



Hypnose und astrologische Symbolsprache

Gesund bleiben und gesund werden, das Immunsystem stärken ... gerade in Zeiten von Corona hat diese Thematik eine gänzlich neue Brisanz erhalten. Es ist interessant, dass wir über unsere eigenen, tief in uns verankerten Heilkräfte nur sehr selten nachdenken oder ihnen keine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit beimessen. Äußeren Einflüssen wie Medizin und Medikamenten wird mehr Heilkraft zugesprochen als dem eigenen Psycho-Körper-System. Von klein auf schützen und heilen wir uns selbst und dabei ist uns nicht annähernd bewusst, wie unermüdlich unsere Selbstheilungskräfte in jedem Moment unsere körperliche und seelische Gesundheit aufrechterhalten. Wie können diese unterstützt werden? Was hat die Kombination von Hypnose und astrologischer Symbolsprache mit innewohnenden Heilkräften zu tun? Die folgenden Ausführungen möchten diese Thematik näher beleuchten.

Doch vorab, wie lässt sich Gesundheit definieren? Wie bleiben und werden wir gesund? Man kann sich Gesundheit als einen permanenten Balanceakt vorstellen, eine ständige Anpassung an innere und äußere Einflüsse. Dabei spielen körperliche, psychische und geistige (mentale Haltungen und Überzeugungen) Aspekte eine maßgebliche Rolle. Das Bild einer Waage mag dies verdeutlichen. Wir bleiben gesund, wenn sich beide Waagschalen, auf der einen Seite heilsame und positive und auf der anderen Seite,

gesundheitlich beeinträchtigende Faktoren, wie z. B. anhaltender Stress einander ausgleichen können. Unser Organismus ist stets darauf ausgerichtet, das innere Gleichgewicht, die Balance und damit die Gesundheit aufrechtzuerhalten. In einem weit gefassten, umfassenden Sinn sind und bleiben Menschen weitgehend gesund, wenn sie sich in einem körperlichen und seelischen Gleichgewicht befinden. Dazu gehört, ein Leben gemäß der inneren Wahrheit zu leben und persönliche Neigungen, Bedürfnisse, Talente und Wünsche zu berücksichtigen.

Heutzutage haben viele Menschen den Kontakt zu ihren Wurzeln verloren und fragen sich, ob sie in ihrem Leben eigentlich noch gemeint sind. Sie sind durch Disstress gefährdet und fühlen sich u. U. wie in einem Hamsterrad zwischen Anforderung und Leistung gefangen. Oder sie haben das Gefühl innerlich leer und ausgebrannt zu sein und nur noch zu funktionieren. Erschwerend kommt momentan noch die aufwühlende Unsicherheit der Pandemie hinzu, die einen Sog von Angst und Besorgnis auslösen kann. Wenn die Seele leidet, schädigt das auf Dauer auch den Körper. Wer dauerhaft seelische Spannungsfelder ungelöst lässt und eigene Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse aus den Augen verliert, wer sich ständig nur als Opfer sieht, wer dauerhaft in seinem Leben keinen Sinn und Inhalt findet, wird ziemlich sicher den Boden für die Entstehung von Krankheiten bereiten.

Bewusstheit über Selbstheilungs- und Regenerationskräfte gewinnen

Wer hingegen mit einer positiven Haltung in Kontakt mit seinen tiefsten Potenzialen lebt, wer seine inneren Fähigkeiten kennt und nutzt, verfügt über starke innere Kräfte. Mit deren Hilfe können schöpferische Kräfte erschlossen, Widerstandskräfte erhöht und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Das geht mit einem gestärkten Selbstvertrauen einher, was Voraussetzung dafür ist, sich z. B. aus Opferrollen befreien zu können und zum Akteur seiner Gesundheit und seines persönlichen Lebens zu werden. Der große Schritt besteht darin, ein Leben zu wagen, in dem der Einzelne das Gefühl hat, glücklich und endlich ganz er selbst sein zu dürfen. Dazu gehört u. U. auch, dass sich der Einzelne von Prägungen, Konditionierungen und anezogenen Mustern unabhängiger macht. Ein daraus resultierendes, selbstbestimmtes Leben ist die beste Basis für körperliche und seelische Gesundheit und Gesundung.

Einen wichtigen Beitrag dazu bieten sowohl die Hypnose als auch die astrologische Symbolsprache. Diese zeigt die in einem Menschen angelegten Potenziale auf, während es mit Hilfe der Hypnose gelingt, diese Potenziale zu entwickeln und zu nutzen. Dadurch wird ein natürlicher Zugang zu den eigenen seelischen und körperlichen Heilkräften geschaffen. Beide Methoden sind mit einer Reise zu sich selbst vergleichbar. Auf dieser werden innere Kräfte entdeckt, die es ermöglichen, zu mehr Wohlbefinden, Gesundung und Lebensfreude zu finden.

Denn für alle wesentlichen Prozesse der Lebensgestaltung ist die Kenntnis eigener Anlagen, Talente und Ressourcen ausschlaggebend. **Wie ein diagnostisches Instrument kann die astrologische Symbolsprache die individuellen Anlagen und Chancen eines Menschen aufzeigen und problematische Strukturen bewusst machen. Diese Anlagen können mit Hilfe von Hypnose gestärkt und einzigartige, individuelle Lösungswege entdeckt werden.** Diese stehen dann als innere Ressourcen zur Verfügung und können für alle Belange des Lebens genutzt werden. Mit der daraus resultierenden mentalen Stärke können positive Veränderungen initiiert werden.

Astrologische Symbolsprache, was ist das?

Fragen Sie sich manchmal, warum Sie immer wieder in

ähnliche Situationen kommen oder mit den gleichen Erfahrungen konfrontiert werden? Es überrascht immer wieder, wie wenig wir von den Dingen wissen, die unser Leben prägen, begleiten, beeinflussen und bestimmen. Die Symbolsprache der Astrologie gibt Auskunft über verborgene Lebensmuster und Lebensthemen, sie verhilft zu Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentfaltung.

Wenn z. B. ein Klient seine Durchsetzungskraft nicht richtig einsetzen kann, wenn er sich häufig durch andere dominiert oder bevormundet erlebt, dann kann man anhand seines Geburtshoroscops sehen, wie er sich seiner Anlage gemäß durchsetzen kann und welche Schattenanteile oder Ängste ihn möglicherweise behindern. Mit Hilfe einer Hypnosetherapie wird es dann möglich, Blockaden zu lösen, eventuelle Ängste abzubauen und eine Lösung in sich zu finden, wie er seine Durchsetzungskraft optimal zum Ausdruck bringen kann.

Als empirische Erfahrungswissenschaft untersucht die Astrologie die Positionen von Sonne, Mond und Planeten zum Zeitpunkt der Geburt und betrachtet die Konstellationen am Himmel aus der Perspektive des Geburtsorts eines Menschen. Sie überträgt die Beobachtungen am Himmel analog auf die Geschehnisse auf die Erde und auf die Anlagen in einem Menschen. Zunächst besteht ein solches Geburtshoroskop aus Symbolen, wie Tierkreiszeichen, Planeten und einzelnen Lebensbereichen. Um diese Symbole in Sprache und konkrete Beispiele zu übersetzen, bedient man sich des Wissens der psychologischen Astrologie. Sie sieht im Horoskop das Abbild individueller psychischer Anlagen eines Menschen und macht Aussagen über Persönlichkeitsstruktur, Einstellungen, Verhaltens- und Erlebensmuster. So kann das individuelle Geburtshoroskop helfen, das eigene Leben und sich selbst besser zu verstehen. Es hilft dabei, Persönlichkeits-Potenziale zu erkennen und Lebensaufgaben bewusst zu machen. Denn wie auf einer psychischen Landkarte zeigen sich die einzelnen Planeten als Symbole für angelegte Anlagen und Talente oder Gefahren.

Es zeigen sich tief verborgene, unbewusste Überzeugungen und Prägungen, die Muster, Haltungen und Einstellungen erzeugen, die alle Bereiche des Lebens beeinflussen und darüber entscheiden, wie wir die Welt wahrnehmen. Diese sind wesentlich beteiligt

an Entscheidungen, Verhaltensweisen und Beziehungen, die wir uns aussuchen, sowie den Realitäten, die wir uns erschaffen. Wenn z. B. ein Mensch in seiner Kindheit die Erfahrung machte, dass er nicht liebenswert ist und sich emotional an unterkühlte Gegebenheiten anpassen musste, so kann diese verinnerlichte Erfahrung dazu führen, dass er sich in späteren Jahren unbewusst Partner aussucht, die ihm diese Überzeugung wiederholt bestätigen. Frühe Erfahrungen, wie z. B. die Überzeugung, Erwartungen erfüllen und sich anpassen zu müssen, kann im Laufe des Lebens zu dem nagenden Gefühl führen, den wirklichen Kontakt zu seinen Wurzeln verloren zu haben.

Der große Vorteil der astrologischen Symbolsprache besteht darin, eine solche Problematik schnell und deutlich, im Vergleich zu einer Psychotherapie, zu erkennen. Darüber hinaus kann sie, wie ein Kompass für sicheres Navigieren, bei anstehenden Lebensfragen, Konflikten und Herausforderungen Antworten geben, welche persönlichen Ressourcen bei der Bewältigung helfen. Das gilt vor allem in Lebenslagen, in denen man sich festgefahren fühlt oder gesundheitliche Probleme hat.

Es ist eine sehr komplexe Aufgabe, ein Geburtshoroskop mit all seinen Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Persönlichkeitsanteilen und der individuellen Lebensaufgabe zu erfassen. Die verschiedenen Informationen wie Charakteranlagen, Lebensziele, Innenleben und Gefühlsbereich, Beziehungsbereich u. a. müssen sich zu gehaltvollen Sinnzusammenhängen verdichten. Nur ein guter Astrologe beherrscht diese Kunst der Synthese, denn letztlich geht es in einer Beratung darum, den roten Faden der wirklich wichtigen Lebensthemen zu erfassen und zu erfragen, ob diese zufriedenstellend gelebt werden. Denn nur in einem Gespräch zeigt es sich, ob die einzelnen Planetenpotenziale bislang tatsächlich als Anlage, Chance und Kraftquelle genutzt oder als Gefahr bzw. Problem gelebt wurden. Mit Hilfe der lösungsorientierten Hypnose ist es in einem weiteren Schritt möglich, gegen sich selbst gerichtete Prozesse wie z. B. Selbstaggression in Durchsetzungskraft zu verwandeln. Denn eine für viele Jahre unterdrückte, nicht bewusste Wut kann z. B. die Ursache für eine psychosomatische Erkrankung sein.

Letztlich geht es innerhalb einer Beratung darum, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle besser zu verstehen

und Ungleichgewichte im eigenen Leben zu erkennen, damit sie verändert werden können. Hier sei das Beispiel eines Mannes im mittleren Alter erwähnt, dessen individuelle Veranlagungen in seinem Horoskop schwerpunktmäßig u. a. auf Beruf und Gefühlsleben fokussiert waren. Im Gespräch zeigte sich, dass sein Beruf sein gesamtes Leben ausmachte, dass er all sein Bestreben darauf ausrichtete, seine Arbeit möglichst perfekt zu erledigen. Tatsächlich zeigte seine Berufstätigkeit eine Stellung der Autorität an. Bislang hatte er noch nicht an eine Selbständigkeit gedacht und während wir über seine Potenziale sprachen, wurde ihm klar, dass er bislang sein Licht unter den Scheffel gestellt hatte. Außerdem brauchte er laut seiner Veranlagung eine strukturierte und geordnete Arbeitsumgebung, die ihm in seinem Betrieb nicht zur Verfügung stand. Was er in seinem Leben jedoch hauptsächlich vernachlässigte, war das Thema Gefühle und Partnerschaft. Nach einigen fehlgeschlagenen Beziehungen hatte er seinen Fokus ausschließlich auf seinen Beruf verlegt, um dem Risiko weiterer seelischer Verletzungen auszuweichen. Ihm wurde in diesem Gespräch deutlich, dass er, entsprechend seiner Anlagen, vom Leben beruflich und persönlich viel mehr erwarten konnte und dass er aufgefordert war, etwas für sein persönliches Glück zu tun, anstatt weiter in seiner Komfortzone zu verbleiben. Eine darauffolgende Hypnotherapie zielte in einem ersten Schritt darauf ab, sein Selbstvertrauen zu stärken. Er sollte nach einiger Zeit selbst entscheiden, ob er künftig noch weitere Sitzungen zur Erreichung seiner Ziele benötigte.

Was genau ist Hypnose?

Hypnose wird als Verfahren zur Heilung von Körper und Seele seit Menschengedanken eingesetzt. Denn die größten Stärken eines Menschen liegen im Archiv seines immensen unbewussten Wissens, in seinem fast unerschöpflichen Erfahrungsschatz, mit dem er mittels Hypnose, einen Zugang finden und seine Probleme lösen kann.

Hypnose an sich ist lediglich ein Überbegriff für die Fähigkeit einen Trancezustand bewusst herbeizuführen, einen tiefen entspannten Zustand, ähnlich dem des autogenen Trainings. In diesem Zustand ist man sich der Realität bewusst und gleichzeitig auf seine innere Welt konzentriert. Es ist wie eine wohltuende Reise in die eigene Mitte, bei der die Aufmerksamkeit auf die innere Welt gerichtet und

dort gehalten wird, während das Bewusstsein und die Sinne vollkommen präsent bleiben. Es bedeutet, bei sich und seiner inneren Wahrheit anzukommen und nicht abgelenkt zu sein. Ein solcher Zustand ist gleichsam die geöffnete Tür zum Unbewussten tief im Innern eines jeden Menschen.

Was passiert in einem Trancezustand?

An die Stelle des logischen Denkens tritt eine andere Wahrnehmungssituation, bei der innere Bilder und Gefühle freigesetzt werden, die nicht der rationalen Kontrolle unterworfen sind. Das Wachbewusstsein errichtet häufig Wahrnehmungsgrenzen, da der Verstand, die Sicht auf bestimmte Abläufe behindert. In Trance können diese Grenzen fallen und die innere Wirklichkeit kann verändert werden. Die bis dahin verborgenen Konflikte können bearbeitet und in der Folge Schritt für Schritt gelöst werden. So kann z. B. ein feststehendes Gefühl von empfundener Ablehnung, das zu wiederholten Problemen im Leben geführt hat, aufgelöst werden. Zudem ermöglicht eine veränderte Wahrnehmung viele neue Blickwinkel. Manches Problem, das im Alltag geradezu unlösbar schien, zeigt sich aus einer anderen Sicht, von einer gänzlich neuen Seite.

Im Trancezustand ist es denkbar, auch ungewohnte Inhalte miteinander zu verknüpfen. So ist es z. B. möglich, bei starken Schmerzen in den Gelenken der Hand mittels einer Trance einen kühlenden und anästhesierenden Handschuh „überzustreifen“, der die Schmerzen nehmen oder lindern kann. Werden diese Verknüpfungen in Hypnose mehrfach vorgenommen, lässt sich eine solche Vorstellung auch im Wachbewusstsein zur Schmerzstillung oder im Rahmen einer Selbsthypnose nutzen. Das Wachbewusstsein verbietet solche Vorgänge häufig, weil sie dem kritisch-logischen Denken nicht entsprechen.

Wie ist ein solcher Zustand erklärbar? Der Mensch hat mehrere messbare Gehirnwellenfrequenzen; je niedriger und langsamer eine Frequenz ist, desto tiefer ist die Entspannung. Diese macht es möglich, in die Innenwelt des Unbewussten einzutauchen. In einem sog. Alpha-Entspannungszustand ist die Innenwelt realer als die Außenwelt und die Suggestibilität erhöht sich. Hypnose wirkt über Vorstellungen, über innere Bilder, die Einfluss auf die Gefühle nehmen. Diese wiederum wirken auf den Körper ein, wie die

Forschung inzwischen zweifelsfrei und sehr erfolgreich bewiesen hat.

Auf der körperlichen Ebene beeinflusst eine Trance sehr viele Körperfunktionen. Das Herz-Kreislauf-System wird stabilisiert und der Blutdruck reguliert sich, das Gewebe erhält mehr Sauerstoff, die Atmung wird tiefer, der Stoffwechsel schaltet auf Ruhe und Entspannung, das Blut verändert nachweislich seine Zusammensetzung und die Konzentration der Stresshormone im Blutserum sinken. Die körpereigene Abwehr wird gestärkt, alle Muskeln entspannen sich und selbst kleinste Gefäße werden besser durchblutet. Nichts ist so gesund wie z. B. eine Wohlfühltrance.

Jeder kann auf einfache Art lernen, bewusst in Trance zu gehen. Diese angeborene Fähigkeit kann für eine lösungsorientierte Hypnotherapie oder als Selbsthypnose im Alltag genutzt werden. Sie macht es möglich, direkt mit der eigenen Innenwelt zu kommunizieren und positive Veränderungen herbeizuführen.

Warum Selbsthypnose und Hypnotherapie?

In frühen Jahren war Hypnose Priestern, Heilern und Schamanen vorbehalten. Heute nutzt die moderne Psychotherapie wie auch die klassische Medizin die schier unbegrenzten Möglichkeiten dieses einzigartigen Therapieweges.

Die moderne selbstorganisatorische, lösungsorientierte Hypnose hat in den vergangenen Jahren enorm an Ansehen gewonnen, was auf die vielseitige Anwendbarkeit und zahlreiche empirische Belege ihrer klinischen Wirksamkeit zurückzuführen ist. Hypnotherapie und Selbsthypnose leisten einen wichtigen Beitrag, um mit den verstaubten Vorstellungen von Hypnose aufzuräumen und ihr den Platz in der Medizin und Psychotherapie zu geben, den ihr als nicht invasive und wirkungsvolle Behandlungsmethode gebührt. Inzwischen ist sie seit 2006 als wirkungsvolle Heilungsmethode anerkannt. Von Hypnotherapie spricht man, wenn man auf die Unterstützung eines professionellen Behandlers angewiesen ist. Im Unterschied dazu, kann man Selbsthypnose auch sehr gut innerhalb einer Gruppe erlernen. Sie ist ein hervorragendes Werkzeug, um seine Selbstheilungskräfte anzuregen und sich im Alltag besser unterstützen zu können.

Was ist die moderne selbstorganisatorische, lösungsorientierte Hypnose?

Viele unverarbeitete belastende und verstörende Erlebnisse mit den damit verbundenen Stressreaktionen werden häufig ins Unbewusste verdrängt. Sie wirken dort weiter und machen sich durch Symptome und unerklärliche Misserfolge weiterhin bemerkbar. Solche Symptome aufzulösen ist das Ziel einer **selbstorganisatorischen, lösungsorientierten Hypnotherapie**. Dieses spezielle Behandlungsverfahren wird von professionell ausgebildeten Behandlern in verschiedenen Bereichen der Medizin und Psychotherapie angewandt. Dies geschieht, indem die **tieferliegenden Ursachen und unbewusste Heilungswiderstände eines Symptoms bearbeitet werden. Diese unbewussten Heilungswiderstände zu bearbeiten, ist größte Herausforderung innerhalb einer Behandlung.**

Die Besonderheit dieser Behandlungsmethode liegt darin begründet, dass der Klient als innerlich unabhängig vom Therapeuten angesehen wird. Die Aufgabe des Therapeuten besteht lediglich darin, den Patienten so zu unterstützen, dass dieser sich selbst heilen, seine Probleme lösen und seine Ziele erreichen kann. Mit Hilfe des Therapeuten werden die zu Symptomen führenden unbewussten und verdrängten Konflikte, seine inneren Widerstände und Blockaden, erkannt und aufgelöst. Die damit gemachten Erfahrungen von Befreiung und Entlastung wirken heilend auf Körper und Seele. Denn die innere Wirklichkeit kann, aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns, so verändert werden, dass die Gesundheit, das Leben, die Beziehung und der Beruf wieder besser funktionieren. Wenn man lösungsorientierte Hypnose gezielt einsetzt, lässt sich vieles im Leben erreichen, was sonst nicht so leicht erreichbar wäre. Denn nur derjenige erreicht seine Ziele im Leben, der sie bewusst und unbewusst bejaht und anstrebt und keine wesentlichen Konflikte im Unbewussten hat. **Hypnose ist somit der Königsweg zum Unbewussten, ebnet den Weg zu Ressourcen, weckt ungenutzte Kräfte und schafft viele neue Perspektiven.** Dies bewährt sich besonders in schwierigen Zeiten, wenn Menschen einen Zugriff auf ihre Stärken benötigen.

Wie wirkt eine Hypnotherapie?

Hypnotherapie wirkt über Vorstellungen, innere Bilder und Gefühle. Die sich daraus ergebenden lösenden und heilenden Zustände wirken über das Immunsystem

entsprechend positiv auf Körper und Seele. Indem z. B. eine Vorstellung verändert wird, kann auch eine Krankheit verändert werden. In der Hypnotherapie werden die kreativen Möglichkeiten unter Anleitung des Therapeuten gezielt genutzt, um z. B. auf ungewohnt effektive Weise die Ursachen für seelische Störungen zu erkennen und im Anschluss zu beseitigen, um wieder Licht in depressives Dunkel zu tragen, um Ängsten mit Sicherheit Beine zu machen, um die Abwehrkräfte des Körpers wirkungsvoll zu stärken oder dauerhaft den Blutdruck zu senken. Hypnotherapie lässt sich überall dort einsetzen, wo ein psychischer Einfluss vorliegt, also bei seelischen Problemen, wie z. B. Angststörungen, Traumata, Hilfe bei Krebs, funktionellen Symptomen und bei allen psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzerkrankungen. Gerade bei psychosomatischen Symptomen wie z. B. Herzrasen, Atemnot, Kopfschmerzen, Schwindel oder Ohrgeräuschen wird es im Trancezustand möglich, diese Zeichen des Körpers zu verstehen und sie bestimmten Verhaltensweisen oder Spannungsfeldern zuzuordnen. Wer die körperlichen Hinweise auf seine seelischen Probleme verstehen kann, gewinnt an Sicherheit und kann so leichter Lösungen finden. Darüber hinaus eignet sich Hypnotherapie hervorragend für Konfliktlösungen und Lebenserfolg, für die persönliche Selbstentwicklung, wie z. B. zur Erreichung beruflicher Ziele und zur Stressreduzierung. Insofern ist eine entsprechende Hypnotherapie der Schlüssel für positive Veränderungen.

Je mehr eine Hypnositzung als wirklich erlebt und empfunden wird, desto besser wirkt sie. Ein Kontrollverlust muss nicht gefürchtet werden, denn letztlich ist die moderne, lösungsorientierte Hypnotherapie immer das Herbeiführen eines Trance Zustands, der jederzeit beendet werden kann.

Die knappen Ausführungen mögen deutlich gemacht haben, dass sowohl die astrologische Symbolsprache (Diagnose) als auch die lösungsorientierte Hypnose (Therapie) hervorragende Instrumente sind, um seelische und körperliche Gesundheit, Gesundheit und Heilung in einem umfassenden Sinn zu erwirken. Es mag deutlich geworden sein, dass der Prozess hin zu einem schöpferischen, freien, glücklichen Leben stets auch mit der Aktivierung von Selbstheilungskräften Hand in Hand geht. Das mag vor allem dann gelingen, wenn sich der Einzelne wagt, dass in ihm angelegte

schöpferische Potenzial zu verwirklichen. So können u. U. schwierige Problemsituationen in neue Möglichkeiten verwandelt werden.

Einzelberatung oder Gruppentraining?

Es mag ersichtlich geworden sein, dass eine **Einzelberatung** nur von einem professionellen Behandler durchgeführt werden kann. Sie ist dann erforderlich, wenn eine psychische oder physische Problematik vorliegt, wie z. B. die Behandlung psychosomatischer Erkrankungen, Ängste, Schmerzen, Stress und Depressionen. Darüber hinaus aber auch dann, wenn man sich z. B. in einer krisenhaften Situation festgefahren fühlt und einfach nicht vorwärtskommt. Hier geht es in erster Linie darum, dass mit Hilfe der Methoden des Behandlers der Klient zu seiner ganz persönlichen Lösung findet.

Abschließend möchte ich noch näher auf die **Selbsthypnose** eingehen. Denn sogar ohne Begleitung durch einen Behandler, kann die Selbsthypnose faszinierende Möglichkeiten eröffnen, psychische und physische Probleme zu überwinden und dafür zu sorgen, dass innerer und äußerer Stress gar nicht erst zu einer Krankheit führt. **Das Erlernen von Selbsthypnose innerhalb eines Gruppentrainings**, ist damit ein wunderbares Instrument für Menschen, die etwas verändern möchten. Es werden innere Kräfte als **Ressourcen** genutzt, um sich eigenverantwortlich und achtsam zu unterstützen.

In den vom mir durchgeführten Gruppentraining werden selbsthypnotische Techniken vermittelt, die jeder erfolgreich im Alltag anwenden kann. Es geht dabei darum, Anlagen und Talente wie fehlende Puzzlesteine zu entdecken und einsetzen zu lernen. Indem die Teilnehmer ihre Intuition schulen, können sie innewohnende Antworten auf ihre Fragen finden. Intuition und Verstand kommen so in einen inneren Dialog und beginnen Hand in Hand zu arbeiten, anstatt sich zu bekämpfen. Der Prozess besteht darin, besser auf sich zu hören, aus seinem Innern heraus zu handeln und zu verändern, was zu verändern ist.

Dabei geht es um unterschiedliche Fragestellungen. Wie kann ich z. B. mein Selbstwertgefühl verbessern? Wie kann ich lernen, mich besser abzugrenzen? Wie komme ich zu mehr Kreativität und Lebensfreude? Wie wecke ich meine Selbstheilungskräfte? Wie kann ich besser mit Krisen umgehen?

Selbsthypnose kann auch im Sinn einer zeitgemäßen Meditationsform dazu beitragen, die innere Balance aufrecht zu erhalten. Wer z. B. ständig unter Druck steht, ist schon für die Ruhe dankbar, die ihm z. B. eine Wohlfühltrance vermitteln kann. Diese Erfahrung innerer Ausgeglichenheit ohne Zeitnot und Anforderungen kann auf diese Weise einen Ausgleich zur Hektik des Alltags schaffen und ist deshalb manchem schon Therapie genug. Deshalb sei hier zum Abschluss noch ein Beispiel für einen Trancetext gegeben, um eine Wohlfühltrance für Heilung einzuleiten.

Hypnose ist ein erholsamer Zustand.....und Erholung ist für Sie ganz wichtig.....ganz wichtig....denn was Sie brauchen ist Kraft.....und Heilung.....Kraft und Heilung.....kommen in tiefer Erholung von alleine wieder.....machen Sie es sich in Ihrem Sessel bequem.....lassen den Atem kommen und gehen.....kommen und gehen.....kommen und gehen in Ihrem eigenen Tempo..... alle Muskeln entspannen sich vom Nacken aus in den Körper..... Sie erlauben sich, sich allmählich immer tiefer sinken zu lassen..... in wohliges Loslassen und Geschehen lassen. ganz von selbst gleiten Sie immer tiefer in Ihr Inneres.....tiefer und tiefer..... ihr Körper erinnert sich an ungemein wohltuende Entspannung..... ein herrliches Gefühl von Loslassen..... breitet sich in Ihrem Körper aus..... ein wohliges Strömen in Ihrem Körper.....vielleicht erst ganz unmerklich..... tief im Bauch..... wohliges zuschauen..... annehmen und genießen..... ganz mühelos.....ganz mühelos..... wie von allein.....werden Sie zu Heilkräften in Ihrem Innern geführt..... damit Ihr Unbewusstes seine Fähigkeiten einsetzen kann..... um Ihren Körper und Ihre Seele zu heilen.....tiefes Einsinken in einen Zustand des Wohlbefindens..... in Ihrem ganz eigenen Tempo..... auf dem Weg zu den Quellen Ihrer Gesundheit und Heilung.

Und Sie gehen Ihren Weg.....Ihren ganz eigenen Weg.....im Rhythmus Ihres Herzens.....den Blick nach vorne gerichtet....in Klarheit über sich selbst.....jeder Mensch ein Unikat.....auch Sie.....mit eigenem Heilpotenzial.....ganz individuellen Möglichkeiten....die gibt Ihr Unbewusstes jetzt frei.....und Sie spüren das.....als gebündelte Kraft..... regeneriert....., kraftvoll....., vital....., geschützt....., sicher und gutvollkommen ganzund geborgen.... machtvolle Heilkräftedie Ihren Körper sanft durchströmen.

Kinder wissen nicht um Heilung.....sie heilen von alleine.....Erwachsene informieren sich.....wollen wissen und verstehen.....oft richtig.....oft nicht sinnvoll....und vieles ist gut zu vergessen.....

Heilsam sind gute Bilder....sie machen uns gute Gefühle.....schöne Vorstellungen...die wirken im Guten auf uns zurück.....fördern die Genesung....

Und Sie erlauben sich das.....es geschieht von selbst.....Sie machen das Tor weit auf.....so fließt heraus, was nicht guttut.....ungute Gedanken, Bilder, Gefühle.....

Und macht Platz für das, was guttut.....Helles..... Frisches.....Heilsames.....

Überraschend kommt Hilfe.....überraschend heilt sich Ihr Körper selbst.....und Sie tragen dazu bei....liebevoll.....fürsorglich.... immer einen Schritt weiter.....in diesem ruhigen Rhythmus.....bereichert und immer zufriedener.....

Und Sie gehen Ihren Weg weiter.....ungeachtet der Wege, die andere Füße gehen.....in Ihrem Körper findet Heilung statt.....veränderte Areale werden sichtbar kleiner.....heilen fühlbar aus.....und frische junge Zellen nehmen Raum ein.....die Heilwirkung entfaltet sich überall dort,..... wo sie im Körper nötig ist..... jetzt..... auf wundersame Weise.....heilende Schwingungen..... jetzt.....heilende Energie.....tiefgreifend.....jetzt. Sie spüren das wohlige Gefühl kraftvoller Energie.....strömend..... machtvolle Heilkraft für Körper und Seele.

Und während Sie jetzt noch tiefer in Hypnose sinken....tiefer als tief.....wird alles wichtige für Ihre Gesundung getan.....heilsame Abläufe.....ganz ohne Ihr Zutun....den Gesundungsprozess geschehen lassen..... Heilung geschehen lassen.....Gesundung vertiefen.

Und Sie lassen sich Zeit.....viel Zeit....so lang.....wie Sie es für richtig empfinden.....um jetzt in dieser Hypnose...genau das zu erfahren.....und zu bekommen.....was wichtig ist.....

Verbunden mit den fortgesetzten Heilungsprozessen..... in Ihrem Körper..... die sich vollenden auch jenseits dieser Trance....., dehnen Sie sich zum

Abschluß.....in Ihren von Gesundheit erfüllten Körper hinein.....dankbar und respektvoll bedanken Sie sich bei Ihrem Unbewussten.....und begeben sich mit neuer Präsenz wieder in das Hier und Jetzt.

Es mag deutlich geworden sein, dass die hier vorgestellten Methoden dazu dienen, mit sich in einen besseren Kontakt zu kommen, damit positive Veränderungen möglich werden. Denn ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben, frei von alten Konditionierungen und beengenden Glaubenssätzen, ist die beste Grundlage für körperliche und seelische Heilung und Gesundung. Es fühlt sich wie ein stimmiges Leben an, das tief beglückt, zufrieden macht und Ruhe schenkt. Mich selbst berührt es immer wieder sehr tief, Menschen bei ihren inneren Prozessen begleiten zu dürfen.

Gabriele Raimer

Heilpraktikerin

Baden- Baden

Info@gabriele-raimer.de

Hypnotherapeutin

Astrologin

