



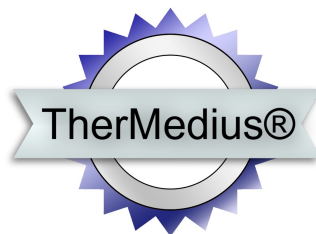
TherMedius®-Institut
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

***TherMedius®* Hypno-Story**

Urlaubs-Gedanken

Hypnotische Geschichte zur Förderung der Entspannung,
Regeneration und Erholung

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



www.hypnoseausbildung-seminar.de

Eine *TherMedius®*-Trance-Anwendung für den Einsatz im Rahmen von Entspannungsanwendungen im Rahmen von Einzel- und Gruppensettings.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Haftungsausschluss.....	5
Beachtung von Kontraindikationen.....	6
Hinweise zur Anwendung.....	7
Anwendung als reine Metapher / Geschichte ohne Hypnose.....	7
Anwendung im Rahmen einer Hypnose-Sitzung.....	8
1. „Urlaubs-Gedanken“ als Einzelanwendung	8
2. „Urlaubs-Gedanken“ als Bestandteil einer Entspannungssitzung.....	8
3. „Urlaubs-Gedanken“ als Bestandteil einer Hypnose-Sitzung mit einem anderen Themenschwerpunkt.....	9
4. „Urlaubs-Gedanken“ als Gruppenanwendung.....	10
Mögliche Effekte der TherMedius® Hypno-Story	
„Urlaubs-Gedanken“	11
Häufige Fragen	12
1. Ich beherrsche (noch) keine Hypnose, kann ich diese Anwendung trotzdem nutzen?.....	12
2. Ich beherrsche zwar Hypnose, aber nicht die von TherMedius® gelehrteten Techniken und Hypnose-Induktionen. Wie kann ich diese Trance-Reise dann im Rahmen von Hypnose einsetzen?	12
3. Kann ich diese Anwendung auch im Rahmen einer Therapie bei Klienten mit psychischen Problemen anwenden?	13
4. Wie leite ich den Klienten nach der Anwendung wieder aus?.....	13
5. Was ist, wenn im Rahmen dieser TherMedius® Hypno-Story etwas Unerwartetes geschieht?.....	13
TherMedius® Hypno-Story „Urlaubs-Gedanken“	14
Verwendete hypnotische Sprachmuster.....	19
Nachgespräch mit dem Klienten.....	22
Deutung der Ergebnisse.....	24
Ihr Feedback ist erwünscht!.....	26

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

das *TherMedius*[®]-Institut freut sich, Ihnen hier eine *TherMedius*[®] Hypno-Story vorstellen zu dürfen, die wir zum kostenlosen Download auf www.hypnoseausbildung-seminar.de zur Verfügung stellen.

TherMedius[®] Hypno-Stories sind Trancegeschichten, über das Konzept klassischer Fantasiereisen hinausgehen und gezielt unterschiedlichste hypnotisch Sprachmuster nutzen, um im Hörer positive Effekte zu stimulieren.

TherMedius[®] Hypno-Stories können für sich alleine stehend oder eingebunden in eine Hypnosebehandlung eingesetzt werden, sie können im Einzelsetting oder für Gruppen genutzt werden, zudem erlauben sie einen eleganten Übergang aus der Geschichte heraus in eine nur analytische Arbeit, wenn man das möchte.

TherMedius[®] Hypno-Stories können einerseits eine **wertvolle Erweiterung des therapeutischen Repertoires** eines Hypnotiseur oder Hypnosetherapeuten sein, sie sollen ein Stück weit aber auch **als Inspiration** dienen, als Vorlage zum Erlernen, Vertiefen und Verinnerlichen hypnotischer Sprachmuster und Erzählweisen.

Es würde uns freuen, wenn Ihnen diese Geschichte bei Ihrer Arbeit von Nutzen ist, es würde uns aber mindestens genauso freuen, wenn Sie nach einigen Anwendungen dieser Geschichte für sich erkennen: „Ich konnte mir von dieser Erzählweise etwas abschauen und dadurch meine eigenen Fähigkeiten, hypnotisch Geschichten zu erzählen verbessern Anfangszeiten zu!

Es war uns auch dieses Mal wieder wichtig, nicht einfach nur den reinen Text der Geschichte online zu stellen, sondern auch zusätzlich entsprechend auf Anwendungsmöglichkeiten und Hintergründe einzugehen, damit der Leser diese *TherMedius*[®] Hypno-Story auch tatsächlich sinnvoll und mit einem guten Gefühl einsetzen kann.

Diese *TherMedius*[®] Hypno-Story kann einmal wieder von Anfängern wie auch Fortgeschrittenen gleichermaßen für eine Vielzahl von Gelegenheiten genutzt werden kann.

Beachten Sie bitte die Anwendungshinweise auf den folgenden Seiten, um sicherzustellen, dass die *TherMedius*[®] Hypno-Story angenehm und problemlos verläuft.

Wenn Ihnen diese Geschichte gefällt, freuen wir uns über ein Feedback über das Feedback-Formular, das Sie auf der Seite, auf der auch dieser Text zum Download zur Verfügung steht, finden.

Herzliche Grüße

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

Haftungsausschluss

Das *TherMedius*®-Institut weist ausdrücklich darauf hin, dass diese *TherMedius*® Hypno-Story eine kostenfreie Anwendung ist, die jeder Leser bzw. Anwender in eigener Verantwortung einsetzen kann und darf (auch im Rahmen gewerblicher Sitzungen in seiner Praxis).

Da es für uns als Autoren leider nicht möglich ist, die Kompetenz jedes einzelnen Anwenders bzw. die konkrete Situation eines einzelnen Klienten, bei dem ein Anwender diese *TherMedius*® Hypno-Story verwendet, zu beurteilen, schließen wir jegliche Haftung für eine eventuelle Fehlanwendung oder eine Anwendung außerhalb der Kompetenzen des Anwenders aus.

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie über die notwendige Kompetenz zur Durchführung einer solchen Anwendung bei einem bestimmten Klienten verfügen, experimentieren Sie besser nicht, sondern besuchen Sie lieber eine geeignete Fachausbildung, in der sie die entsprechenden Techniken erlernen können – zum Beispiel das Modul 2 von *TherMedius*® (darin erlernen Sie den fortgeschrittenen Umgang mit Suggestionstexten, den Umgang mit hypnotischen Sprachmustern, die Hypnoanalyse sowie die Kombination von textgebundenem und freiem hypnotischen Arbeiten).

Mit Hilfe eines entsprechenden technischen Fundaments können Sie die Möglichkeiten dieser Anwendung in vollem Umfang nutzen und ggf. im Rahmen einer Hypnose-Anwendung noch deutlich bessere und intensivere Ergebnisse erzielen als mit einer reinen Geschichte.

Beachtung von Kontraindikationen

Bitte beachten Sie, falls Sie diese *TherMedius*® Hypno-Story im Rahmen einer Hypnose-Sitzung anwenden möchten, die Kontraindikationen für Hypnose-Anwendungen, die sie in Ihrer Hypnose-Ausbildung erlernt haben und nutzen Sie diese *TherMedius*® Hypno-Story als Hypnose-Anwendung nur dann, wenn Sie als Hypnotiseur bzw. Therapeut mit Schwerpunkt Hypnose entsprechend geschult wurden.

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

Wenn Sie feststellen, dass der Klient sich im Rahmen dieser Anwendung unwohl fühlt oder in ihm unerwartet Gedanken bzw. Erkenntnisse (zum Beispiel traumatische Erinnerungen) aufsteigen, die über den eigentlichen Rahmen der Anwendung hinausgehen und einer separaten Behandlung bedürfen, beenden Sie die Trance-Reise bitte umgehend und wählen Sie mögliche alternative Vorgehensweisen, mit deren Hilfe Sie das eigentliche Ziel der Anwendung erreichen können.

Sollten Sie keine Alternativen finden, besprechen Sie die Situation bitte mit Ihrem Ausbilder bzw. leiten Sie den Klienten an einen für seine Problemstellung spezialisierten Therapeuten weiter.

Hinweise zur Anwendung

Zu Beginn möchten wir noch einige Hinweise zur korrekten Anwendung der *TherMedius*® Hypno-Story „Urlaubs-Gedanken“ geben, damit Sie sie sicher und korrekt verwenden können.

Bei dieser *TherMedius*® Hypno-Story handelt es sich um eine hypnotische Geschichte, die sowohl im Rahmen einer reinen Entspannungsanwendung in Form einer klassischen Metapher als auch als intensive Anwendung in Hypnose genutzt werden kann.

Anwendung als reine Metapher / Geschichte ohne Hypnose

Wenn Sie (noch) keine Hypnose beherrschen oder den Text in einem Rahmen einsetzen möchten, in dem Sie keine Hypnoseinduktion verwenden möchten (zum Beispiel bei einer Gruppenübung im nicht-hypnotischen Kontext oder bei Erziehungsberechtigten, die keine Hypnose wünschen), können Sie vorgehen wie bei einer herkömmlichen Metapher oder Fantasiereise: Bitten Sie den Klienten, es sich bequem zu machen (er kann dabei bequem sitzen oder liegen) und die Augen zu schließen.

Lassen Sie ihm drei bis fünf Minuten Zeit, um etwas zur Ruhe zu kommen, und beginnen Sie dann, ihm den Text gefühlvoll und mit einer dem Thema angemessenen Betonung vorzulesen.

Lesen Sie die *TherMedius*® Hypno-Story ruhig, aber mit inhaltsgerechtem Tonfall.

Anwendung im Rahmen einer Hypnose-Sitzung

Im Rahmen einer Hypnosesitzung ergeben sich mehrere Anwendungsmöglichkeiten:

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

1. „Urlaubs-Gedanken“ als Einzelanwendung

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die *TherMedius*® Hypno-Story „Urlaubs-Gedanken“ zu dem jeweiligen Klienten oder seiner derzeitigen Situation passt und Sie sie ihm als Einzelanwendung geben möchten, dann empfiehlt bspw. sich folgende Vorgehensweise:

- Hypnoseinduktion
- bei Bedarf Blockadenlösung (vgl. *TherMedius*® Modul 1)
- Ausleitung (Nehmen Sie sich bitte entsprechend Zeit, da der Klient durch die Reise in sehr tiefe Entspannungs-Zustände kommen kann und eine zu schnelle Ausleitung sich unangenehm anfühlen könnte. Zählen Sie ihn also lieber auf 10 als auf 3 aus der Trance.)

2. „Urlaubs-Gedanken“ als Bestandteil einer Entspannungssitzung

Im Rahmen einer hypnotischen Entspannungssitzung können Sie die *TherMedius*® Hypno-Story „Urlaubs-Gedanken“ beliebig gegen Ende der Sitzung einbinden, zum Beispiel auch, um der Sitzung mehr Inhalt zu geben oder um sie interessanter zu gestalten. (Eine Sitzung, die nur aus „Entspanne Dich immer mehr, sink' tiefer und tiefer“ besteht, wirkt bisweilen etwas eintönig.)

Bedenken Sie dabei aber bitte, dass die Aufnahmefähigkeit von Suggestionen und die innere Vorstellungskraft mit wachsender Entspannung sinken können.

Wenn Sie die *TherMedius*® Hypno-Story „Urlaubs-Gedanken“ also zu einem Zeitpunkt beginnen, an dem der Klient schon sehr tief entspannt ist (zum Beispiel nachdem Sie schon 30 Minuten

Entspannungssuggestionen gegeben haben), kann es sein, dass die Anwendung nicht den selben Wirkungsumfang entwickeln kann, wie sie ihn als Einzelanwendung erreicht.

Alternativ können Sie die *TherMedius*® Hypno-Story „Urlaubs-Gedanken“ auch an den Anfang einer Entspannungssitzung stellen, nach einer kürzeren bis mittleren Einleitung (siehe Anwendung als Einzelanwendung) die Fantasiereise durchführen und nach ihrem Ende beliebig lange in Entspannungssuggestionen übergehen.

Hypnotiseure, die hypnoanalytische bzw. interaktive hypnotische Techniken (zum Beispiel aus *TherMedius*® Modul 2, 3 oder 4) beherrschen, können die *TherMedius*® Hypno-Story auch interaktiv gestalten und während der Hypno-Story an geeigneten Stellen (frei wählbar) die Eindrücke des Klienten erfragen, um daraus individuellere Informationen zu gewinnen oder auf individuelle Dynamiken einzugehen.

In diesem Rahmen kann es interessant sein, sich an geeigneter Stelle, wenn Sie bemerken, dass das Unterbewusstsein des Klienten einen eigenen Handlungsstrang entwickelt, sich komplett vom Text zu lösen und den weiteren Verlauf vom Unterbewusstsein des Klienten bestimmen zu lassen.

Arbeiten Sie aber bitte nur dann interaktiv in Hypnose, wenn Sie entsprechend geschult sind und analytische/interaktive Vorgehensweisen sicher beherrschen. Eine sehr gute Basis diese Arbeit ist das *TherMedius*® Modul 2.

3. „Urlaubs-Gedanken“ als Bestandteil einer Hypnose-Sitzung mit einem anderen Themenschwerpunkt

Die *TherMedius*® Hypno-Story kann als Bestandteil vieler Hypnosesitzungen mit unterschiedlichsten Themenschwerpunkten eingesetzt werden. Sie können sie beispielsweise am Ende einer Sitzung zur Behandlung von Ängsten/Phobien oder wann immer Sie den Eindruck haben, dass sie sich stimmig in das Behandlungsthema einfügt, verwenden.

4. „Urlaubs-Gedanken“ als Gruppenanwendung

Der Text kann auch für Gruppenanwendungen mit oder ohne Hypnose genutzt werden. Beachten Sie hierzu bitte die Ihnen bekannten Vorgehensweisen für Gruppenhypnosen, geführte Meditationen oder Gruppen-Fantasiereisen.

Achten Sie darauf, dass sich alle Teilnehmer der Gruppe wohlfühlen und stellen Sie im Anschluss an die Reise sicher, dass alle Teilnehmer wieder vollkommen wach und ggf. „verkehrstauglich“ sind.

Mögliche Effekte der *TherMedius*[®] Hypno-Story „Urlaubs-Gedanken“

Die *TherMedius*[®] Hypno-Story „Urlaubs-Gedanken“ soll dem jeweiligen Hörer dabei helfen, einmal aus der Unruhe des Alltags auszubrechen, Ruhe zu finden, Energie zu tanken und vielleicht ein wenig Erholung und Urlaubsgefühl in den Alltag mitzunehmen.

Sie soll einerseits Entspannung und Erholung bringen, andererseits aber auch die Fähigkeit des Unterbewusstseins trainieren, von sich aus Erholung zu ermöglichen und bei Bedarf zur Ruhe zu kommen und neue Kräfte zu schöpfen.

Die *TherMedius*[®] Hypno-Story „Urlaubs-Gedanken“ kann eine Vielzahl von Wirkungen haben:

- Entspannung
- Erholung
- Energie „tanken“
- loslassen von innerer Unruhe
- verbessertes Körpergefühl
- Senkung des Stress levels
- Linderung von stressbedingten Ängsten, Schmerzen, Depressionen
- Burn-out-Prävention
- Training des Klienten und seines Unterbewusstseins, aus eigener Kraft auch im Alltag zu regenerieren
- effiziente Nutzung von Ruhepausen
- in gewissem Sinne eine „einfache Form der Meditation“

Die *TherMedius*[®] Hypno-Story lässt sich also sehr vielfältig einsetzen, regt die Fantasie an und bietet vielen Klienten wertvolle Aspekte für ihre derzeitige Lebenssituation.

Häufige Fragen

Hier noch einige Antworten auf häufig gestellte Fragen im Zusammenhang mit *TherMedius*[®] Hypno-Stories:

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

Ja, diese Anwendung kann auch als reine Metapher oder Geschichte angewandt werden. Sorgen Sie in diesem Fall einfach dafür, dass Ihr Klient eine entspannte Position einnimmt und lesen Sie den Text mit ruhiger Stimme und einer den Inhalten angepassten Betonung (ein entsprechendes Beispiel finden Sie als MP3 auf www.hypnoseausbildung-seminar.de) vor.

2. Ich beherrsche zwar Hypnose, aber nicht die von *TherMedius*[®] gelehrt Techniken und Hypnose-Induktionen. Wie kann ich diese Trance-Reise dann im Rahmen von Hypnose einsetzen?

TherMedius[®] hat ein sehr strukturiertes Modell zur Arbeit mit Hypnose. Wenn Sie die Hypnose bei einem anderen Institut erlernt haben, ist es für uns leider nur sehr schwer einschätzbar, wie effizient oder flexibel die Hypnose-Induktionen sind, die Sie einsetzen. Sollten Sie die Entspannungsinduktion, die fraktionierte Einleitung mit Blickfixation oder die Konfusions-Induktion von *TherMedius*[®] nicht beherrschen (diese Induktionen sind alle Bestandteil der *TherMedius*[®]-Hypnose-Grundausbildung und als Einleitung für diese Trance-Reise im hypnotischen Rahmen geeignet) und nicht sicher sein, ob die von Ihnen beherrschten Einleitungen für solche Zwecke geeignet sind, empfehlen wir Ihnen, sich zuvor mit Ihrem Ausbilder über die richtige Vorgehensweise abzusprechen oder diese Anwendung sicherheitshalber lieber in nicht-hypnotischer Form anzuwenden.

3. Kann ich diese Anwendung auch im Rahmen einer Therapie bei Klienten mit psychischen Problemen anwenden?

Ja, aber hierfür benötigen Sie jedoch in jedem Fall entsprechende psychotherapeutische Kompetenzen und Kenntnisse. Bitte verwenden Sie diese Reise nicht als Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung oder als psychotherapeutische Anwendung bei Klienten, wenn Sie nicht über entsprechende psychotherapeutische Kenntnisse bzw. Hypnose-Kenntnisse verfügen.

4. Wie leite ich den Klienten nach der Anwendung wieder aus?

Hypnotiseure bzw. Therapeuten mit Schwerpunkt Hypnose können eine ganz normale Trance-Ausleitung nutzen, wie sie sie auch bei anderen herkömmlichen Sitzungen anwenden. Nicht-Hypnotiseure, die den Text ohne Trance verwenden, können den Klienten am Ende einfach sanft wecken und ihn bitten, sich zu strecken und einmal tief durchzuatmen. Achten Sie bitte in jedem Fall darauf, dass der Klient nach Beendigung der Trance-Reise wieder vollkommen wach ist. Bitten Sie ihn im Zweifel darum, ein paar Schritte zu gehen, sich zu bewegen oder bieten Sie ihm etwas Kaltes bzw. Heißes zu trinken an. Entlassen Sie ihn aber nicht aus der Anwendung, so lange Sie noch das Gefühl haben, er wäre benommen oder noch nicht in der Lage, Ihre Praxis zu verlassen.

5. Was ist, wenn im Rahmen dieser *TherMedius*[®] Hypno-Story etwas Unerwartetes geschieht?

Die *TherMedius*[®] Hypno-Story ist so konzipiert, dass sie für den Empfänger ein angenehmes, stärkendes Erlebnis darstellt. Sie wurde bewusst so gestaltet, dass sie auch von Einsteigern als sanfte Metapher bzw. Fantasiereise genutzt werden kann. Sollte dennoch einmal der unwahrscheinliche Fall eintreten, dass etwas Unangenehmes, für den Klienten Unerwartetes geschieht (eine unerwartete Erkenntnis oder eine Erinnerung an ein traumatisches Erlebnis), behandeln Sie den Klienten bitte nur im Rahmen Ihrer Befugnisse und therapeutischen Kenntnisse weiter oder verweisen Sie ihn ansonsten bitte umgehend an eine für seine individuelle Problemstellung kompetente Institution.

TherMedius® Hypno-Story „Urlaubs-Gedanken“

Es war Samstag-Nachmittag.

Christian saß an seinem Computer und surfte im Internet.

Eigentlich wollte er ja diese Auflistungen für seinen Verein machen, aber er hatte heute irgendwie nicht den Kopf dazu. Ständig schweiften seine Gedanken ab. Es erschien ihm mühsam, sich zu konzentrieren.

Stattdessen schmökerte er also auf Psychologie-Seiten, wie er es öfter mal tat, wenn er gerade nach einer Ablenkung suchte.

Psychologie und alles was dazu gehörte interessierte ihn schon seit langem sehr. Motivation, Lebensziele, Kraft der Gedanken, Sinn des Lebens, Meditation, Selbsthypnose...

Das alles faszinierte ihn schon lange und er hatte auch schon die eine oder andere Mental-Übung selbst ausprobiert.

Ein Artikel faszinierte ihn heute besonders.

Auf einer Fachseite über Forschung stand, dass Gehirnforscher entdeckt haben, dass das Gehirn gar nicht so genau zwischen Fantasie und Wirklichkeit unterscheiden kann.

Da stand, dass alles, was der Mensch sich vorstellt auch ein Stück weit in seinem Inneren wahr wird.

Mit Hilfe neuester EEG-Technik hatten die Wissenschaftler beobachtet, dass Menschen, die sich beispielsweise vorstellten, sie würden joggen gehen, während sie eigentlich still lagen in ihrem Gehirn sehr ähnliche Prozesse zeigten, wie jemand der tatsächlich joggt.

Und die Wissenschaftler testeten noch mehr. Sie stellten fest, dass jemand der sich vorstellte, zu essen in seinem Gehirn ähnliche Muster zeigte, wie jemand, der tatsächlich aß.

Oder dass jemand, der sich vorstellte, er würde gerade entspannt auf einem Liegestuhl in seinem Garten liegen und ein Mittagsschläfchen halten, ähnliche

Muster im Gehirn aufwies, wie jemand, der sich tatsächlich gerade in einem erholsamen Entspannungszustand befand.

Spannend, dachte Christian!

Was für Möglichkeiten könnten solche Erkenntnisse wohl eröffnen?

Der Wissenschaftler, der diese Untersuchungen leitete, wurde am Ende des Artikels wie folgt zitiert:

„Wenn man Vorstellungskraft nur richtig trainiert und einsetzt, dann ist mithilfe der Kraft des Geistes fast alles möglich!“

Wow, dachte Christian und bekam Lust, selbst ein wenig zu experimentieren.

„O. k.“, dachte er, „ich stelle mir jetzt mal vor, ich könnte mich von hier aus einfach mit der Kraft meiner Gedanken an meinen Lieblingsurlaubsort versetzen.“

„Ich stelle mir vor, ich liege am Pool meines Lieblings-Ferienhäuschen in Spanien und erhole mich in einem bequemen Liegestuhl.“

Es ist angenehm warm. Die Sonne ist herrlich, ich spüre einen ganz leichten Wind auf der Haut, leise höre ich die Wellen des nicht allzu weit entfernten Meeres und ab und an nehme ich einen Schluck von meinem eisgekühlten Saft aus leckeren Früchten der Region.“

Christian bemerkte, dass schon allein die Vorstellung irgendwie gut tat.

Ja, wenn man sich auf eine solche Vorstellung einmal richtig einlässt, dann bewirkt das wirklich etwas in einem.

„O. k., ich werde mich jetzt noch etwas intensiver auf diese Vorstellung konzentrieren!“

Christian lehnte sich ein wenig zurück und Focus vierte seine Gedanken ganz auf die Szene am Pool.

Wie an dem einen Mittag, an dem er das Häuschen und den Pool ganz für sich alleine hatte und an dem er die Ruhe genoss, wie selten in seinem Leben.

Dieser Mittag war seither immer ein Sinnbild der Erholung für ihn. Ja, dieser Mittag

war eine gute Vorlage für seine Vorstellung.

Konzentriert erinnerte er sich.

Der Liegestuhl fühlte sich super bequem an. Das Wetter war genau richtig. Nicht zu warm, nicht zu kühl.

Das sanfte Meeresrauschen im Hintergrund schien seine Gedanken sanft hinweg zu wischen.

Er war wach, aber gleichzeitig unglaublich entspannt. Er fühlte sich einfach wohl.

Es ging ihm richtig gut.

„Konzentriere dich noch stärker auf diese Vorstellung“, dachte er sich. „Lass sie richtig intensiv werden, als wärst du wirklich da!“

Und mit jeder Sekunde spürte Christian, wie das Gefühl, dass er damals an diesem Mittag am Pool hatte nun auch hier und jetzt immer realer wurde.

„Das fühlt sich wirklich so erholsam an, als wäre ich im Urlaub!“

O. k., natürlich spielte sicher auch ein wenig der Spaß am Experimentieren und die Freude an der Vorstellung, mit der Kraft seines Geistes bestimmte Zustände abrufen zu können eine Rolle dabei, dass Christian sich so wohl bei diesem Experiment fühlte.

Aber das macht ja nichts. Was zählte war ja, dass er sich so wohl fühlte...

Ein wunderbarer Blick auf den Pool und die Landschaft um das Ferienhäuschen herum...

Das sanfte Rauschen des Meeres...

Ein sanfter Duft aus Meeresluft, einem leichten Chlor-Aroma vom Pool und den Blumen und Pflanzen, die um ihn herum blühten...

Dieser wunderbar angenehme Liegestuhl, auf dem er so herrlich bequem lag...

Der leckere Saft...

Die sanfte Sonne auf der Haut...

Das Wissen, dass er sich ganz der Ruhe hingeben kann, dass er heute nichts weiteres zu tun hat als sich zu erholen und zu entspannen.

Ja, diese Vorstellung hatte wirklich eine äußerst intensive Wirkung auf ihn und diese Wirkung verstärkte sich tatsächlich noch, wenn er sich mehr auf diese Situation konzentrierte.

Christian versuchte, diese Vorstellung bis ans Maximum in seinem Inneren real werden zu lassen. Für einige Momente begann er sogar schon fast, aus der Vorstellung in einen Traum überzugleiten.

Als er wieder die Augen öffnete, war fast eine Viertelstunde vergangen. Wow, er hätte die Zeit eigentlich deutlich kürzer eingeschätzt.

Er fühlte innerlich nach, ob sich durch diese kleine gedankliche Reise etwas verändert hatte...

Ja, er fühlte sich tatsächlich wohler. Nicht mehr so gestresst, nicht mehr so aufgerieben. Irgendwie erholter, irgendwie mehr in seiner inneren Mitte.

Jetzt hatte er auch nicht mehr das Gefühl, keinen Kopf für seine Aufgaben zu haben. Und so stellte er dann doch noch die Auflistungen fertig, die er sich für heute eigentlich vorgenommen hatte, was ihm jetzt überraschend leicht fiel.

Christian beschloss, von nun an öfter auf solche kleinen Reisen zu gehen und die Fähigkeit, Vorstellungen in sich real werden zu lassen, zu trainieren.

Was wohl noch alles möglich wäre?

Was würde er trainieren wollen? Was könnte er wohl erreichen, wenn es ihm gelingt, Gefühle, Gedanken und vielleicht auch richtige Fähigkeiten in seinem Inneren zu manifestieren?

"Ich glaube, ich werde mal ein paar Ideen aufschreiben, was ich gerne trainieren würde..."

Und es kam schon des Öfteren vor, dass Menschen, die diese Geschichte von Christian gehört haben anschließend das Gefühl hatten, als hätten sie selbst diese mentale Reise gemacht.

Und es kam schon des Öfteren vor, dass Menschen sich von Christian inspirieren ließen und selbst damit begannen, sich ab und zu erholsame, wohltuende, motivierende oder heilsame Situationen vorzustellen und diese Vorstellung ganz intensiv werden zu lassen.

Und einige von ihnen konnten damit sogar ganz bemerkenswerte Dinge erreichen!

Verwendete hypnotische Sprachmuster

Dem aufmerksamen Leser sind sicherlich schon während der *TherMedius*® Hypno-Story einige typische hypnotische Sprachmuster und Formulierungen aufgefallen, die die Wirkung der Geschichte auf das Unterbewusstsein des Hörers intensivieren sollen.

Beispiele hierfür sind in diesem Fall:

- **Rhetorische Fragen**, die der Protagonist sich bzw. der Erzähler indirekt dem Hörer und damit natürlich auch dem Unterbewusstsein des Hörers stellt. Diese Fragen sollen im Hörer Prozesse des Nachdenkens bzw. des intuitiv für sich selbst Beantwortens stimulieren, sodass er die Geschichte in sein eigenes Weltbild zu projizieren beginnt.
- **Eingebettete Suggestionen** („embedded commands“) wie *„Konzentriere dich noch stärker auf diese Vorstellung“, dachte er sich. „Lass sie richtig intensiv werden, als wärst du wirklich da!“*, die einerseits ein Teil der Erzählung, andererseits aber auch ein Stück weit ein Appell an den Hörer sind.
- **VAKOG** - die Verwendung visueller, auditiver, kinästhetischer, olfaktorischer und gustatorischer Vorstellungen zur Stimulation und Aktivierung aller Sinnesebenen. Im Rahmen dieser Geschichte sehr gut zu erkennen ab *„Ein wunderbarer Blick auf den Pool...“* ff. Man weiß aus der Hypnose, dass viele Menschen auf bestimmte Sinneswahrnehmungen bzw. die Vorstellung bestimmter Sinneswahrnehmungen besonders gut reagieren und dass viele Menschen sich ganz bestimmte Sinneswahrnehmungen besonders gut vorstellen können. Es ist deshalb sinnvoll, Vorstellungen auf verschiedenen Sinnesebenen zu präsentieren, damit sie einerseits möglichst ganzheitlich wahrgenommen werden und damit andererseits Hörer, bei denen eine bestimmte Sinnesebene besonders stark ausgeprägt ist entsprechend berücksichtigt werden (was beispielsweise nicht der Fall ist, wenn man eine Geschichte nur auf einer bestimmten Sinnesebene wie beispielsweise der Visuellen aufbaut, sodass nur das Aussehen von Dingen beschrieben wird, nicht aber wie diese Dinge sich an fühlen, wie sie riechen etc.).
- Ein **Name für den Protagonisten** - Die Verwendung von Namen für Personen, die in einer Geschichte mitspielen, kann vorteilhaft sein. Für Kinder ist der Name einer Person sehr

wichtig. Sie ordnen eine Person über ihren Namen zu. „Wie heißt du?“ Ist oft die erste Frage, die ein Kind einem anderen Kind oder einem Erwachsenen stellt. Als Erwachsene sind wir es gewöhnt, zu abstrahieren. Wir sprechen von „einem Mann“, „ihm“, „derjenige, der“... Wenn wir jedoch den Namen einer Person kennen, nehmen wir sie nicht mehr so sehr als „Platzhalter“, sondern vielmehr als realen Menschen wahr. Der „Christian“ in der Geschichte ist für viele Hörer deshalb emotional deutlich erfassbarer als „ein Mann“, der vor seinem Computer sitzt. Ein relativ verbreiteter, für viele Hörer gewohnter und gut annehmbarer Name wie Christian kann dabei von Vorteil sein im Vergleich zu selteneren Namen wie „Kunibert“, die vermutlich deutlich ungewohnter sind und daher eine gewisse Distanz schaffen oder intuitiv als Kunstfigur wahrgenommen werden (was in anderen Situationen aber auch gewollt sein kann!). Natürlich kann es sein, dass ein Hörer mit dem Namen Christian auch etwas unangenehmes verbindet, beispielsweise einen ungeliebten Cousin, einen strengen Chef oder einen ungezogenen Mitschüler (wobei allein die Tatsache, dass jemand im Umfeld des Klienten, der ihm nicht sympathisch ist Christian heißt nicht automatisch bedeuten muss, dass er auch den Christian in der Geschichte negativ besetzt; wir sind es gewohnt, dass vollkommen unterschiedliche Menschen den gleichen Namen tragen können und projizieren in eine Namensgleichheit auch im Alltag nicht automatisch eine Charaktergleichheit) - sollte dies aber dennoch der Fall sein und sollte der Klient das äußern, können Sie den Namen natürlich entsprechend anpassen.

- **Imaginäre Autoritäten** - eine „Studie“, ein „Wissenschaftler“ und dessen Aussagen... Wenn „die Wissenschaft“ etwas Neues festgestellt hat, sind viele Menschen beeindruckt und schauen gar nicht so genau hin, wer in diesem Fall „die Wissenschaft“ eigentlich ist bzw. wie die Forscher zu ihren Erkenntnissen gelangt sind und ob diese tatsächlich so stimmen. Nicht nur einmal konnten sich so Fehlannahmen durchsetzen, die aufgrund des reflexartigen Vertrauens in die Autorität „Wissenschaft“ entstanden sind. In diesem Falle nutzen wir diese scheinbare Referenz als Rahmenkonstrukt für die Abläufe der Geschichte. Es ist zwar tatsächlich korrekt, dass schon nachgewiesen wurde, dass das Gehirn Vorstellungen im Inneren real werden lässt, den in der Geschichte genannten Artikel und den zitierten Wissenschaftler gibt es aber nicht wirklich - wir haben sie konstruiert, um dem Hörer eine interessante und gut verständliche Rahmenhandlung anzubieten und um sein Unterbewusstsein dazu zu motivieren, die geäußerten Theorien intuitiv als „wissenschaftlich bewiesen“ und damit als „wahr“ zu akzeptieren, sodass den darauf

folgenden Vorstellungen leichter und mit einer gewissen Ja-Haltung gefolgt werden kann.

- Ergänzend wurde eine **lebensnahe Sprache** gewählt, die dazu beitragen soll, dass die Geschichte nicht wie eine „wissenschaftliche Abhandlung“ klingt, sondern wie eine Geschichte, wie sie auch von einem Freund oder Kollegen an einen anderen weiter erzählt werden könnte.
- Ein **unspezifischer Referenzindex** bildet dann den Abschluss - „Und es kam schon des Öfteren vor, dass Menschen, die diese Geschichte von Christian gehört haben anschließend das Gefühl hatten, als hätten sie selbst diese mentale Reise gemacht.“ ist ein typisches Beispiel für dieses Stilmittel. Es wird nicht erklärt, wer diese Menschen sind, wie oft genau es schon vorkam, dass jemand von der Geschichte gehört hat - man nutzt das Vertrauen des Unterbewusstseins in „die anderen“, um ein Gefühl der Sicherheit, der Zuverlässigkeit, der Akzeptierbarkeit von Informationen zu geben.

Für Hypnotiseure und Hypnotherapeuten kann es sehr lohnend sein, sich mit hypnotischen Sprachmustern auseinanderzusetzen. Mithilfe eleganter und zielgerichtet eingesetzter Formulierungen lassen sich hypnotische (aber auch ganz allgemein therapeutische) Botschaften oftmals wesentlich besser vermitteln und mit der Zeit kann aus dem Verfassen und spontanen Formulieren von Suggestionen ein Hobby, eine Leidenschaft, ja regelrecht eine Kunstform werden.

Wir würden uns freuen, wenn wir mit Skripten wie diesem ein wenig dazu beitragen könnten, ihnen Lust auf das Erforschen der hypnotischen Sprache und ihrer Einsatzmöglichkeiten zu machen!

Nachgespräch mit dem Klienten

Im Anschluss kann es interessant sein, zu besprechen, welche Erlebnisse und Erfahrungen Ihr Klient im Rahmen der Reise gemacht hat.

Folgende Fragen und Anregungen bieten sich hierzu an:

- Wie haben Sie sich während der Geschichte gefühlt?
- Wie fühlen Sie sich jetzt?
- Was haben Sie alles innerlich gesehen?
- Welcher Teil der Geschichte gefiel Ihnen am besten und wieso?
- Welcher Teil der Geschichte gefiel Ihnen am wenigsten und wieso?
- Würden Sie einen bestimmten Teil der Geschichte oder die gesamte Geschichte gerne noch einmal erleben – und wenn ja, warum?

Interessant kann es auch sein, den Klienten eine Zeichnung anfertigen zu lassen.

Eine *TherMedius*® Hypno-Story entfaltet ihre volle Wirkung - wie auch die meisten anderen Trance- und Hypnose-Anwendungen - nicht unbedingt direkt im Anschluss an die Sitzung, sondern häufig erst **im Verlauf des weiteren Tages bzw. der darauf folgenden Tage** – und in Fällen mit besonders umfassend zu verarbeitenden Themen manchmal sogar in einem Zeitraum von bis zu vier Wochen!

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

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es viele Klienten gibt, die während einer *TherMedius*® Hypno-Story nichts Auffälliges wahrnehmen, die im Anschluss vielleicht sogar sagen: „Ich glaube, das hat gar nichts in mir bewegt“, deren Unterbewusstsein die Geschichte aber in den darauf folgenden Tagen (und Nächten – denn nachts ist das Unterbewusstsein besonders aktiv) verarbeitet und die mit

einer leichten Verzögerung ganz deutliche Effekte erkennen können. Kalkulieren Sie, wenn Sie die *TherMedius*® Hypno-Story im Rahmen einer Therapie angewandt haben, also wenn möglich eine weitere Besprechung der Ergebnisse mit etwas Zeit dazwischen (drei bis zehn Tage) ein. Dies gilt selbstverständlich nur bei Klienten, die sich in regelmäßiger Behandlung bei Ihnen befinden.

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

Deutung der Ergebnisse

Wie lassen sich die Ergebnisse einer *TherMedius*® Hypno-Story deuten?

Was kann man mit ihnen anfangen und wie sollte man mit einem Klienten auf Basis dieser Ergebnisse weiter vorgehen?

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

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

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

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

Eine *TherMedius*® Hypno-Story kann also als Fundament für nahezu alle therapeutischen Methoden (auch all derer, die hier nicht genannt wurden) dienen.

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

Arbeiten Sie mit dieser *TherMedius*[®] Hypno-Story also im Rahmen dessen, was Ihnen zur Verfügung steht – und seien Sie gespannt, welche Ergebnisse und Erkenntnisse sich bieten.

Ihr Feedback ist erwünscht!

Selbstverständlich interessiert es uns, welche Erlebnisse und Ergebnisse Anwender mit der *TherMedius*® Hypno-Story „Urlaubs-Gedanken“ haben und hatten!

Die Suggestionstexte und Fantasiereisen von *TherMedius*® wurden mittlerweile schon von tausenden von Hypnotiseur und nur Therapeuten angewandt und wir erweitern kontinuierlich unsere Erfahrungen und lassen Erkenntnisse aus dem Dialog mit Anwendern in zukünftige Texte und Projekte einfließen lassen.

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn Sie uns über per Mail oder über eines der Kontaktformulare auf unserer Website Ihre Meinung zur vorliegenden *TherMedius*® Hypno-Story und gern auch Erlebnisse damit aus Ihrer Praxis mitteilen!

Ihre aktive Beteiligung in Form eines Feedbacks kann dabei helfen, Vorhandenes zu optimieren, Neues zu kreieren, und selbstverständlich ist es auch eine Motivation für uns Autoren, neue Texte zu erstellen, die wir Ihnen dann auf www.hypnoseausbildung-seminar.de kostenlos zum Download zur Verfügung stellen können.

Wir hoffen, dieses Skript hat Ihnen gefallen und noch mehr würden wir uns freuen, wenn es Ihnen einen Nutzen in der Praxis bringt!

Herzliche Grüße

Ihr *TherMedius*®- Team

