer Haltung innerer Klarheit, Mitgefühl für beide Beteiligten und dem stillen Vertrauen, dass echte Verbindung auch jenseits von Worten möglich ist. Ihre Stimme darf ruhig, verständnisvoll und stabil klingen – wie eine Stimme zwischen den Welten, die Erinnerung

an das Verbindende wachruft.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt hier – in deiner Mitte – verbunden mit dir selbst – und mit [Name der Empfänger-Person], deinem Partner oder deiner Partnerin, mit dem oder der dich so vieles verbindet.*
- *Vielleicht war es in letzter Zeit unruhig, angespannt oder still geworden. Vielleicht sind Worte gefallen, die schmerzlich waren. Oder es sind gerade keine Worte mehr da.*
- *Aber unter der Oberfläche – unter dem Schmerz, unter dem Rückzug, unter den Erwartungen – liegt etwas, das geblieben ist: eure Verbindung.*
- *Und du bist jetzt hier, um dieser Verbindung eine neue Richtung zu geben – nicht über Worte, nicht über Argumente – sondern durch deine innere Haltung, durch dein bewusstes Sein, durch deine Bereitschaft, wieder Beziehung zu fühlen.*
- *Ich begleite dich auf diesem Weg – mit Erfahrung, Achtsamkeit und dem Wissen, dass Beziehung immer auch im Inneren beginnt – dort, wo du selbst dich spürst, dich öffnest, dich erinnerst.*

- *Vielleicht kannst du dir jetzt vorstellen, wie zwischen dir und [Name der Empfänger-Person] ein neuer Raum entsteht – ein Raum jenseits der Konflikte, ein Raum, der von Anfang an da war – still, offen, verbindend.*
- *Und du beginnst, in diesen Raum zu atmen – mit jedem Atemzug etwas mehr Verbindung, etwas mehr Mitgefühl, etwas mehr inneren Frieden.*
- *Dein Unterbewusstsein weiß genau, wie man Beziehung heilt – nicht durch Überzeugung, sondern durch echte Präsenz, durch Bereitschaft zur Begegnung.*
- *Und über dein inneres Feld – über das kollektive Unbewusste, über eure emotionale Geschichte, über das, was euch systemisch verbindet – fließen nun diese neuen Impulse zu [Name der Empfänger-Person].*

- *Du brauchst nichts zu erklären – du musst nichts wiedergutmachen – du bist einfach da. Und das genügt, damit sich etwas verändert.*

[An dieser Stelle können konkrete Beziehungsthemen oder Verletzungen benannt werden, z. B.: „Verletztes Vertrauen, Kommunikationsabbruch, emotionale Distanz, Dauerkonflikte, Uausgesprochenes, Rückzug, Enttäuschung, unbewältigte Vergangenheit“ etc.]

- *Und vielleicht spürst du: Je klarer du wirst, desto ruhiger wird das Ganze. Je mehr du innerlich weich wirst, desto mehr Raum bekommt auch [Name der Empfänger-Person], wieder weich zu werden.*
- *So wie ein Baum sich wieder aufrichtet, wenn der Sturm sich gelegt hat, darf auch jetzt wieder etwas entstehen – langsam, aufrecht, 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. *Ich öffne mich für dich – in Stille.*
2. *Die Liebe darf wieder fließen.*
3. *Verstehen entsteht aus Nähe.*
4. *Ich halte den Raum – du darfst dich darin entspannen.*
5. *Wir sind mehr als unser Streit.*
6. *Ich lasse das Alte los – Stück für Stück.*
7. *Verbindung entsteht neu – nicht durch Worte, sondern durch Haltung.*
8. *Ich spüre dich – auch hinter deiner Abwehr.*
9. *Du bist nicht mein Gegner – du bist mein Gegenüber.*
10. *Unsere Beziehung darf sich wandeln.*
11. *Ich bin bereit, dich wieder zu sehen – neu.*
12. *Alte Muster dürfen sich lösen.*
13. *Ich sende dir Wärme – nicht Forderung.*
14. *Ich bin da – innerlich, still, verbunden.*
15. *Verzeihen darf leise beginnen.*
16. *Du darfst spüren, dass ich es ernst meine.*
17. *Ich trage nicht deine Schuld – aber ich trage Verantwortung für Nähe.*
18. *Unsere Geschichte verdient einen neuen Blick.*

19. *Ich erinnere mich an das Gute – und halte es wach.*
20. *Beziehung ist Bewegung – und ich bewege mich auf dich zu.*
21. *Dein Herz darf weich werden – in deinem Tempo.*
22. *Wir sind mehr als unsere Wunden.*
23. *Ich halte dich nicht fest – aber ich halte dich im Blick.*
24. *Ich höre dich – auch ohne Worte.*
25. *Liebe ist das, was wieder beginnt, wenn alles still ist.*
26. *Ich sende dir das Beste, was ich geben kann.*
27. *Unsere Verbindung lebt – jenseits des Streits.*
28. *Ich nehme dich an – in deinem Menschsein.*
29. *Verbindung ist stärker als das, was uns trennt.*
30. *Heilung beginnt – genau jetzt.*

Und vielleicht kannst du jetzt innerlich sehen, wie du und [Name der Empfänger-Person] an einem Ort stehen, der ruhig ist – vielleicht eine Lichtung, ein leerer Raum, eine Brücke. Und obwohl noch nichts ausgesprochen ist, geschieht etwas: ein erstes Hinschauen. Ein erster Moment von Stille, der nicht mehr leer ist. Und dieser Moment trägt das Potenzial für etwas Neues – ein neues Kapitel, wenn ihr beide dazu bereit seid. Vielleicht jetzt. Vielleicht später. Aber der Impuls ist gesetzt.

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

10. Befreiung aus alten Mustern – für Suchtkranke oder Abhängige

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnos** konzipiert, bei denen eine emotional verbundene oder unterstützende Person stellvertretend hypnotisiert wird, um einer **suchtkranken oder abhängigen Zielperson** Impulse der inneren Befreiung, der Klarheit und der Veränderungsbereitschaft zu übermitteln. Die Zielperson kann aus psychischen, medizinischen oder praktischen Gründen nicht direkt hypnotisiert werden, etwa weil sie nicht offen dafür ist, nicht anwesend oder aktuell nicht zugänglich.

Die Wirkung erfolgt über systemische Resonanz, das kollektive Unbewusste, morphogenetische Felder, Spiegelneuronen oder die tiefe emotionale Verbindung zwischen dem Stellvertreter und der Zielperson.

Ziele dieser Hypnose:

- Übertragung von Impulsen zur Selbstregulation, zur inneren Freiheit und zur Loslösung von destruktiven Mustern.
- Aktivierung von Ressourcen, Klarheit und gesundem Abstand zur Suchtstruktur.
- Schaffung eines inneren Raums der Hoffnung, Wahlfreiheit und Veränderungsmöglichkeit bei der Zielperson.

Hinweise zur Anwendung:

- Vor der Anwendung sollte eine sorgfältige Anamnese erfolgen, um die Dynamik der Abhängigkeit und das Beziehungsfeld zwischen Stellvertreter und Zielperson zu erfassen.
- Der Text ersetzt keine medizinische oder therapeutische Suchtbehandlung, kann diese aber unterstützend begleiten.
- Die Verantwortung für Heilung und Veränderung bleibt bei der Zielperson – der Text wirkt als systemischer Impuls, nicht als Lösung von außen.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt separat vor dem Suggestionsteil.
- Der Hypnotiseur sollte mit der emotionalen Tiefe des Themas verantwortungsvoll umgehen.
-

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie mit einer inneren Haltung von Klarheit, Mitgefühl und Hoffnung – frei von Illusionen, aber getragen von Vertrauen in die Veränderbarkeit menschlicher Muster. Ihre Stimme darf ruhig, kraftvoll und ermutigend klingen – nicht anklagend, nicht überhöht, sondern wie eine ehrliche Einladung zur Befreiung. Ihre eigene Standfestigkeit stärkt die Wirkung.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt in dir angekommen – bereit, verbunden zu wirken – verbunden mit [Name der Empfänger-Person], mit der du eine besondere Verbindung trägst.*
- *Vielleicht ist da Schmerz. Vielleicht Ohnmacht. Vielleicht die Sehnsucht, dass sich etwas ändern möge – für [Name der Empfänger-Person], die sich in einem alten Muster verloren hat.*
- *Und genau deshalb bist du jetzt hier: um durch dich hindurch eine neue Botschaft zu senden. Keine Anweisung. Keine Forderung. Sondern eine stille Einladung zur Befreiung.*
- *Ich begleite dich auf diesem Weg – mit Erfahrung, mit Achtsamkeit, mit dem Wissen, dass Veränderung immer im Innersten beginnt.*

- *Dein Unterbewusstsein weiß, wie sich Abhängigkeit anfühlt – wie sie sich einnistet, wie sie täuscht, wie sie bindet. Und es weiß auch, wie sich Befreiung anfühlt.*
- *Und so darfst du jetzt der Impulsgeber sein – derjenige, der ein neues Feld öffnet – ein Feld, in dem Freiheit spürbar wird, Entscheidungskraft wächst und der Nebel sich lichtet.*
- *Stell dir vor, dass du jetzt wie ein inneres Licht entzündest – eines, das durch dich hindurch zu [Name der Empfänger-Person] fließt – durch alle Schichten des Widerstands, durch alle Schleier der Gewohnheit – ganz beharrlich, ganz sanft.*
- *Und dieses Licht sagt nicht: Du musst. Es sagt: Du darfst. Du darfst frei sein. Du darfst wählen. Du darfst leben.*

[An dieser Stelle können Sie konkrete Abhängigkeitsthemen oder Muster benennen, z. B.: „Alkoholsucht, Medikamentenabhängigkeit, Esssucht, exzessives Konsumverhalten, Zwangsmuster, toxische Bindungen“ etc.]

- *Du musst nichts tun – dein inneres Bild reicht. Dein Wunsch nach Befreiung wirkt wie ein Schlüssel, der leise eine Tür öffnet – auf der anderen Seite: ein erster Atemzug Freiheit.*
- *Und manchmal beginnt Befreiung genau dort, wo jemand anderes es vorlebt – in der Haltung, in der Liebe, im inneren Raum, den du jetzt geöffnet hast.*

[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 frei sein.*
2. *Die Muster verlieren an Macht.*
3. *Du bist größer als das, was dich bindet.*
4. *Die Abhängigkeit hat nicht das letzte Wort.*
5. *Ein neuer Raum entsteht – innen.*
6. *Klarheit beginnt, sich auszubreiten.*
7. *Deine Kraft wächst – auch wenn du sie noch nicht spürst.*
8. *Du darfst loslassen, was dir nicht mehr dient.*
9. *Ich glaube an deine Fähigkeit, dich zu wandeln.*
10. *Die Wiederholung darf enden – jetzt.*
11. *Jeder Tag kann ein neuer Anfang sein.*
12. *Das Alte wird schwächer.*
13. *Dein Wille findet seinen Weg zurück.*
14. *Du bist nicht allein – auch wenn es sich so anfühlt.*
15. *Die Sucht ist nicht du.*
16. *Du trägst mehr in dir, als du denkst.*
17. *Veränderung ist möglich – still und tief.*
18. *Die Bindung löst sich – Schritt für Schritt.*
19. *Du darfst wählen – neu, frei, bewusst.*
20. *Der Kreislauf wird unterbrochen – genau jetzt.*
21. *Dein Innerstes weiß den Weg.*
22. *Ich sende dir Kraft – ohne Druck.*
23. *Ein neuer Weg liegt bereit.*

24. *Die Abhängigkeit verblasst – in deinem Tempo.*

25. *Dein System reguliert sich von innen.*

26. *Ein Licht bleibt – auch in der Dunkelheit.*

27. *Ich halte dich – innerlich, klar, liebevoll.*

28. *Du darfst den Bann brechen.*

29. *Du bist mehr als dein Muster.*

30. *Freiheit beginnt – jetzt.*

Und während du diese Worte in dir wirken lässt, entsteht vielleicht in deinem inneren Bild eine neue Landschaft: ein Weg, der sich löst vom Kreis. Eine Tür, die offensteht, während Licht hineinfällt. Und vielleicht steht [Name der Empfänger-Person] ganz still – hört etwas – spürt etwas – und erkennt plötzlich, dass es noch einen anderen Weg gibt. Noch leise, noch weit entfernt – aber sichtbar. Und das genügt. Denn oft beginnt die Befreiung nicht mit einem Schritt – sondern mit dem Wissen, dass ein Schritt möglich ist.

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

11. Deine Seele darf heilen – für traumatisierte Menschen ohne Zugang zur Therapie

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnos** konzipiert, bei denen eine nahestehende, unterstützende oder empathisch verbundene Person hypnotisiert wird, um einem **traumatisierten Menschen** heilende, ordnende und stabilisierende Impulse zu übermitteln. Die Zielperson kann aus psychischen, sprachlichen, geografischen oder gesundheitlichen Gründen nicht direkt hypnotisiert oder therapeutisch behandelt werden. Die Hypnose wirkt über das kollektive Unbewusste, systemische Felder, morphogenetische Resonanz oder unbewusste Übertragungsprozesse.

Ziele dieser Hypnose:

- Förderung von seelischer Stabilisierung, Schutz und innerer Selbstheilung bei der Zielperson.
- Übertragung von Halt, Zuversicht, Würde und innerer Struktur auf das traumatisierte System.
- Eröffnung eines inneren Heilungsraumes, in dem das Nervensystem und die Psyche sich neu ausrichten dürfen.

Hinweise zur Anwendung:

- Es sollte vorab eine sorgfältige Anamnese erfolgen, insbesondere in Bezug auf die traumatische Thematik, die Ressourcen des Stellvertreters und die Beziehung zur Zielperson.
- Der Text ersetzt keine Traumatherapie, sondern bietet einen ergänzenden Impuls auf unbewusster, systemischer Ebene.
- Er darf nur dann verwendet werden, wenn keine akute Eigen- oder Fremdgefährdung bei der Zielperson besteht.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt vor dem Suggestionsteil separat.
- Der Hypnotiseur sollte mit dem Text inhaltlich und emotional vollständig vertraut sein, um achtsam, mitfühlend und stabil lesen zu können.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie mit einer inneren Haltung von tiefer Achtung vor dem Erlebten, gepaart mit einem Vertrauen in die unzerstörbare innere Kraft jedes Menschen. Ihre Stimme darf ruhig, würdevoll, sanft und gleichzeitig haltgebend wirken – wie ein sicherer innerer Raum, der alles halten kann, ohne zu überfordern.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt hier – ganz verbunden – mit dir selbst, mit deiner inneren Mitte, und mit [Name der Empfänger-Person], deren Seele tiefe Erschütterungen erlebt hat.*
- *Manche Wunden sind unsichtbar – sie sprechen nicht, sie schreien nicht – aber sie wirken, jeden Tag, in der Tiefe.*
- *Und dennoch gibt es in jedem Menschen einen unzerstörbaren Kern – einen Ort in der Seele, der nicht verletzt werden kann. Und genau dorthin darfst du jetzt verbunden sein.*
- *Du bist hier, um über dein Innerstes etwas zu übermitteln, das heilsam ist – nicht als Therapie – sondern als Mensch, der mitfühlt, mitträgt, mitverbindet.*

- *Ich begleite dich auf diesem Weg – mit Erfahrung, mit Ruhe, mit dem Vertrauen, dass Heilung auch über Nähe geschehen kann – über Felder, über Spiegelung, über Resonanz.*
- *Dein Unterbewusstsein weiß, wie sich seelischer Schmerz anfühlt – und es weiß auch, wie man Schutz aufbaut, wie man wieder atmen kann, wie man sich neu ausrichtet.*
- *Und jetzt beginnt etwas zu fließen – wie ein leiser Strom aus deinem Herzen, aus deiner Seele – in Richtung von [Name der Empfänger-Person].*
- *Es ist ein Strom aus Würde, aus Halt, aus Annahme. Er sagt: Du bist nicht, was dir passiert ist. Du bist mehr.*

- *Und dieser Strom erreicht genau die Ebene, auf der Heilung beginnt – nicht durch Verstehen, sondern durch Spüren, durch Anerkennen, durch liebevolle Präsenz.*
- *Du musst nichts tun. Du bist einfach da – mit deiner inneren Bereitschaft, dass Heilung möglich ist.*

[An dieser Stelle können Sie konkret benennen, was die Zielperson erlebt oder wovon sie sich befreien darf, z. B.: „emotionale oder körperliche Gewalt, Vernachlässigung, Fluchterfahrungen, Kontrollverlust, seelische Zersplitterung, posttraumatische Symptome“ etc.]

- *Vielleicht spürst du jetzt, wie dein Innerstes beginnt, einen Raum zu erschaffen – einen inneren Ort, hell, weit, ruhig – und dieser Ort breitet sich aus in der Tiefe von [Name der Empfänger-Person].*
- *Ein Ort, an dem nichts mehr geschehen muss. Ein Ort, an dem alles gehalten wird. Ein Ort, an dem Heilung beginnt.*

[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. *Deine Seele darf heilen.*
2. *Was war, bleibt nicht, wie es war.*
3. *Ein neuer Raum entsteht in dir.*
4. *Du bist mehr als deine Vergangenheit.*
5. *Die Erinnerung verliert ihre Macht.*
6. *Du darfst jetzt sicher sein.*
7. *Ein innerer Schutz wächst in dir.*
8. *Dein Nervensystem darf sich regulieren.*
9. *Dein Atem findet zurück in den Fluss.*
10. *Du bist nicht allein.*
11. *Ich bin bei dir – innerlich, verbunden.*
12. *Würde kehrt zurück in deinen Blick.*
13. *Du musst nichts erklären.*
14. *Deine Geschichte darf ruhen.*
15. *Stille wird zur Kraft.*
16. *Heilung geschieht in deinem Tempo.*
17. *Du darfst leben – ohne Angst.*
18. *Deine Grenzen dürfen jetzt stark sein.*

19. *Ich sende dir Schutz – und inneres Licht.*
20. *Alles in dir darf sich neu sortieren.*
21. *Du darfst dich spüren – ohne Schmerz.*
22. *Dein Körper darf sich sicher fühlen.*
23. *Du darfst dich erinnern, wer du bist.*
24. *Liebe ersetzt den Schatten.*
25. *Vertrauen beginnt ganz klein – und wächst.*
26. *Ich halte dich – jenseits aller Worte.*
27. *Was zerbrochen war, darf sich neu verbinden.*
28. *Dein Herz schlägt – ruhig, regelmäßig, frei.*
29. *Die Zeit heilt nicht alles – aber sie hilft.*
30. *Deine Seele darf heilen – genau jetzt.*

Und während du diesen inneren Raum weiter offenhältst, kannst du dir vielleicht vorstellen, wie [Name der Empfänger-Person] an einem geschützten Ort steht – nicht mehr wehrlos, nicht mehr verloren. Vielleicht ist es nur ein Moment des Innehaltens, ein tiefer Atemzug, ein erster Impuls. Aber dieser Moment trägt etwas in sich – ein Licht, eine Würde, eine Richtung. Und das genügt. Denn die Seele kennt den Weg, wenn man ihr erlaubt, ihn zu gehen.

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

12. Du bist gesehen – für vernachlässigte oder sozial isolierte Menschen

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnos** konzipiert, bei denen eine nahestehende oder mitfühlende Person stellvertretend hypnotisiert wird, um einem **sozial isolierten oder emotional vernachlässigten Menschen** wertvolle Impulse von innerer Anerkennung, Zugehörigkeit, Würde und Verbundenheit zu übermitteln. Die Zielperson ist oft nicht direkt hypnotisierbar – sei es durch Abwesenheit, Rückzug, Kommunikationshürden, psychische Blockaden oder strukturelle Isolation.

Die Wirkung entfaltet sich über energetische Resonanz, das kollektive Unbewusste, systemische Felder oder tiefe emotionale Verbindungsebenen.

Ziele dieser Hypnose:

- Übermittlung von innerem Gesehenwerden, menschlicher Präsenz, Anerkennung und Zuwendung an die Zielperson.
- Linderung von Einsamkeit, Gefühl von Bedeutungslosigkeit oder innerer Unsichtbarkeit.
- Förderung von Selbstwert, innerem Kontakt und Resonanzfähigkeit durch mitfühlende stellvertretende Verbindung.

Hinweise zur Anwendung:

- Vor Anwendung sollte eine empathisch-sensible Anamnese erfolgen, um die Lebensrealität, Beziehung und emotionale Belastung der Zielperson zu erfassen.
- Der Text ersetzt keine soziale Begleitung oder psychotherapeutische Maßnahme, kann jedoch einen stabilisierenden Impuls geben.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt vor dem Suggestionsteil separat.
- Der Hypnotiseur sollte in ruhiger, emotional präsenter Weise lesen und die Wirkung im emotionalen Feld gut halten können.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie mit einer Haltung von Wertschätzung, Zuwendung und geduldiger Wärme. Ihre Stimme darf sanft und tief wirken, ohne Mitleid, aber mit einer stillen Stärke, die vermittelt: *Du bist nicht*

vergessen. Du wirst gesehen. Du bist gemeint. Allein Ihre achtsame Präsenz ist bereits Teil der Wirkung.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt ganz bei dir – ruhig, offen, verbunden – mit dir selbst und mit [Name der Empfänger-Person], die in der Tiefe ihres Erlebens vielleicht schon lange darauf wartet, wirklich gesehen zu werden.*
- *Manche Menschen leben in Räumen ohne Resonanz – niemand hört sie, niemand fragt sie, niemand nimmt wirklich wahr, dass sie da sind.*
- *Und gerade dann kann es heilsam sein, wenn jemand innerlich den Blick erhebt – und sagt: Ich sehe dich.*

- *Nicht aus Mitleid, nicht aus Pflicht – sondern weil da wirklich jemand ist, der wahrgenommen werden darf.*
- *Und das darfst du jetzt tun – du darfst innerlich bei [Name der Empfänger-Person] sein – nicht aufdringlich, nicht erklärend – sondern still, präsent, wie eine warme Hand, die auf einer Schulter ruht.*
- *Ich begleite dich dabei – mit Erfahrung, mit Klarheit, mit dem tiefen Wissen, dass allein die bewusste innere Zuwendung eine enorme Wirkung entfalten kann.*
- *Stell dir jetzt vor, wie du [Name der Empfänger-Person] ansiehst – nicht mit den äußeren Augen, sondern mit deinem inneren Blick – ruhig, freundlich, weich.*
- *Und wie diese stille Aufmerksamkeit nun durch dich hindurch zu ihr oder ihm fließt – über das, was euch verbindet, über eure Geschichte, über das große Feld zwischen Menschen, das mehr weiß als Worte je sagen können.*
- *Dein Unterbewusstsein überträgt nun eine Botschaft, die zutiefst menschlich ist: Du bist gesehen. Du bist nicht allein. Du bist da.*

[An dieser Stelle können konkrete Situationen oder seelische Belastungen benannt werden, z. B.: „soziale Isolation, Vereinsamung im Alter, emotionale Verwahrlosung in Kindheit oder Beziehung, soziale Unsichtbarkeit, innere Abgeschnittenheit“ etc.]

- *Und während du bei [Name der Empfänger-Person] bleibst, entsteht ein Raum – nicht laut, nicht spektakulär – sondern einfach nur echt. Echt in seiner Zuwendung, echt in seiner Präsenz.*
- *Und vielleicht beginnt sich dort, ganz leise, etwas zu regen – ein erstes Wahrnehmen, ein erster Kontakt, ein erstes „Ich bin gemeint.“*

[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 gesehen – so wie du bist.*
2. *Du bist da – und das zählt.*
3. *Ich sehe dich – auch im Schweigen.*
4. *Deine Existenz ist wertvoll.*
5. *Du bist ein Teil von etwas Größerem.*
6. *Du musst nichts leisten, um gesehen zu werden.*
7. *Ich bin bei dir – innerlich, still, verbunden.*
8. *Du darfst Raum einnehmen – auf deine Weise.*
9. *Die Welt wird dich nicht vergessen.*
10. *Ein Blick genügt – um Nähe entstehen zu lassen.*
11. *Du bist in meinem Herzen präsent.*
12. *Du bist keine Last – du bist ein Mensch.*
13. *Dein Schmerz darf da sein – aber du bist mehr als dein Schmerz.*
14. *Du wirst gehalten – auch wenn du es nicht spürst.*
15. *Ich sende dir Wärme – ohne Bedingungen.*
16. *Dein Leben hat Bedeutung – unabhängig von Anerkennung.*
17. *Ich sehe dich – nicht nur das, was du tust.*
18. *Du darfst verbunden sein – auch ohne Worte.*
19. *Dein Wesen zählt – nicht deine Geschichte allein.*
20. *Du bist wichtig – auch wenn du dich unsichtbar fühlst.*
21. *Die Einsamkeit darf weicher werden.*
22. *Ich öffne den Raum – damit du darin Platz findest.*

23. *Dein Blick darf sich wieder heben.*
24. *Ich sende dir Achtung – aufrichtig und klar.*
25. *Du bist nicht vergessen.*
26. *Du darfst dazugehören – in deinem Tempo.*
27. *Dein Name ist ausgesprochen – du bist gemeint.*
28. *Du bist nicht verloren – du wirst gehalten.*
29. *Ich erkenne dich – und das genügt.*
30. *Du bist gesehen – genau jetzt.*

Und während du diesen Raum der Wahrnehmung innerlich offenhältst, entsteht vielleicht in deinem Bild ein Moment: [Name der Empfänger-Person] hebt ganz leicht den Blick. Vielleicht zum ersten Mal seit Langem. Vielleicht zögerlich. Vielleicht kaum sichtbar. Aber da ist etwas in den Augen – etwas, das sagt: „Ich bin hier.“ Und das genügt. Denn wo jemand gesehen wird, beginnt Veränderung – leise, tief, bleibend.

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

13. Licht für deine letzte Reise – für Sterbende

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnosen** bestimmt, bei denen eine nahestehende oder liebevoll verbundene Person hypnotisiert wird, um einem **sterbenden Menschen** auf seelischer Ebene Ruhe, Licht, Würde und inneren Frieden zu übermitteln. Die Zielperson kann nicht mehr direkt hypnotisiert werden – etwa aufgrund von Bewusstlosigkeit, kognitivem Rückzug, Sprachverlust oder emotionaler Unzugänglichkeit in der letzten Lebensphase.

Die Wirkung entfaltet sich über stille Resonanz, morphogenetische Felder, spirituelle Verbindungsebenen oder das unbewusste Feld zwischen Menschen, das gerade am Lebensende besonders empfänglich ist.

Ziele dieser Hypnose:

- Übermittlung von Geborgenheit, Licht, Würde, innerem Frieden und Loslass-Erlaubnis an die sterbende Person.
- Unterstützung beim inneren Übergang, beim emotionalen Abschiednehmen und bei der Integration des gelebten Lebens.
- Öffnung eines stillen Raumes für Vertrauen, Dankbarkeit und eine friedvolle letzte Phase des Seins.

Hinweise zur Anwendung:

- Vor der Anwendung sollte geklärt werden, ob der Stellvertreter bereit und innerlich stabil genug ist, um diese Aufgabe mit ruhiger Präsenz zu tragen.
- Die Anwendung ersetzt keine seelsorgerliche oder palliative Begleitung, sondern wirkt als liebevoller energetisch-seelischer Impuls.
- Der Suggestionstext darf niemals als Mittel zur Beschleunigung des Sterbeprozesses eingesetzt werden, sondern dient ausschließlich der seelischen Erleichterung, Würdigung und Begleitung.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt separat vor dem Suggestionsteil.
- Der Hypnotiseur sollte diesen Text mit größter Achtung, innerer Ruhe und tiefer Sorgfalt lesen.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie mit einer Haltung stiller Würde, tiefer Zuwendung und leuchtender Gelassenheit. Ihre Stimme darf weich, lichtvoll und ruhig sein – wie ein Sonnenstrahl, der durch ein Fenster fällt. Frei von Pathos, aber voll von Liebe. Ihre Präsenz ist Teil der Botschaft: *Du darfst gehen – im Licht, in Frieden, in Würde.*

Suggestionstext

- *Du bist jetzt hier – verbunden mit dir selbst – und mit [Name der Empfänger-Person], die sich auf ihrer letzten Reise befindet.*
- *Vielleicht in Stille. Vielleicht in einem Zustand jenseits der Worte. Vielleicht irgendwo zwischen den Welten.*
- *Und du darfst jetzt der stille Begleiter sein – der Hüter einer Kerze, die sanft leuchtet in einem Raum, den Worte nicht mehr erreichen.*
- *Ich begleite dich auf diesem Weg – mit einer Stimme, die trägt, mit Erfahrung, mit Ruhe – und mit tiefem Respekt vor der Größe dieses Moments.*
- *Dein Unterbewusstsein weiß, wie man Licht weitergibt – nicht das Licht der Augen – sondern jenes andere Licht: das des Herzens, der Erinnerung, der Würde.*
- *Und so darfst du nun – ganz ruhig – eine Botschaft senden: dass [Name der Empfänger-Person] nicht allein ist. Dass da jemand da ist, der sie spürt. Der sie sieht. Der sie begleitet – ganz still.*

- *Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie ein warmer Lichtstrahl von deinem Herzen ausgeht – sanft, hell, ohne Drängen – und sich wie ein Weg vor [Name der Empfänger-Person] ausbreitet.*
- *Ein Weg aus Licht, der sagt: Du darfst loslassen. Du darfst dich erinnern. Du darfst ankommen.*
- *Denn das Leben war groß – mit allem, was es war – und es darf jetzt zur Ruhe kommen, in Liebe, in Dankbarkeit, in Frieden.*

[An dieser Stelle können persönliche Aspekte eingebracht werden, z. B.: „Dankbarkeit für gemeinsam Erlebtes, Abschied ohne Reue, Übergang ins Licht, Würdigung des Lebensweges, Auflösung alter Schuld oder Bindung“ etc.]

- *Und während du innerlich bei [Name der Empfänger-Person] bist, darfst du einfach halten – nicht festhalten – sondern tragen. Du darfst da sein. Du darfst Licht sein. Und dieses Licht wirkt – still, tief, sanft.*

[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 nicht allein.*
2. *Licht umgibt dich – innen und außen.*
3. *Alles ist bereit – in dir und um dich herum.*
4. *Du darfst gehen – in deinem Tempo.*
5. *Dein Weg ist hell und klar.*
6. *Liebe begleitet dich – wohin du auch gehst.*
7. *Alles, was schwer war, darf zurückbleiben.*
8. *Frieden breitet sich aus – still und tief.*
9. *Dein Atem wird leicht – frei – getragen.*
10. *Die Zeit ist erfüllt – du bist bereit.*
11. *Dankbarkeit strömt durch dein Wesen.*
12. *Das Leben war kostbar – in jedem Moment.*
13. *Du bist gesehen – von innen heraus.*
14. *Du wirst gehalten – von einem größeren Feld.*
15. *Verbindung bleibt – auch wenn du gehst.*
16. *Du darfst dich erinnern – an das, was Liebe war.*
17. *Du darfst loslassen – voller Vertrauen.*
18. *Ein neuer Raum öffnet sich – lichtvoll und still.*
19. *Dein Körper darf zur Ruhe kommen.*
20. *Deine Seele ist frei – jetzt.*

21. *Du bist würdig – vom ersten bis zum letzten Atemzug.*
22. *Nichts geht verloren – alles wird verwandelt.*
23. *Dein letzter Schritt ist getragen von Licht.*
24. *Du darfst nach Hause kommen – zu dir.*
25. *Ein Kreis schließt sich – in Frieden.*
26. *Deine Spuren bleiben – in Liebe.*
27. *Du bist vollständig – genau so.*
28. *Du wirst erwartet – jenseits des Sichtbaren.*
29. *Licht trägt dich – durch die letzte Tür.*
30. *Du bist frei – du bist Licht – du bist angekommen.*

Und während du innerlich bei [Name der Empfänger-Person] bleibst, entsteht vielleicht vor deinem inneren Auge ein Bild: ein weiter Horizont, ein stilles Licht, ein Ort der Ruhe. Vielleicht ein Ufer. Vielleicht ein stilles Tor. Vielleicht nur ein Gefühl: Es ist gut. Alles ist gut. Und das, was noch gesagt werden wollte, ist gesagt – nicht mit Worten, sondern mit Liebe.

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

14. Dein Nervensystem darf sich regulieren – für hochsensible oder überforderte Personen

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnos** gedacht, bei denen eine emotional verbundene oder therapeutisch unterstützende Person hypnotisiert wird, um einer **hochbelasteten, überreizten oder hochsensiblen Zielperson** eine beruhigende, regulierende und stabilisierende Wirkung auf ihr Nervensystem zu übermitteln. Die Zielperson kann selbst nicht hypnotisiert werden – etwa wegen fehlender Offenheit, räumlicher Distanz, Überforderung durch therapeutische Kommunikation oder anderer Hindernisse.

Die Wirkung dieser Hypnose entfaltet sich über energetische Verbindung, systemische Resonanz, Spiegelneuronen, morphogenetische Felder oder das kollektive Unbewusste.

Ziele dieser Hypnose:

- Beruhigung und Regulation eines übererregten oder instabilen autonomen Nervensystems.
- Übertragung von Sicherheit, Selbstwahrnehmung, Erdung und innerer Ruhe.
- Wiederherstellung innerer Koordination, Reizverarbeitung und funktionaler Entspannung bei der Zielperson.

Hinweise zur Anwendung:

- Vor der Anwendung sollte eine Anamnese die Besonderheiten der Zielperson klären (z. B. Reizverarbeitung, Stressverhalten, psychosomatische Reaktionen).
- Die Hypnose ersetzt keine gezielte körperpsychotherapeutische Behandlung, kann aber deren Wirkung vertiefen oder vorbereiten.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt vor dem Suggestionsteil separat.
- Der Hypnotiseur sollte mit feinfühligem, ruhiger Präsenz arbeiten, nicht suggestiv-dominant, sondern regulierend und begleitend.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie diesen Text mit einer Haltung ruhiger Fürsorglichkeit, innerer Stabilität und klarer Zentrierung. Ihre Stimme darf wie ein weicher, gleichmäßiger Strom klingen – ruhig, rhythmisch, stabilisierend. Ihre Präsenz wirkt wie ein Anker, an dem sich das Nervensystem des Stellvertreters

(und darüber die Zielperson) orientieren kann.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt hier – ganz bei dir – verbunden mit deinem Atem, mit deinem inneren Raum, und zugleich in einer stillen, tiefen Verbindung mit [Name der Empfänger-Person].*
- *Ein Mensch, dessen Nervensystem müde ist. Übererregt. Überflutet. Vielleicht schon lange nicht mehr wirklich in Sicherheit angekommen.*
- *Und du darfst jetzt in deinem Inneren ein Signal senden – kein Wort, kein Befehl – sondern eine Haltung, eine Schwingung, einen leisen Impuls: Du darfst dich regulieren.*
- *Ich begleite dich auf diesem Weg – mit Erfahrung, mit ruhiger Stimme, mit der inneren Überzeugung, dass Nervensysteme miteinander schwingen können – gerade dann, wenn eines stark ist und eines erschöpft.*

- *Stell dir jetzt vor, wie dein eigenes Nervensystem zur Ruhe kommt – wie dein Atem ruhiger wird, dein Herz gleichmäßiger, dein Körper weicher – und wie diese neue Koordination nun über dich zu [Name der Empfänger-Person] wandert.*
- *Vielleicht ist es wie eine Berührung – ganz sanft – wie ein feiner Strom, der sagt: Du bist sicher. Du darfst loslassen. Du musst nicht alles gleichzeitig verarbeiten.*
- *Dein Unterbewusstsein weiß, wie Regulation geschieht – über Verbindung, über Takt, über tiefe Sicherheit. Und genau das geschieht jetzt – durch dich hindurch – hin zu [Name der Empfänger-Person].*
- *Wie ein ruhiger Rhythmus, der in ein verstimmtes System zurückkehrt – nicht aufdringlich, sondern einladend, verlässlich, still wirksam.*

[An dieser Stelle können konkrete Belastungsthemen benannt werden, z. B.: „chronische Übererregung, hochsensible Reizverarbeitung, vegetative Dysregulation, chronischer Stress, Angstneigung, psychosomatische Beschwerden“ etc.]

- *Und vielleicht spürst du, wie auch in dir selbst etwas weicher wird – weil dein Nervensystem erkennt, dass es jetzt nicht allein trägt – sondern in Resonanz steht mit einer anderen Seele, einem anderen Körper, der sich nach Ruhe sehnt.*
- *Du bist jetzt der ruhige Pol, der sichere Boden, der Ort, von dem aus sich etwas neu ausrichten darf – still, stabil, tief wirksam.*

[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. *Dein Nervensystem darf sich regulieren.*
2. *Sicherheit breitet sich in dir aus.*
3. *Ein neuer Rhythmus entsteht – leise und stabil.*
4. *Du darfst loslassen – ohne Gefahr.*
5. *Reize dürfen sich sortieren.*
6. *Alles in dir darf langsamer werden.*
7. *Du musst nicht alles gleichzeitig spüren.*
8. *Dein Atem ist ruhig – weich – tragend.*
9. *Ich sende dir Sicherheit – ohne Druck.*
10. *Deine Grenzen dürfen jetzt halten.*
11. *Dein Körper darf sich wieder ausdehnen.*
12. *Spannung weicht – Stück für Stück.*
13. *Dein Herzschlag findet sein Gleichmaß.*
14. *Du bist verbunden – ohne überfordert zu sein.*
15. *Innere Ordnung entsteht neu.*
16. *Ich halte dich – in meiner Ruhe.*
17. *Du bist nicht allein in dieser Regulation.*
18. *Dein System darf zurück in Balance finden.*
19. *Du darfst weicher werden – in Sicherheit.*
20. *Reizflut wird reduziert – von innen heraus.*
21. *Alle Impulse dürfen wieder zugeordnet werden.*
22. *Ein neues Gleichgewicht breitet sich aus.*

23. *Deine Schaltkreise dürfen sich entladen.*
24. *Ich bin bei dir – ruhig, klar, stabil.*
25. *Jede Zelle spürt: Es darf leichter werden.*
26. *Du musst nichts leisten – nur sein.*
27. *Du darfst dich selbst wieder spüren.*
28. *Das Chaos wird leiser – Ordnung wächst.*
29. *Du bist sicher – genau jetzt.*
30. *Dein Nervensystem darf sich regulieren – auf deine Weise.*

Und vielleicht entsteht jetzt ein inneres Bild: [Name der Empfänger-Person] sitzt an einem stillen Ort – vielleicht an einem Fluss, in einem Raum aus Licht, in einem schützenden Kokon. Und all die Impulse, die sonst zu viel waren, dürfen nun abfließen. Ein Teil wird leiser. Ein Teil sortiert sich. Ein Teil atmet zum ersten Mal tief durch. Und das genügt – denn Regulation beginnt nicht mit Kontrolle, sondern mit Erlaubnis.

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

15. Öffnung für Kommunikation – für Menschen mit Sprachverlust oder Autismus

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnos** gedacht, bei denen eine nahestehende oder therapeutisch verbundene Person hypnotisiert wird, um einem Menschen mit **Sprachverlust, eingeschränkter kommunikativer Fähigkeit oder autistischen Verarbeitungsweisen** helfende Impulse zu übermitteln. Die Zielperson kann aufgrund neurologischer, entwicklungsbedingter oder traumatischer Ursachen nicht (mehr) sprechen oder auf herkömmliche Weise kommunizieren. Sie ist jedoch innerlich oft hoch empfindsam für subtile, nichtsprachliche Botschaften – gerade über Personen, mit denen sie in stiller Resonanz steht.

Diese Hypnose wirkt über morphogenetische Felder, u

Ziele dieser Hypnose:

- Öffnung innerer Kanäle für Ausdruck, Mitteilung, Kontaktaufnahme – auf sprachlicher oder nonverbaler Ebene.
- Reduktion von innerer Blockade, Schutzspannung oder Überforderung durch soziale Interaktion.
- Förderung einer gefühlten Erlaubnis, sich in der eigenen Weise mitzuteilen und verstanden zu werden.

Hinweise zur Anwendung:

- Eine achtsame Anamnese sollte klären, welche Art von Sprach- oder Kontakthemmung vorliegt und welche Beziehung zwischen Stellvertreter und Zielperson besteht.
- Der Text ersetzt keine therapeutische Sprachförderung oder Autismus-spezifische Intervention, kann diese jedoch sanft unterstützen.
- Die Anwendung setzt Respekt, Geduld und hohe emotionale Feinfühligkeit voraus.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt separat vor dem Suggestionsteil.
- Der Hypnotiseur sollte mit beruhigender, nicht-überfrachtender Sprache arbeiten.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie diesen Text mit einer Haltung ruhiger Offenheit, empathischer Präsenz und leiser Ermutigung. Ihre Stimme darf klar, weich und nicht drängend sein – wie ein Raum, der offensteht, ohne zu fordern. Ihre gelassene Präsenz ist selbst eine Einladung zur Kommunikation.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt hier – ganz verbunden mit deinem Innersten – ruhig, offen – und in einem stillen, liebevollen Kontakt mit [Name der Empfänger-Person], die sich schwer oder gar nicht mitteilen kann.*
- *Und genau dafür bist du jetzt da – nicht um zu erklären, sondern um zu spüren. Nicht um etwas durchzusetzen, sondern um einen Raum zu halten – für das, was gehört werden will.*
- *Denn manchmal sind es nicht die Worte, die fehlen – sondern das Gefühl, dass das, was man sagen möchte, auch angenommen wird.*
- *Und so beginnst du jetzt – ganz in deiner Mitte – eine Botschaft zu senden, die durch dich hindurch zu [Name der Empfänger-Person] findet: Du darfst dich mitteilen. Auf deine Weise. In deinem Rhythmus. In deinem Ausdruck.*

- *Ich begleite dich in dieser Arbeit – mit Erfahrung, mit Ruhe, mit Respekt vor der Einzigartigkeit jedes inneren Systems.*
- *Stell dir jetzt vor, wie du [Name der Empfänger-Person] innerlich gegenüberstehst – nicht mit Erwartung, sondern mit einer offenen, hörenden Haltung – als würdest du sagen: Ich bin bereit, dich zu verstehen, auch ohne Worte.*
- *Dein Unterbewusstsein weiß, wie man diese Offenheit überträgt – wie sie sich anfühlt – wie sie empfangen wird – gerade dort, wo Sprache vielleicht lange als Bedrohung empfunden wurde.*
- *Und so fließt nun etwas durch dich hindurch: keine Forderung nach Mitteilung – sondern ein tiefes Angebot von Kontakt.*

[An dieser Stelle können konkrete Themen benannt werden, z. B.: „selektiver Mutismus, posttraumatischer Sprachverlust, tiefgreifende Entwicklungsstörung, nichtsprechende Autismus-Varianten, neurogene Kommunikationshemmungen“ etc.]

- *Und vielleicht spürst du: Es geht nicht um das richtige Wort. Es geht um das Erleben von „Ich darf da sein.“ – so wie ich bin.*
- *Diese Erlaubnis strömt nun durch dich – leise, hell, warm – bis sie in [Name der Empfänger-Person] einen neuen inneren Raum erreicht.*

[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 mitteilen – so, wie es dir möglich ist.*
2. *Es gibt viele Wege, verstanden zu werden.*
3. *Dein Ausdruck zählt – auch wenn er still ist.*
4. *Ich höre dich – mit dem Herzen.*
5. *Worte sind nur eine Möglichkeit – du darfst deine eigene wählen.*
6. *Dein Inneres kennt den Weg zur Verbindung.*
7. *Du bist nicht allein in deinem Schweigen.*
8. *Jede Form von Mitteilung ist willkommen.*
9. *Ich bin da – ohne Druck.*
10. *Dein System darf sich öffnen – wenn es bereit ist.*
11. *Du darfst deinen Ausdruck neu entdecken.*
12. *Ich bin offen für deine Sprache – was immer sie ist.*
13. *Du darfst Sicherheit in Kontakt erleben.*
14. *Dein Schweigen ist nicht Leere – es ist Tiefe.*
15. *Ich sende dir Raum – für alles, was in dir lebt.*
16. *Auch ohne Worte bist du bedeutsam.*
17. *Dein Nervensystem darf vertrauen lernen.*
18. *Du musst nicht perfekt sein – nur echt.*
19. *Jede kleine Reaktion wird gesehen.*

20. *Ich bin da – hörend, lauschend, offen.*
21. *Dein Ausdruck darf sich entfalten – wie eine Blüte.*
22. *Kein Druck. Nur Einladung.*
23. *Deine Seele spricht – auch ohne Stimme.*
24. *Ich halte den Raum für dich.*
25. *Dein Innenleben ist kostbar – auch im Verborgenen.*
26. *Du darfst Verbindung erleben – sicher und klar.*
27. *Es gibt einen Platz für dich – so, wie du bist.*
28. *Ich vertraue deiner inneren Ordnung.*
29. *Wenn du möchtest, darfst du dich zeigen.*
30. *Kommunikation beginnt – jetzt – auf deine Weise.*

Und vielleicht entsteht jetzt ein Bild: [Name der Empfänger-Person] sitzt an einem ruhigen Ort – geschützt, nicht beobachtet, nicht bedrängt. Und vielleicht hebt sich ein Blick. Vielleicht eine kleine Bewegung. Vielleicht entsteht nur ein Gefühl: Ich könnte. Wenn ich wollte. Und genau das ist der Anfang – nicht des Sprechens, sondern der Möglichkeit.

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

16. Du darfst leben – für depressive oder lebensmüde Menschen

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnos** konzipiert, bei denen eine liebevoll verbundene, tragfähige oder therapeutisch geschulte Person hypnotisiert wird, um einer **depressiven oder lebensmüden Zielperson** stille Impulse von Lebenskraft, innerem Dürfen, seelischer Erlaubnis und Zuversicht zu übermitteln. Die Zielperson kann aus psychischen, emotionalen oder kommunikativen Gründen nicht direkt hypnotisiert werden – etwa weil sie sich zu zurückgezogen, sprachlos, distanziert oder innerlich leer fühlt.

Die Wirkung dieser Hypnose entfaltet sich über unbewusste Resonanz, systemische Felder, das kollektive Unbewusste oder durch die emotionale Beziehung zwischen Stellvertreter und Zielperson – in jener Tiefe, in der Worte oft keinen Zugang mehr finden.

Ziele dieser Hypnose:

- Übermittlung eines unaufdringlichen, tiefen inneren „Darfst“ – als Gegenpol zu Hoffnungslosigkeit, Selbstabwertung oder dem Wunsch zu verschwinden.
- Erweckung stiller Lebensimpulse, ohne Druck – verbunden mit Würde, Daseinsberechtigung und innerem Raum.
- Stabilisierung über Resonanz und Verbindung, nicht über Appell oder Überforderung.

Hinweise zur Anwendung:

- Vor der Anwendung ist eine sehr achtsame Anamnese nötig, auch zur Einschätzung möglicher akuter Gefährdung.
- Der Text darf **nicht** als alleinige Maßnahme bei suizidalen Tendenzen angewendet werden, sondern ausschließlich ergänzend – in einem stabilen Umfeld.
- Die Hypnose ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung, kann aber innerlich eine erste Öffnung erzeugen.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt separat vor dem Suggestionsteil.
- Der Hypnotiseur sollte mit großer Ruhe, innerer Klarheit und liebevoller Wachsamkeit lesen.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie mit ruhiger, tragender Stimme – ohne Mitleid, aber mit echter Anteilnahme. Ihre Haltung darf still, würdevoll und behutsam sein – wie jemand, der neben einem sitzt, nicht drängt, nicht überredet, aber da bleibt. Ihre Stimme wirkt wie ein warmer Strom durch dunkles Wasser – spürbar, leise, verlässlich.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt ganz bei dir – in einer ruhigen Verbindung mit deinem Innersten – und in stiller, liebevoller Resonanz mit [Name der Empfänger-Person], die sich vielleicht ganz weit zurückgezogen hat.*
- *Manchmal wird das Leben zu schwer – so schwer, dass man es nicht mehr tragen will. Und in solchen Momenten braucht es keine Lösung – nur das Gefühl, dass man überhaupt noch da sein darf.*
- *Und genau das darfst du jetzt vermitteln: kein Ziel, keine Forderung, keine Hoffnung, die überfordert – sondern einfach ein Dürfen. Du darfst leben. Ohne Beweis. Ohne Leistung. Ohne Erklärung.*
- *Ich begleite dich in dieser stillen Arbeit – mit Erfahrung, mit Wärme, mit Respekt vor der Tiefe menschlicher Krisen.*
- *Vielleicht kannst du dir jetzt vorstellen, wie du [Name der Empfänger-Person] gegenüberstehst – nicht mit Angst, nicht mit Mitleid – sondern einfach mit offener Gegenwärtigkeit.*
- *Und wie durch dich hindurch nun ein leiser Strom fließt – aus Würde, Annahme, Stille – in die Tiefe jener Seele, die gerade nicht mehr weiß, warum sie noch da ist.*
- *Du musst nichts tun. Deine Präsenz genügt. Deine Offenheit. Dein inneres Ja.*
- *Denn oft ist nicht der Schmerz das Schwerste – sondern die Einsamkeit im Schmerz.*
- *Und du bist jetzt da – gegenwärtig, echt – um diesem Menschen still zu sagen: Du bist nicht vergessen. Du bist da. Und du darfst es bleiben.*

[An dieser Stelle können konkrete seelische Belastungen benannt werden, z. B.: „langjährige Depression, emotionale Erstarrung, tiefe Lebensmüdigkeit, innere Leere, Verlust der Lebenslust oder Sinnfrage“ etc.]

- *Und vielleicht spürst du selbst jetzt etwas Weiches – wie ein Hauch von Verbindung, ein Impuls, der keine Antwort braucht – nur ein inneres Echo.*
- *Und dieses Echo sagt leise, aber klar: Du darfst leben – auch ohne zu wissen wie.*

[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 leben – ohne Grund.*
2. *Dein Dasein genügt.*
3. *Du bist da – und das ist wertvoll.*
4. *Es gibt nichts, was du beweisen musst.*
5. *Du darfst hier sein – genau jetzt.*
6. *Auch in der Dunkelheit ist deine Würde unversehrt.*
7. *Ich bin da – in stiller Verbindung.*
8. *Du bist nicht allein.*
9. *Das Leben ist schwer – und du darfst es dennoch führen.*
10. *Dein Atem zählt – jeder einzelne Zug.*
11. *Du bist mehr als dein Schmerz.*
12. *Du darfst müde sein – und dennoch bleiben.*
13. *Kein Ziel, nur Sein.*
14. *Ich halte dich – innerlich, ohne zu ziehen.*
15. *Dein Platz bleibt frei – für dich.*
16. *Du bist nicht falsch – nicht zu viel, nicht zu wenig.*
17. *Deine Existenz ist unantastbar.*
18. *Etwas in dir will noch atmen.*
19. *Du darfst dich zurückziehen – aber du musst nicht verschwinden.*
20. *Du gehörst dazu – auch in Stille.*

21. *Ich sehe dich – nicht nur deinen Zustand.*
22. *Etwas in dir bleibt lebendig.*
23. *Du musst nicht kämpfen – nur da sein.*
24. *Ein neuer Tag darf kommen – ohne Versprechen.*
25. *Dein Leben hat Bedeutung – auch wenn du sie nicht fühlst.*
26. *Du darfst Hilfe annehmen – aber du wirst nicht gedrängt.*
27. *Ich bleibe bei dir – als Mensch, nicht als Retter.*
28. *Es darf leichter werden – irgendwann.*
29. *Ich glaube an dein Licht – auch wenn du es nicht siehst.*
30. *Du darfst leben – genau jetzt.*

Und vielleicht entsteht jetzt in deinem Inneren ein Bild: [Name der Empfänger-Person] sitzt im Schatten – leise, in sich zurückgezogen. Und irgendwo in der Ferne: ein Licht. Noch schwach, noch weit – aber da. Und vielleicht reicht es, dieses Licht nur zu spüren – ohne ihm zu folgen. Noch nicht. Aber zu wissen: Es wäre möglich. Und das genügt. Denn manchmal beginnt Leben nicht mit einem Entschluss – sondern mit einem stillen inneren „Ich darf“.

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

17. Dein Immunsystem wird gestärkt – für Menschen mit Immunschwäche oder chronischen Infekten

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnos**en konzipiert, bei denen eine nahestehende oder therapeutisch begleitende Person hypnotisiert wird, um einer **Person mit geschwächtem Immunsystem oder wiederkehrenden Infekten** unterstützende, stärkende und regulierende Impulse zu übermitteln. Die Zielperson kann nicht direkt hypnotisiert werden – etwa durch körperliche Schwäche, Distanz, mangelnde kognitive oder sprachliche Zugänglichkeit oder weil sie sich (noch) nicht für Hypnose öffnen kann.

Die Wirkung dieser Hypnose erfolgt über unbewusste Resonanz, systemische Felder, das morphogenetische Feld oder andere Formen tief verbundener, nichtsprachlicher Kommunikation.

Ziele dieser Hypnose:

- Aktivierung und Unterstützung des Immunsystems der Zielperson über stille, nicht-invasive Impulse.
- Förderung von Balance, Stärkung, Zellintelligenz und körpereigener Abwehrkraft.
- Übermittlung von Ordnung, Vitalität und Selbstregulation an das körperliche und energetische System der Zielperson.

Hinweise zur Anwendung:

- Eine fundierte Anamnese sollte die Art der Immunschwäche, chronischen Erkrankung oder Infektanfälligkeit klären.
- Diese Hypnose ersetzt keine medizinische Behandlung, sie versteht sich als sanfte, systemisch-komplementäre Unterstützung.
- Der Text ist besonders geeignet bei Erschöpfung, Langzeitfolgen von Infektionen, Autoimmunbelastungen oder chronischen Reizzuständen.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt vor dem Suggestionsteil separat.
- Der Hypnotiseur sollte in stabiler, ruhiger und wohltuend klarer Präsenz arbeiten.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie diesen Text mit einer ruhigen, geerdeten Haltung. Ihre Stimme darf stabil, klar und belebend wirken – nicht übertrieben enthusiastisch, sondern wie ein stiller Rhythmus, der erinnert: *Da ist noch Kraft. Da ist noch Intelligenz. Da ist noch Leben.* Ihre eigene innere Klarheit unterstützt die Selbstordnung beim Stellvertreter – und darüber bei der Zielperson.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt ganz bei dir – in ruhiger Verbindung mit deinem Innersten – und zugleich tief verbunden mit [Name der Empfänger-Person], deren Immunsystem müde, überfordert oder aus dem Gleichgewicht geraten ist.*
- *Und du darfst jetzt in dir einen inneren Raum öffnen – einen Raum, in dem Kraft wieder fließen kann – nicht durch Anstrengung, sondern durch stille Erinnerung an Gesundheit.*
- *Ich begleite dich mit Erfahrung, mit klarer Energie, mit dem tiefen Wissen, dass Körper und Geist einander bedingen – und dass man über Verbindung Selbstheilung aktivieren kann.*
- *Stell dir vor, wie du mit deinem Atem Ruhe und Lebenskraft in dich aufnimmst – und wie diese Kraft durch dich hindurch fließt – direkt zu [Name der Empfänger-Person].*
- *Dein Unterbewusstsein weiß, wie Immunprozesse funktionieren – es kennt die Sprache der Zellen, der Signalmoleküle, der Abwehrketten – und beginnt nun, diese Sprache still weiterzugeben.*
- *Vielleicht wie eine Ordnung, die sich ausbreitet – von den Stammzellen bis zu den weißen Blutkörperchen – wie ein leises System-Update, das sich aus deiner inneren Stimmigkeit speist.*
- *Und während du ruhst, entsteht eine Art Lichtsignal – wie ein feines energetisches Muster – das dem Körper von [Name der Empfänger-Person] sagt: Du darfst dich neu ausrichten. Du darfst gesund sein. Du darfst Kraft aufbauen.*

[An dieser Stelle können konkrete Herausforderungen oder Diagnosen genannt werden, z. B.: „häufige Infekte, Autoimmunerkrankung, chronisches Erschöpfungssyndrom, Reaktivierungen alter Erreger, Immunsuppression, virale Belastungen“ etc.]

- *Und du brauchst nichts zu leisten. Dein Mitgefühl, deine Verbindung, dein inneres Wissen – das reicht vollkommen aus, damit der Impuls ankommt, dort, wo er gebraucht wird.*
- *Denn auch Heilung ist oft kein Prozess der Aktivität – sondern der Erinnerung daran, was Ordnung 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. *Dein Immunsystem wird gestärkt – sanft und spürbar.*
2. *Kraft kehrt zurück – auf Zell- und Systemebene.*
3. *Dein inneres Gleichgewicht wird wiederhergestellt.*
4. *Regeneration geschieht – im richtigen Tempo.*
5. *Die Selbstheilung ist aktiviert.*
6. *Jede Zelle erinnert sich an Gesundheit.*
7. *Ich sende dir innere Kraft – ohne Druck.*
8. *Ordnung kehrt zurück – tief in deinem Körper.*
9. *Abwehrzellen werden klar, fokussiert, effektiv.*
10. *Alte Belastungen dürfen abfließen.*
11. *Neues Gleichgewicht entsteht – still und tief.*
12. *Dein Immunsystem arbeitet harmonisch.*
13. *Entzündung darf sich regulieren.*
14. *Du bist nicht schwach – du brauchst nur Ruhe.*
15. *Die Kommunikation zwischen Zellen wird klarer.*
16. *Ich halte dich – energetisch, stärkend, liebevoll.*
17. *Alle Systeme synchronisieren sich neu.*
18. *Du darfst dich erholen – auch ohne Erklärung.*
19. *Lebenskraft wächst – aus der Tiefe deines Wesens.*
20. *Die Balance zwischen Schutz und Frieden stellt sich ein.*
21. *Dein Körper weiß, wie Heilung geht.*
22. *Ich erinnere dich daran: Du bist lebendig.*
23. *Deine Immunintelligenz erwacht.*

24. *Erreger verlieren an Bedeutung – dein System gewinnt.*
25. *Ein neues inneres Milieu entsteht – freundlich und stark.*
26. *Klarheit fließt durch alle Schutzprozesse.*
27. *Du darfst gesund sein – innerlich und äußerlich.*
28. *Ich bin verbunden – mit deiner Lebenskraft.*
29. *Die Ordnung breitet sich aus – jetzt.*
30. *Dein Immunsystem wird gestärkt – genau jetzt.*

Und vielleicht entsteht in dir ein inneres Bild: [Name der Empfänger-Person] steht an einem klaren Fluss – das Wasser leuchtet, reinigt, belebt. Der Körper wird durchspült von Licht, Wärme, Information. Die Müdigkeit weicht. Die Systeme richten sich neu aus. Es ist kein Kraftakt – sondern eine Rückkehr. Zur inneren Intelligenz. Zur Selbstregulation. Zur Lebendigkeit.

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

18. Die Verbindung heilt – für Kinder mit Bindungsstörungen

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnos** gedacht, bei denen eine nahestehende Bezugsperson – oft ein Elternteil, eine Pflegeperson oder therapeutische Begleitung – hypnotisiert wird, um einem **Kind mit Bindungsstörungen** eine stille, tiefe, unaufdringliche Botschaft von Sicherheit, emotionaler Verlässlichkeit und liebevoller Verbindung zu übermitteln. Die Zielperson – das Kind – kann aus entwicklungspsychologischen, traumatischen oder neurobiologischen Gründen nicht direkt hypnotisiert werden oder ist (noch) nicht zugänglich für bewusste therapeutische Beziehungsgestaltung.

Die Wirkung erfolgt über emotionale Resonanz, unbewusste Spiegelung, energetische Felder oder systemische Verbindungsebenen – besonders wirksam bei jungen oder nichtsprachlich kommunizierenden Kindern.

Ziele dieser Hypnose:

- Übermittlung von emotionalem Halt, Zuverlässigkeit und einem tiefen Gefühl von „Ich bin gemeint und sicher“ an das innere Bindungssystem des Kindes.
- Linderung von frühkindlicher Unsicherheit, emotionalem Rückzug, Vermeidung oder ängstlich-ambivalentem Bindungsverhalten.
- Eröffnung eines Raumes, in dem Vertrauen wachsen und emotionale Nähe wieder erlernt werden kann.
-

Hinweise zur Anwendung:

- Eine sorgfältige Anamnese ist notwendig, um das Bindungsmuster, die Vorgeschichte und die Rolle der stellvertretenden Person klar zu erfassen.
- Der Text ersetzt keine umfassende bindungsorientierte Therapie, kann jedoch als energetisch-emotionaler Impuls tief unterstützend wirken – gerade dort, wo Sprache oder Verhalten keine Öffnung zulassen.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt separat vor dem Suggestionsteil.
- Der Hypnotiseur sollte in ruhiger, sanft verbundener Weise lesen – mit innerer Klarheit, Schutz und Wärme.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie diesen Text mit einer Haltung stiller Verlässlichkeit, tiefer Zuwendung und geduldiger Sanftheit. Ihre Stimme darf weich, ruhig und konstant sein – wie eine schützende Decke, die nicht drängt, aber da bleibt. Ihr eigener innerer Halt ist ein Teil des heilenden Feldes, das durch den Stellvertreter zum Kind wirkt.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt ganz ruhig – verbunden mit deinem Atem, mit deinem Herzschlag, mit deiner Mitte – und in einer tiefen, liebevollen Verbindung mit [Name der Empfänger-Person], dem Kind, das du innerlich begleitest.*
- *Ein Kind, das vielleicht schon früh gelernt hat, dass Nähe gefährlich ist. Dass Bindung weh tut. Dass Verbindung kommt und geht – unberechenbar.*
- *Und genau deshalb darfst du jetzt hier sein – nicht, um zu erklären – sondern um zu halten. Nicht, um etwas zu fordern – sondern um eine neue Erfahrung zu ermöglichen: Ich bleibe da. Ich bin da. Und ich gehe nicht weg.*
- *Ich begleite dich dabei – mit Erfahrung, mit innerer Ruhe, mit dem Wissen, dass sich Bindung nicht herstellen lässt – aber geschehen kann, wenn genug Sicherheit da ist.*
- *Stell dir jetzt vor, wie du [Name der Empfänger-Person] siehst – innerlich – vielleicht angespannt, misstrauisch, abgewandt. Und du bleibst einfach da.*
- *Nicht als Antwort – sondern als Einladung. Du sagst nichts – aber dein ganzer innerer Raum sagt: Ich sehe dich. Du darfst da sein. Du bist gehalten.*
- *Dein Unterbewusstsein weiß, wie man dieses Signal sendet – tief, langsam, zuverlässig – wie ein emotionales Echo, das nicht verschwindet, sondern zurückkommt – immer wieder – bis Vertrauen entsteht.*
- *Und dieses Echo findet jetzt den Weg zu [Name der Empfänger-Person] – dorthin, wo Worte nichts erreichen – aber Präsenz alles verändern kann.*

[An dieser Stelle können Sie konkrete Symptome oder Hintergründe benennen, z. B.: „frühe Trennungserfahrungen, Verlassenheitsängste, Heim- oder Pflegeunterbringung, unsicher-vermeidendes oder ambivalentes Verhalten, Reaktionsverweigerung auf emotionale Nähe“ etc.]

- *Und vielleicht spürst du jetzt, wie dein eigenes Nervensystem ruhig bleibt – wie dein Herz weich ist – und wie du in dieser inneren Haltung bleibst, die keine Bedingungen stellt. Nur Verbindung.*
- *Denn Verbindung heilt nicht durch Erklären – sondern durch Dasein. Immer wieder. Immer still. Immer klar.*

[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 nicht allein.*
2. *Ich bin da – in aller Stille.*
3. *Du darfst dich annähern – in deinem Tempo.*
4. *Ich bleibe da – auch wenn du dich abwendest.*
5. *Dein Misstrauen ist erlaubt – und ich halte es mit dir.*
6. *Du darfst mir nicht glauben – und ich bleibe dennoch.*
7. *Bindung darf neu entstehen – wenn du bereit bist.*
8. *Ich höre dich – auch ohne Worte.*
9. *Du bist gemeint – nicht übersehen.*
10. *Dein Platz ist sicher – in meinem Herzen.*
11. *Ich bin keine Gefahr.*
12. *Du darfst dich zeigen – oder verborgen bleiben.*
13. *Nichts wird erzwungen – alles darf geschehen.*
14. *Verbindung wächst – im Schutz der Freiheit.*
15. *Ich bin da – ohne Urteil.*
16. *Du darfst mir vertrauen – aber du musst es nicht.*
17. *Ich halte dich – innen, sanft, konstant.*
18. *Dein Rückzug ist kein Fehler – sondern ein Schutz.*
19. *Ich erkenne dein Schutzsystem – und überfordere es nicht.*
20. *Du bist willkommen – genau wie du bist.*
21. *Verbindung entsteht – jenseits von Worten.*
22. *Du darfst Nähe erleben – ohne Bedrohung.*

23. *Ich gehe nicht weg.*
24. *Du musst nicht perfekt sein – nur echt.*
25. *Mein Blick bleibt freundlich – auch wenn du mich nicht ansiehst.*
26. *Du darfst Grenzen setzen – und Nähe trotzdem erleben.*
27. *Du bist ein Kind – und du bist sicher.*
28. *Dein Herz darf sich entspannen.*
29. *Deine Seele darf Verbindung spüren – ohne Angst.*
30. *Die Verbindung heilt – langsam, sanft, zuverlässig.*

Und während du diesen Raum innerlich offenhältst, entsteht vielleicht ein Bild: [Name der Empfänger-Person] steht an einem Ort – vielleicht am Rand, vielleicht mit verschränkten Armen, vielleicht scheinbar unbeteiligt. Und doch: da ist etwas in der Luft. Etwas hat sich verändert. Vielleicht nur ein Moment. Ein Blick. Eine Geste. Und das genügt. Denn Bindung beginnt nicht mit Vertrauen – sondern mit der Erfahrung, dass jemand bleibt. Auch dann, wenn es schwer ist.

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

19. Du findest deinen Platz – für Menschen mit systemischer Verstrickung

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnos** entwickelt worden, bei denen eine mitfühlende, systemisch eingebundene oder therapeutisch begleitende Person hypnotisiert wird, um einem **Menschen mit systemischer Verstrickung** einen klärenden, ordnenden und befreienden Impuls zu übermitteln. Die Zielperson kann selbst nicht hypnotisiert werden – etwa weil sie nicht erreichbar, nicht ansprechbar, zu jung oder emotional verschlossen ist – oder weil sie sich in einer Konstellation befindet, in der äußere Veränderung ohne innere Klärung kaum möglich ist. Systemische Verstrickungen sind oft tief unbewusste Bindungen an fremde Schicksale, übernommene Lasten, diffuse Loyalitäten oder unerlöste Rollen innerhalb von Familien- oder Beziehungssystemen. Diese Hypnose kann helfen, dem inneren System der Zielperson einen Impuls zur Ordnung, Selbstverortung und Entlastung zu geben – still, würdevoll und tief wirksam.

Ziele dieser Hypnose:

- Auflösung unbewusster systemischer Identifikationen, übernommener Lasten oder Rollen.
- Ermöglichung eines gesunden, authentischen inneren Platzes im eigenen System.
- Förderung von seelischer Eigenständigkeit, Freiheit und Zugehörigkeit ohne Verstrickung.

Hinweise zur Anwendung:

- Eine systemische Anamnese vorab ist wichtig, um die Dynamiken und potenziellen Verstrickungen zu erkennen.
- Der Text ersetzt keine Aufstellungsarbeit, kann aber vorbereitend, begleitend oder ergänzend auf tief unbewusster Ebene wirken.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt separat vor dem Suggestionsteil.
- Der Hypnotiseur sollte mit ruhiger Klarheit und hoher systemischer Achtsamkeit lesen – ohne einzugreifen, aber mit ordnender Präsenz.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie mit einer Haltung stiller Würdigung, ruhiger Entflechtung und liebevoller Distanz. Ihre Stimme darf klar, getragen und geordnet klingen – nicht dramatisierend, nicht bedrängend,

sondern wie eine Struktur, in der sich alles an seinen Platz setzen darf. Ihre innere Ausrichtung wirkt dabei ordnend auf das Feld.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt ganz ruhig – verbunden mit dir selbst – mit deinem Innersten – und mit [Name der Empfänger-Person], deren inneres System vielleicht lange in einer Ordnung gefangen war, die nicht die eigene war.*
- *Ein System, in dem Schuld, Schmerz, Verantwortung oder Sehnsucht sich vermischt haben – über Generationen hinweg – still übernommen, nie ausgesprochen.*
- *Und genau deshalb bist du jetzt hier: nicht, um zu urteilen – sondern um Raum zu schaffen. Raum für Ordnung. Raum für Würde. Raum für den richtigen Platz.*
- *Ich begleite dich auf diesem Weg – mit systemischer Klarheit, mit Erfahrung, mit tiefem Respekt vor allen, die dazugehören – und vor der Einzigartigkeit des Weges, den [Name der Empfänger-Person] jetzt gehen darf.*
- *Stell dir vor, wie du innerlich vor diesem Menschen stehst – nicht als Retter, nicht als Richter – sondern als liebevoll mitfühlende Instanz, die sagt: Du musst nichts übernehmen, was nicht zu dir gehört.*
- *Und aus deinem Innersten beginnt sich nun ein stiller Impuls zu formen – wie ein inneres Licht, das Ordnung kennt – das sagt: Jeder darf seinen Platz haben. Und du darfst deinen jetzt einnehmen – frei, leicht, würdevoll.*
- *Dein Unterbewusstsein weiß, wie das geht. Es kennt die Sprache von Zugehörigkeit und Abgrenzung. Es weiß, wann ein Kind die Last der Eltern trägt – oder ein Mensch sich mit einem fremden Schicksal verbindet, um zu gehören.*
- *Und so entsteht jetzt durch dich ein neues inneres Feld – weich, klar, offen – das zu [Name der Empfänger-Person] sagt: Du darfst dich entwirren. Du darfst du selbst sein. Du darfst deinen Platz finden – jenseits der Verstrickung.*

[An dieser Stelle können Sie konkrete systemische Themen benennen, z. B.: „Übernommene Schuld aus dem Familiensystem, Identifikation mit Ausgeschlossenen, Loyalitätskonflikte,

Stellvertretung für verstorbene Geschwister, unbewusste Bindung an Trauma oder Schicksal früherer Generationen“ etc.]

- *Und vielleicht spürst du, wie du innerlich ruhiger wirst – wie dein System sich klärt – und durch diese neue Ordnung in dir auch bei [Name der Empfänger-Person] etwas zu schwingen beginnt.*
- *Nicht laut. Nicht auf einmal. Sondern wie ein Stein, der aus der Hand gelegt wird – ein Schritt zurück auf den eigenen Weg.*

[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 deinen eigenen Platz einnehmen.*
2. *Alles, was nicht zu dir gehört, darf zurückgegeben werden.*
3. *Du bist nicht verantwortlich für das Schicksal anderer.*
4. *Die Vergangenheit darf ruhen – dort, wo sie hingehört.*
5. *Du musst niemanden retten, um geliebt zu werden.*
6. *Deine Zugehörigkeit ist unantastbar – auch ohne Verstrickung.*
7. *Du darfst du selbst sein – klar und frei.*
8. *Jede Seele ist für ihr eigenes Schicksal zuständig.*
9. *Du darfst loslassen, was nicht deins ist.*
10. *Ich halte dich – während du dich innerlich neu ordnest.*
11. *Bindung ist möglich – ohne Last.*
12. *Verantwortung darf sich neu verteilen.*
13. *Du musst keine Rolle spielen, um dazuzugehören.*
14. *Ich sehe dich – unabhängig von deiner Position im System.*
15. *Du darfst wachsen – aus deiner eigenen Mitte heraus.*
16. *Die Liebe bleibt – auch wenn du dich abgrenzt.*
17. *Du bist nicht der Stellvertreter für vergangene Schuld.*
18. *Jede Generation darf das Eigene leben.*
19. *Du darfst frei sein – auch wenn andere es nicht konnten.*

20. *Du bist richtig – genau dort, wo du jetzt stehst.*
21. *Du gehörst dazu – ohne Opfer zu sein.*
22. *Ich sende dir Kraft – für deine eigene Linie.*
23. *Dein Platz ist heiliger Boden – nicht Tausch gegen Liebe.*
24. *Die Ordnung stellt sich neu ein – ruhig und sicher.*
25. *Du darfst gehen, wohin dein Leben dich ruft.*
26. *Die Verstrickung löst sich – langsam, sicher, achtsam.*
27. *Deine Grenzen dürfen spürbar sein – für dich und andere.*
28. *Du bist nicht mehr gebunden an fremde Last.*
29. *Ein neuer Raum öffnet sich – für dein eigenes Leben.*
30. *Du findest deinen Platz – klar, würdevoll, verbunden.*

Und vielleicht entsteht jetzt ein Bild: [Name der Empfänger-Person] steht inmitten eines Systems – vielleicht in einer inneren Aufstellung – mit vielen Blicken, vielen Geschichten. Und plötzlich: ein Schritt. Ein Einatmen. Ein Gefühl von „Hier bin ich“. Nicht dort, wo es vorher war. Sondern an einem eigenen Platz. Und genau dort beginnt etwas: Leben – frei, klar, tief verbunden.

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

20. Die Wunde heilt – für Opfer von Gewalt oder Missbrauch

Dieser Suggestionstext ist für **Stellvertreter-Hypnosen** bestimmt, bei denen eine emotional verbundene, tragfähige oder therapeutisch begleitende Person stellvertretend hypnotisiert wird, um einer **Zielperson mit Gewalterfahrung oder Missbrauchshintergrund** eine tiefgreifende, respektvolle und würdige innere Botschaft von Schutz, Heilung und Selbstwert zu übermitteln. Die Zielperson kann nicht direkt hypnotisiert werden – etwa aus Scham, innerem Rückzug, aus Schutzmechanismen oder aufgrund fehlender kognitiver oder sprachlicher Zugänglichkeit. Die Wirkung dieser Hypnose entfaltet sich über systemische Resonanz, unbewusste Spiegelung, das kollektive Unbewusste oder die stille, tragende Verbindung zwischen dem Stellvertreter und der Zielperson. Sie kann den Weg zur inneren Heilung sanft vorbereiten, vertiefen oder begleiten.

Ziele dieser Hypnose:

- Übermittlung von Halt, Sicherheit und Würde an die Zielperson.
- Linderung des Gefühls innerer Zersplitterung, Scham oder Wertlosigkeit.
- Anbahnung von Selbstheilung, Grenzempfinden und emotionaler Ganzwerdung.
- Aktivierung des inneren Wissens: *Die Wunde ist real – und sie darf heilen.*

Hinweise zur Anwendung:

- Eine sorgfältige Anamnese ist essenziell, um Art und Ausmaß der Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen zu verstehen und angemessen zu würdigen.
- Der Text ersetzt keine Traumatherapie, sondern wirkt vorbereitend oder begleitend – besonders dann, wenn direkte Arbeit noch nicht möglich ist.
- Der Text darf niemals suggestiv entlasten oder bagatellisieren. Die Haltung muss zutiefst achtsam, haltend und klar sein.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt separat vor dem Suggestionsteil.
- Der Hypnotiseur sollte mit tiefem Respekt, sensibler Sprache und stabiler innerer Präsenz arbeiten.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lesen Sie mit stiller Klarheit, respektvoller Langsamkeit und sanftem Ton. Ihre Stimme sollte nicht mitleidig, sondern mitfühlend wirken – ruhig, geerdet, nicht schwankend. Ihre Haltung trägt die Botschaft: *Was geschehen ist, war Unrecht – und du darfst trotzdem heilen.*

Suggestionstext

- *Du bist jetzt ganz bei dir – in deinem Innersten – und gleichzeitig verbunden mit [Name der Empfänger-Person], einer Seele, die Schmerz erfahren hat, den niemand hätte erleben sollen.*
- *Vielleicht ist da Scham. Vielleicht Sprachlosigkeit. Vielleicht das Gefühl, innerlich beschädigt oder unwiderruflich verletzt zu sein.*
- *Und gerade deshalb bist du jetzt hier – nicht, um etwas zu erklären oder zu reparieren – sondern um zu halten, zu würdigen, zu übermitteln: Du bist nicht allein. Und du darfst heilen.*
- *Ich begleite dich – ruhig, erfahren, klar – mit dem tiefen Respekt vor dem, was du in dir trägst – und mit der Zuversicht, dass eine Wunde sich schließen darf, wenn sie genug gesehen wurde.*
- *Stell dir jetzt vor, wie du [Name der Empfänger-Person] innerlich siehst – vielleicht zerbrechlich, vielleicht innerlich geflüchtet – aber dennoch da. Und du sagst: Ich sehe dich. Und was dir passiert ist, war Unrecht.*
- *Allein diese Botschaft – getragen durch dich – beginnt zu wirken: wie ein erster warmer Hauch auf einer alten Narbe, die sich zum ersten Mal nicht verbergen muss.*
- *Dein Unterbewusstsein weiß, wie Heilung geschieht – nicht schnell, nicht linear – sondern wie ein Kreis, der sich langsam schließt.*
- *Und über dich beginnt nun ein neuer Kreis zu entstehen – aus Würde, Schutz, Anerkennung und innerer Stärke – der sich legt um [Name der Empfänger-Person], leise, aber wirksam.*
- *Die Wunde bleibt Teil der Geschichte – aber sie verliert ihre Macht über die Gegenwart.*

[An dieser Stelle können konkrete Kontexte benannt werden, z. B.: „körperliche, emotionale oder sexuelle Gewalt, Grenzverletzungen in der Kindheit, Beziehungsmisbrauch, stille Übergriffe, Gewalt durch Vertrauenspersonen“ etc.]

- *Und vielleicht spürst du in dir selbst etwas Neues – nicht Aufregung, nicht Angst – sondern eine tiefe, stille Entschlossenheit: Ich halte diesen Raum. Ich halte ihn liebevoll – so lange wie nötig.*

[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. *Ich sehe deine Wunde – und ich verurteile dich nicht.*
2. *Du bist nicht schuld – nie gewesen.*
3. *Was dir passiert ist, war Unrecht.*
4. *Du darfst dich schützen – und zugleich heilen.*
5. *Die Vergangenheit bestimmt nicht deine Zukunft.*
6. *Deine Würde ist unversehrt.*
7. *Ich halte dich – innerlich, stabil, liebevoll.*
8. *Dein Körper gehört dir.*
9. *Du darfst spüren – oder nicht – alles ist erlaubt.*
10. *Du bist mehr als das, was dir passiert ist.*
11. *Dein Innerstes kennt Heilung.*
12. *Nichts muss verdrängt werden – aber es darf ruhen.*
13. *Du darfst leben – in deiner eigenen Wahrheit.*
14. *Ich bin da – ohne Erwartung, ohne Urteil.*
15. *Die Wunde darf sich schließen – von innen heraus.*
16. *Du darfst Nein sagen – auch innerlich.*
17. *Du bist stark – weil du überlebt hast.*
18. *Ich erkenne deine Geschichte – und deinen Mut.*
19. *Du bist kein Opfer – du bist eine Überlebende.*
20. *Ich sende dir Schutz – und stille Kraft.*

21. *Dein Nervensystem darf sich neu ordnen.*
22. *Du darfst Nähe erleben – ohne Gefahr.*
23. *Grenzen werden spürbar – und respektiert.*
24. *Deine Seele heilt – in deinem Tempo.*
25. *Ich achte dich – so wie du jetzt bist.*
26. *Du bist sicher – in diesem Moment.*
27. *Du darfst deine Geschichte neu schreiben.*
28. *Es darf leicht werden – irgendwann.*
29. *Ich glaube an deine innere Stärke.*
30. *Die Wunde heilt – sanft, würdevoll, tief.*

Und vielleicht entsteht in deinem Inneren ein Bild: [Name der Empfänger-Person] sitzt in einem geschützten Raum – nicht beobachtet, nicht befragt, nicht gedrängt. Nur da. Und es ist ruhig. Und jemand hält still mit. Vielleicht zum ersten Mal. Und genau in dieser Stille beginnt etwas: kein Lärm, kein Durchbruch – nur ein kleines inneres Einverstanden-Sein. Dass es weitergehen darf. Dass Heilung möglich ist. Dass die Wunde nicht das Ende ist.

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

21. Universal-Vorlage – freie Stellvertreter-Hypnose mit einsetzbarem Thema

Diese Hypnose wurde als **universell einsetzbare Stellvertreter-Vorlage** entwickelt. Sie eignet sich für Situationen, in denen der Hypnotiseur das Thema, Ziel oder Anliegen frei definieren möchte – zum Beispiel auf Wunsch des Klienten oder im Rahmen einer intuitiv oder therapeutisch geführten Sitzung. Der Text enthält **variable Abschnitte in eckigen Klammern**, die individuell angepasst werden können.

In dieser Form lässt sich die Hypnose **mit jedem Ziel kombinieren**, bei dem ein Mensch sich nicht selbst hypnotisieren lassen kann oder soll, aber ein nahestehender, innerlich verbundener Mensch für ihn stellvertretend eine heilende, ordnende oder stärkende Wirkung überträgt.

Ziele dieser Hypnose (je nach Anpassung):

- Du überträgst einen heilenden Impuls an [Name der Empfänger-Person], passend zu ihrem/seinem Anliegen: [freies Thema – z. B. „innere Ruhe“, „Stärkung der Heilkräfte“, „Linderung seelischen Schmerzes“, „Verarbeitung von Angst“, „Stabilität bei Krankheit“].
- Du stärkst das innere System der Zielperson durch deine Verbindung, deine Präsenz und die stille Kraft deiner Empathie.
- Du ermöglichst Veränderung – nicht durch Worte oder Handlungen, sondern durch dein tiefes inneres Dasein.

Hinweise zur Anwendung:

- Bitte kläre vorab in einer Anamnese die emotionale, körperliche und systemische Lage der Zielperson.
- Diese Hypnose ersetzt keine medizinische oder therapeutische Maßnahme, sondern dient als stille, unterstützende Kraft auf einer tieferen Bewusstseinssebene.
- Die Hypnose-Induktion erfolgt **vor diesem Text separat**.
- Mach dich mit den variablen Inhalten vertraut und formuliere sie so, dass sie stimmig und verantwortungsvoll sind.

Empfohlene Haltung und Stimmlage des Hypnotiseurs:

Lies in ruhiger, innerlich klarer Weise. Halte währenddessen die Vorstellung, dass deine Stimme nicht nur beim Stellvertreter wirkt – sondern durch ihn hindurch sanft und sicher zur Zielperson findet.

Deine Präsenz vermittelt Stabilität, Würde und Vertrauen.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt ganz bei dir – in tiefer Ruhe – und gleichzeitig innerlich offen und verbunden mit [Name der Empfänger-Person], für die du diesen Raum jetzt hältst.*
- *Zwischen euch entsteht nun ein stiller Fluss der Verbindung – getragen von deinem Wunsch, etwas zu übermitteln, das hilfreich ist, heilsam oder klärend.*
- *Das Thema, für das du heute hier bist, lautet: [frei definierbares Thema – z. B. „du darfst dich erholen“, „du darfst vertrauen“, „du darfst gesund werden“, „du darfst dich neu ordnen“].*

- *Du brauchst nichts zu tun – dein Dasein genügt.*
- *Und ich begleite dich – ruhig, klar, mit dem Wissen, dass Veränderung auch über Resonanz geschehen kann.*
- *Dein Unterbewusstsein weiß, wie man diese Wirkung weitergibt – durch deine innere Haltung, deinen Atem, deine Bereitschaft, in Verbindung zu stehen.*
- *Du darfst dir vorstellen, wie sich dein Körper entspannt – und wie in dir ein innerer Impuls entsteht – wie ein Strom, ein Licht, ein ruhiges Feld – das direkt zu [Name der Empfänger-Person] fließt.*
- *Und vielleicht spürst du bereits: Die Verbindung wirkt – auf eine Weise, die Worte nicht brauchen.*

[Hier kannst du das Thema, Ziel oder die Symptomatik der Zielperson konkret beschreiben – z. B.: „chronische Schmerzen“, „emotionale Erschöpfung“, „Beziehungsblockaden“, „Heilungswunsch“, „Ängste oder Antriebslosigkeit“ etc.]

- *Du darfst wissen: Deine innere Verbindung reicht aus. Du brauchst keine Lösung zu erzwingen. Du brauchst nicht zu kämpfen.*
- *Du darfst tragen, was du tragen möchtest – und du darfst lassen, was nicht zu dir gehört. Dein innerer Raum wirkt stärker, als du denkst.*

[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 mit [Name der Empfänger-Person] verbunden – still und tief.*
2. *Du überträgst, was gerade gebraucht wird – ganz von selbst.*
3. *Du darfst Halt schenken – durch deine Ruhe.*
4. *Du lässt Kraft fließen – durch deine innere Zentrierung.*
5. *Du hältst Raum – und das genügt.*
6. *Du vertraust der Wirkung, die jetzt entsteht.*
7. *Du spürst, dass dein Dasein Wirkung hat.*
8. *Du bleibst bei dir – und bist doch verbunden.*
9. *Du übermittelst genau das, was hilfreich ist.*
10. *Du stärkst – ohne zu fordern.*
11. *Du beruhigst – ohne Worte.*
12. *Du ordnest – ohne Eingreifen.*
13. *Du begleitest – ohne Erwartungen.*
14. *Du wirkst – durch deine Anwesenheit.*
15. *Du vertraust dem inneren Wissen in dir.*
16. *Du bist ein stiller Kanal für gute Impulse.*
17. *Du darfst loslassen – und geschehen lassen.*
18. *Du atmest – und stärkst damit die Verbindung.*
19. *Du bleibst im Fluss – ruhig, verlässlich, offen.*
20. *Du gibst Sicherheit – durch deine innere Haltung.*
21. *Du bist da – und das ist genug.*
22. *Du trägst Licht – dahin, wo es gebraucht wird.*
23. *Du sendest Liebe – jenseits der Sprache.*

24. *Du bist offen – für alles, was durch dich geschehen darf.*

25. *Du erlaubst Veränderung – auf der tiefsten Ebene.*

26. *Du bist in Resonanz – klar, zentriert, verbunden.*

27. *Du bist ein Raum – in dem Heilung beginnen kann.*

28. *Du gibst – ohne dich zu verlieren.*

29. *Du bleibst – auch wenn sich etwas verändert.*

30. *Du bist wirksam – durch das, was du fühlst.*

Und während du diesen Raum weiterhin offenhältst, kannst du dir vorstellen, wie [Name der Empfänger-Person] diesen Impuls empfängt – vielleicht nicht bewusst, vielleicht nicht erkennbar – aber spürbar. Etwas ordnet sich. Etwas wird weicher. Etwas erinnert sich.

Und du darfst vertrauen: Was in dieser Tiefe berührt wird, wirkt weiter – auch dann, wenn es still bleibt.

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

22. Stellvertreter-Hypnose für den Hypnotiseur selbst – Selbsthypnose durch einen externen Stellvertreter

Diese Hypnose ist eine besondere Form der **Stellvertreter-Hypnose**, bei der der Hypnotiseur nicht eine andere Person hypnotisiert, um einer dritten zu helfen – sondern **sich selbst hilft**, indem er stellvertretend **eine andere Person oder einen symbolischen Stellvertreter** (z. B. eine Puppe, einen Teddybären, eine Figur, ein Kissen mit Gesicht) hypnotisiert. Die hypnotische Wirkung wird dabei **vom Hypnotiseur über den Stellvertreter an sich selbst gerichtet**, jedoch so, dass das **Unbewusste** sie als „von außen kommend“ annimmt – was bei vielen Menschen die Tiefe und Akzeptanz der Wirkung erhöhen kann.

Diese Form eignet sich besonders gut, wenn man sich selbst schwer in eine klassische Selbsthypnose versetzen kann, aber gut mit hypnotischer Sprache und symbolischem Denken vertraut ist. Die Technik verbindet die Klarheit der Fremdhypnose mit der Absicht der Selbstbeeinflussung – und nutzt dabei die **projektive Kraft des Bewusstseins und die Resonanzwirkung** zwischen Stellvertreter und Selbst.

Ziele dieser Hypnose:

- Selbstheilung, Selbststärkung oder Selbstregulation über den Umweg eines äußeren Stellvertreters.
- Entlastung des Ichs von der direkten Selbstverantwortung – die Suggestionen wirken "von außen" auf das eigene System zurück.
- Nutzung von Symbolen, Figuren oder Menschen als Kanal für Heilimpulse, Schutz oder Neuorientierung.
- Umgehung kritischer Selbstbeobachtung oder innerer Blockaden.

Hinweise zur Anwendung:

- Wähle als Stellvertreter entweder eine real anwesende Person, die sich dafür zur Verfügung stellt (z. B. ein Kollege, Klient oder Freund, der sich neutral und offen in Trance führen lässt) – oder einen symbolischen Stellvertreter wie eine Figur, eine Puppe, ein Stofftier o. ä.
- Lege fest, dass **alle Suggestionen**, die du nun gibst, **nicht bei der Person oder dem**

Gegenstand wirken sollen, sondern auf dich selbst zurückfließen, über das Band zwischen dir und dem Stellvertreter.

- Die Hypnose-Induktion erfolgt regulär – bei der echten Person in Trance, bei einem symbolischen Stellvertreter mit einer kurzen, symbolischen Einleitung (z. B. "Jetzt kommst du in einen tiefen, offenen Zustand...").
- Richte alle Suggestionen **in der Du-Form an den Stellvertreter**, aber mit dem inneren Wissen, dass sie **für dich selbst gedacht sind**.
- Hinweis: Diese Form der Hypnose ist besonders wirksam, wenn du bereits geübt im Führen von Trance bist und dein Unbewusstes empfänglich für Symbolarbeit ist.

Empfohlene Haltung und Stimmlage:

Sprich in deiner gewohnten, ruhigen Hypnose-Stimme. Es ist hilfreich, sich vorzustellen, dass du einer besonders schutzbedürftigen, liebevollen oder verletzlichen Version von dir selbst begegnest – durch die Augen des Stellvertreters. Deine Stimme wird zur Stimme für dich – über das Außen zurück ins Innen.

Suggestionstext

- *Du bist jetzt ganz bei dir – und zugleich bist du in Kontakt mit [Name oder Beschreibung des Stellvertreters, z. B. „dem kleinen Teddybären auf dem Stuhl“, „dem Kollegen, der still lauscht“, „dem inneren Teil von dir, den du vor dir siehst“].*
- *Du weißt: Alles, was du nun sagst, was du nun wirkst – geschieht nicht dort, wo es gesprochen wird – sondern **hier**, in dir selbst.*
- *Der Stellvertreter wird zum Spiegel – zum Kanal – zur Projektionsfläche für die Wirkung, die du dir selbst schenken willst.*
- *Und so beginnst du jetzt – wie bei einer ganz gewöhnlichen Hypnose – ruhig, klar und offen – mit der Absicht: Alles, was du nun sagst, fließt direkt zurück zu dir – über diesen äußeren, schützenden Umweg.*
- *Vielleicht spürst du schon jetzt, wie dein inneres System bereit ist, diese Botschaften zu empfangen – weil sie nicht vom kontrollierenden Teil kommen, sondern aus einer anderen Quelle.*

- *Du darfst sie annehmen – so, als würde ein anderer Hypnotiseur sie sprechen – so, als würde eine andere Stimme dich sehen, dich verstehen, dich aufrichten.*

[An dieser Stelle kannst du dein Thema benennen, z. B.: „Stärkung deines Selbstvertrauens“, „Linderung innerer Unruhe“, „Fokus und Klarheit“, „Heilung einer Verletzung“, „Annahme deiner Geschichte“, „Ruhe in der Tiefe“ etc.]

Suggestionsteil – an den Stellvertreter gerichtet (aber für dich selbst gemeint)

- *Du darfst dich jetzt vollständig öffnen – für genau das, was dir gut tut.*
- *Du darfst loslassen, was dich klein macht – und empfangen, was dich stärkt.*
- *Du bist sicher. Alles ist gut. Jetzt darf etwas Neues beginnen.*
- *Du bist wertvoll – unabhängig von allem, was war.*
- *Du darfst dir selbst wieder näher kommen.*
- *Dein innerer Kompass richtet sich neu aus – still, klar, vertrauensvoll.*
- *Du bist kein Problem, das gelöst werden muss – sondern ein Wesen, das sich entfaltet.*
- *Du darfst weich werden – auch in der Tiefe deiner Zellen.*
- *Du bist jetzt frei, zu empfangen, was du brauchst.*
- *Du wirst gehalten – von innen und von außen – gleichzeitig.*
- *Du darfst leben – mit deiner Geschichte, mit deiner Kraft, mit deinem Weg.*

[Hier kannst du persönliche Botschaften einfügen – z. B. „Du darfst dich wieder trauen, dich zu zeigen.“, „Du bist richtig – so wie du bist.“, „Du darfst aufhören, stark zu sein.“]

[Die folgenden Suggestionen können mehrfach gelesen werden, um die Wirkung zu vertiefen:]

1. *Du darfst vertrauen – auch dir selbst.*
2. *Du wirst gesehen – von dir und für dich.*
3. *Du darfst dich regulieren – sanft und tief.*
4. *Du bist getragen – auch jetzt.*
5. *Du darfst Frieden finden – in dir.*
6. *Du darfst wachsen – in deinem Tempo.*
7. *Du bist sicher – in deinem Raum.*

8. *Du darfst heilen – ohne Druck.*
9. *Du darfst dich entspannen – ganz und gar.*
10. *Du bist in Ordnung – genau so.*
11. *Du darfst loslassen – was dir nicht mehr dient.*
12. *Du darfst empfangen – was dich stärkt.*
13. *Du bist verbunden – mit deiner Kraft.*
14. *Du darfst dich erinnern – an dein Licht.*
15. *Du bist gut – tief in deinem Wesen.*
16. *Du darfst atmen – frei, ruhig, weich.*
17. *Du darfst leben – leicht und wach.*
18. *Du bist mehr – als du vielleicht gerade spürst.*
19. *Du darfst du selbst sein – jetzt.*
20. *Du bist genug.*

Und während du das alles sagst – zu deinem Stellvertreter – geschieht etwas Tieferes.

Du sprichst mit dir – durch den Umweg des Außen.

Du gibst dir selbst etwas – ohne Kontrolle, ohne Zweifel.

Und dein Innerstes empfängt es – vielleicht still, vielleicht mit Tränen, vielleicht mit einem Gefühl von Ankommen.

Denn manchmal ist es genau dieser Trick – sich selbst zu erreichen, indem man einen kleinen Umweg nimmt.

Und dieser Umweg führt genau dahin, wo du hinwillst:

Zu dir. Ganz zu dir.

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