



## *Das Selbstbild in der Hypnotherapie*

Wie denke ich über mich? Wie sehe ich mich? Welche Beziehung habe ich zu mir? Das Selbstbild beschreibt, welche Haltung und Einstellung ein Mensch zu sich, zu seiner Persönlichkeit hat, aber auch, welche Gefühle er sich selbst gegenüber hegt. Neben äußereren Einflüssen und Erwartungen, steuert das Selbstbild das Denken, Fühlen und Verhalten eines Menschen. Es wirkt nach innen, vergleichbar mit einem Regisseur, der den eigenen Lebensfilm gestaltet. Denn das Selbstbild enthält unsere Glaubenssätze, Überzeugungen über das Leben und uns selbst, die wir tief in unserem Gehirn gespeichert haben und immer wieder wahr werden lassen. Das eigene Selbstbild überhaupt erkennen und verändern zu können, macht den entscheidenden Unterschied im Leben und kann vor allem für erkrankte Menschen von ausschlaggebender Bedeutung sein.

Manche Lebensumstände machen es nicht gerade leicht, sich selbst als wertvollen Menschen zu empfinden. Wenn wir z. B. ständig an uns zweifeln, unsicher sind, ständig in der Falle unentwegten Grübelns gefangen sind, uns nichts zutrauen, uns als minderwertig erleben, wenn wir versuchen, mehr den Erwartungen anderer zu entsprechen, statt eigene Bedürfnisse zu berücksichtigen, dann wird nachvollziehbar, dass eine solche Haltung das gesamte Leben und mit der Zeit, auch die Gesundheit beeinflusst. Was und wie wir über uns denken, wird zur individuellen Wahrheit, die wiederum die entsprechenden Lebensumstände gestaltet. Das Selbstbild kann somit zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung werden. Das gilt vor allem für erkrankte Menschen, die gedanklich leicht in eine Negativspirale geraten können.

Insgesamt lässt sich sagen, dass das Selbstbild bestimmt, wie glücklich, erfüllt und gesund wir sind. Es entscheidet

über das Selbstwertgefühl und bildet die Grundlage für Selbstvertrauen, innere Sicherheit und auch Gesundheit. Denn eine gute Gesundheit ist in einem umfassenden Sinn davon abhängig, dass etwas im Leben klappt und gelingt. Ein positives Selbstbild bedingt somit ein positives Selbstwertgefühl. Umgekehrt führt ein negatives Selbstbild zu psychosomatischen Krankheiten und vielen seelischen Problemen, zu Minderwertigkeitsgefühlen, Hemmungen, Ängsten bis hin zu Depressionen. So können sich z. B. emotionale Probleme in einem erhöhten Blutdruck zeigen oder eine auf lange Zeit unterdrückte Wut, autoaggressive Erkrankungen begünstigen. Diese Menschen ziehen sich selbst immer mehr in einen negativen Strudel. Oder wer sich z. B. als Versager sieht, wird immer wieder Wege und Möglichkeiten finden, zu versagen. Wer glaubt, nicht gesund werden zu können und nur über seine Krankheit nachdenkt, hat weniger Chancen Heilung zu erfahren. Wer gering von sich denkt, kann materiellen und persönlichen Erfolg nicht genießen, weil er das Gefühl hat, den Erfolg nicht verdient zu haben. Wenn es Menschen hingegen gelingt, sich grundsätzlich in Ordnung zu fühlen, den eigenen Wert zu erkennen und ihrer Persönlichkeit entsprechend zu leben, dann sind das gute Voraussetzungen um gesund zu bleiben oder zu werden. Sie verfügen über eine höhere Widerstandskraft, können leichter ihre Ziele verwirklichen und fühlen sich körperlich befreiter und unbelasteter. In einer offenen, akzeptierenden Einstellung können sich Kampf, Lebensangst, Verzweiflung und überflüssiges Leiden auflösen.

Daher macht es Sinn, mehr über sich und das eigene Selbstbild herauszufinden und sich mit viel Selbstliebe zu akzeptieren. Denn bei vielen Menschen ist der Glaube an die eigenen Mängel und Grenzen und Gedanken „ich

bin niemals gut genug“ übermächtig. Sie fühlen sich zu schwach um die Umstände zu verändern. Es ist jedoch so, dass wir selbst bestimmen können, was wir denken und fühlen und wer wir sein wollen, je nachdem auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten und mit was wir uns identifizieren. Der therapeutische Schlüssel besteht darin, Menschen dabei zu helfen, sich ihres Wertes bewusster zu werden, ihren Glauben und ihr Vertrauen in sich selbst zu stärken und ihnen einen Zugang zu inneren Kräften und Ressourcen zu ermöglichen. Das macht es möglich, Lebenskrisen zu überwinden und physische und psychische Erkrankungen besser zu bewältigen. In meiner Praxis nutze ich dafür hypnotherapeutische Techniken, die es Menschen ermöglichen, Zugänge zu ihren innersten Kräften, Ressourcen und Stärken zu finden. Diese erlauben es z. B. Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Ziele zu erreichen und sich mit neuen Augen sehen zu lernen, bzw. ein negatives in ein positives Selbstbild zu verwandeln.

### **Was genau ist das Selbstbild?**

Das Selbstbild beruht auf Selbstwahrnehmung, es beinhaltet die Sicht auf die eigenen Charakterzüge und die Persönlichkeit. Es ist der Blick auf die eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse, Talente und Interessen, sowie auf eigene Werte, Bedürfnisse, Wünsche, Ideale und Schwächen. Alle Fehler, Verletzungen, Niederlagen und Erfolge formen das Selbstbild. Dies Bild von sich selbst unterliegt einer lebenslangen Entwicklung und, das ist die gute Nachricht, es ist veränderbar. Die Erfahrungen, die wir machen, die Rückmeldungen, die wir von anderen über uns bekommen (Fremdbild), aber auch die Frage, wie man denn sein will (idealisiertes Selbstbild) haben einen Einfluss. Es ist mit dem für das Erleben und Verhalten so zentralen Selbstwertgefühl, dem auch die Selbstliebe zugeordnet ist, eng verknüpft.

Das Gefühl des eigenen Wertes ist etwas, das wir in unserer Lebensgeschichte erwerben, aber auch etwas, dass wir durch eigenes Verhalten gezielt beeinflussen können. Je nach Ausgangsposition in unserem Leben können wir bessere oder schlechtere Voraussetzungen für ein positives Selbstwertgefühl haben. Je mehr Anerkennung ein Mensch in seiner Kindheit für sein authentisches Verhalten erhalten hat, umso sicherer ist er seines Wertes, umso mehr traut er seiner Wahrnehmung, umso besser kann er Grenzen setzen. Ist er jedoch in einem Umfeld groß geworden, in dem er in seinem Sein und in seinen Bedürfnissen wenig wahrgenommen wurde, desto eher läuft er Gefahr, in seinem Leben Beziehungen zu tolerieren und Verhaltensweisen zuzulassen, die seinem Selbstwertgefühl schaden. Vielen Menschen ist in diesem

Zusammenhang nicht bewusst, dass auch ein liebloses Umfeld und kränkendes Verhalten von Seiten anderer, krankheitsverursachend sein kann.

Wie unterscheiden sich in diesem Zusammenhang Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstachtung? Selbstbewusstsein ist zu wissen, wer ich bin und zu nehmen, was mir zusteht und Selbstvertrauen ist die Gabe, realistisch einschätzen zu können, wozu ich fähig bin und Herausforderungen zu wagen und anzupacken. Es ist das Vertrauen in die Fähigkeit, das eigene Leben gestalten und selbst gesteckte Ziele erreichen zu können. Dieses Vertrauen in sich selbst entscheidet damit letztlich über jeden beruflichen und privaten Erfolg im Leben. Selbstachtung heißt, mich selbst, mein Wesen und meine Leistungen zu respektieren. Ein realistisches Selbstbild sorgt für das nötige Selbstvertrauen im Umgang mit anderen. Wenn wir mit uns selbst im Reinen und klar sind, bringt das auch einen klaren Blick für andere. Wir sind einschätzbar und schätzbar für die Umwelt.

Aus dem Gesagten ergibt sich, dass es ohne ein positives Selbstbild unmöglich ist, ein erfülltes und befriedigendes Leben zu führen. Was wir tun und wie wir uns verhalten, es wird immer von unserem Selbstbild gesteuert. Denn wie kann sich jemand an neue Herausforderungen heranwagen, wenn er doch nicht daran glaubt, es schaffen zu können? Ein positives Selbstbild, der Glaube an sich selbst und das daraus resultierende Selbstwertgefühl ist die Basis, um Talente und Fähigkeiten nutzen können. Es spiegelt sich im Gesicht und in der Persönlichkeit. Durch eine positive Einstellung und Haltung gewinnt ein Mensch an Ausstrahlung, da er aus einer inneren Fülle heraus lebt, von der sich auch andere Menschen angezogen fühlen. Ein positives Selbstbild wird durch eine wertschätzende Umgebung gefördert.

### **Wechselwirkung von Fremdbild und Selbstbild**

Das eigene Selbstbild realistisch einzuschätzen ist nicht einfach. Auch kann das Selbstbild einer Person von ihrer mehr oder weniger realistischen Vorstellung darüber beeinflusst werden, wie sie von anderen wahrgenommen wird. Halten andere Sie für stark obwohl Sie sich doch schwach fühlen? Sehen andere in Ihnen Potenziale, die Sie nie bei sich vermutet hätten? Wie oft sagt jeder, „so bin ich“ oder „so ist es“. Genau diese Worte besagen aber eigentlich nur, dass der eigene Glaube für Wahrheit gehalten wird. Oft ist dieser Glaube nur die Meinung eines anderen, der in den eigenen Überzeugungen verinnerlicht wurde. Viele Menschen sehen ihre Kompetenzen eher kritisch oder bewerten ihre Fähigkeiten oft geringer als ihre Umwelt. Besonders wenn es dabei um eine authentische

Sicht auf die eigenen Stärken geht. Oft sind Menschen so negativ gepolt, dass sie nur das Schlechte sehen. Ihr innerer Kritiker erlaubt ihnen keinen klaren Blick auf ihre Stärken oder spielt sie herunter. Auch, wenn das Umfeld gerade diese Stärken positiv erwähnt und wertschätzt. Viele können das gar nicht glauben und annehmen.

#### **Das unbewusste Selbstbild - Prägungen und Konditionierungen**

Die frühen Erfahrungen der Kindheit prägen die Handlungsmuster bis ins Erwachsenenalter. Da wir in dieser Phase des Lebens noch keine eigene feste Meinung von uns haben und für alle Einflüsse von außen sehr empfänglich sind, nehmen wir die Meinung der engen Bezugspersonen über uns an. Viele Menschen haben das Bild von sich so übernommen und haben es auch als Erwachsener nicht hinterfragt. Nicht selten leben wir damit aber auch gegen unsere Bedürfnisse und riskieren damit psychische und physische Probleme. Viele chronische Krankheiten und Blockaden haben ihre Ursache in unserem Familiensystem, in unserer Kindheit.

So beginnt die Entwicklung des Selbstbildes schon in frühester Zeit unseres Lebens, nämlich mit unseren ersten Beziehungs- und Bindungserfahrungen. Alles läuft gut, wenn die ersten Beziehungserfahrungen positiv, tragfähig, liebevoll und schützend sind. Dann übernimmt das Kind die positiven Bilder über sich und entwickelt ein Gefühl, unbedingt wertvoll zu sein, also, einen positiven Wert als Mensch an sich zu haben, unabhängig von Bedingungen. Sind die ersten Beziehungserfahrungen hingegen unsicher und ambivalent und erlebt das Kind in den ersten Beziehungen Ablehnung, Entwertung, Unsicherheit und Vernachlässigung, so übernimmt es auch die entsprechenden negativen Selbstbilder. Wenn es wahrnimmt, dass es den Bezugspersonen nichts wert ist, so wird es sich selbst auch eher als „wertlos“ empfinden und entwickelt das Gefühl, nur einen bedingten Wert zu haben. Diese ersten basalen Selbstbilder, die ja ungeprüfte verinnerlichte Fremdbilder der Eltern sind, bilden das Fundament, auf dem sich dann die differenziertere Selbstwahrnehmung und das Verhalten entwickelt. Haben Menschen das negative Selbstbild übernommen, dann werden schwierige

**Malteser Freiwilligendienste FSJ + BFD:**  
*Gut für dich – wertvoll für andere.*



Jetzt informieren und bewerben:  
[malteser-freiwilligendienste.de](http://malteser-freiwilligendienste.de)  
[facebook.com/MalteserFreiwilligendienste](http://facebook.com/MalteserFreiwilligendienste)

**Malteser Hilfsdienst e.V.**  
Referat Freiwilligendienste  
☎ 0221 9822-3500  
✉ [freiwillig@malteser.org](mailto:freiwillig@malteser.org)

Situationen, Kritik, Versagen etc. als Bestätigung der verinnerlichten Bilder erlebt. Studien zufolge sind 30% der Kinder nicht sicher gebunden, d. h. die Bindung dieser Kinder an ihre Eltern ist eher von Unsicherheit geprägt als von Vertrauen. Solche Kinder, die zu wenig wertschätzende Aufmerksamkeit und zu wenig Liebe erhalten, leiden unter gesundheitlichen Problemen. Hier ahnt man schon, welche Auswirkungen dies für das spätere Erwachsenenalter im Hinblick auf Selbstwertgefühl, Beziehungsfähigkeit, Befindlichkeit, Wohlbefinden, Lebensqualität, Gesundheit etc. haben kann. Häufig entwickeln Menschen, mit einem solchen Erfahrungshintergrund, zu wenig Selbstliebe, dafür aber eine große Leistungsbereitschaft und einen ausgeprägten Perfektionsdrang. Sie glauben, Liebe und Anerkennung nur durch entsprechende Leistung erfahren zu können, da sie gelernt haben, dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist. Je mehr sie nach dieser mit Bedingungen verknüpften Liebe streben, desto mehr entfernen sie sich von sich selbst. Sie fühlen irgendwann, dass etwas Wesentliches in ihrem Leben fehlt und begeben sich auf die Suche. Soleden viele Menschen in ihrem Erwachsenenleben noch an den Schäden, die ihnen in der Kindheit zugefügt wurden. Natürlich können spätere, positive Beziehungserfahrungen einen korrigierenden Effekt haben. Werden dann im weiteren Verlauf gute, tragfähige, wertschätzende, liebevolle und schützende Beziehungen erlebt, können alte Erfahrungen überlagert werden.

### **Was beeinflusst das Selbstbild?**

Wie schon erwähnt, formt sich das Selbstbild nach und nach aus Erfahrungen, die wir mit uns und anderen machen, aus dem Erleben unserer Fehler, Stärken und Schwächen, aus Täuschungen, Selbsttäuschungen und Enttäuschungen, aus Eigenschaften, Talenten und Fertigkeiten, durch die wir uns von anderen unterscheiden. Es wird ganz wesentlich von den Menschen um uns herum und deren Erwartungen, sowie den individuellen Gewohnheitsmustern des Fühlens und Denkens, den jeweiligen Glaubenssätzen, wie schon erwähnt, geprägt. Doch auch das mit einem positiven Selbstbild verbundene Selbstwertgefühl, kann durch Lebensumstände ins Wanken kommen, wie z. B. durch Kündigung, Scheidung, erschütternde Diagnosen usw. Immer dann, wenn im Leben Brüche stattfinden und sich das bisherige Lebensumfeld verändert, ist es unabdingbar, einen Zugriff auf innere Ressourcen zu gewinnen, bzw. positive Qualitäten, wie Selbstliebe, innere Kraft, Stärke und Zuversicht aus sich heraus entwickeln zu können. Das gelingt hervorragend durch eine lösungsorientierte Hypnotherapie, wie ich sie in meiner Praxis anwende.

Die Erfahrung in der Praxis bestätigt immer wieder, dass die Urfahrung, nicht ausreichend geliebt worden zu sein, Menschen wie ein Schatten verfolgt und das Verhältnis zu Partnern, Freunden und Kollegen bestimmt. Wer die Liebe nicht kennengelernt hat, weiß nicht einmal wonach er suchen muss. Er ist verloren in trüben Gedanken, in bitteren Gefühlen und fühlt sich getrennt von allen und von sich selbst. Es fehlt die Kraft zu leben, die Stärke sich zu wehren und der Antrieb, aus der Misere heraus gelangen zu können. Enttäuschungen kränken ebenso, wie abgelehnt, zurückgewiesen und missachtet zu werden. Das Vertrauen zu anderen schwindet und ein hemmendes Misstrauen macht sich breit. Doch nicht nur in der Kindheit, sondern auch im Laufe des Lebens, ist die Erfahrung von Mangel an Liebe und fehlender Zuwendung destruktiv.

Aus dem bisher Gesagten mag deutlich geworden sein, wie wichtig es ist, ein negatives Selbstbild zu erkennen und verändern zu können. Denn wenn Menschen zu wenig von sich halten und sich selbst zu wenig lieben, so ist das ein Einfallsor für viele negative Erfahrungen und körperliche Leiden. Es macht Sinn, sich in diesem Zusammenhang folgende Fragen zu stellen: Welche Vorstellung habe ich von mir und wie wertvoll fühle ich mich? Wie kann ich mich mit all meinen Schwächen akzeptieren? Wie kann ich mich mehr lieben und mehr für mich selbst einstehen? Welchen Wert möchte ich mir selbst geben? Wieviel Wertschätzung und liebende Güte kann ich mir selbst entgegenbringen? In welcher Weise beeinflusst mein Umfeld? Welche Erfahrungen sind für michförderlich und welche schaden mir?

### **Was kann man tun, um das Selbstbild zu verbessern?**

Zu wissen, dass sich das eigene Selbstbild auf den Körper auswirkt und die Lebensumstände beeinflusst, kann die nötige Kraft geben, einen positiven Veränderungs- und Entwicklungsprozess zu initiieren. In dem Maße, wie es gelingt, das Selbstbild zu verbessern, wird sich auch das Leben und die Gesundheit positiv verändern. Zu lernen, achtsamer und liebevoller im Alltag mit sich umzugehen ist ein erster Schritt. Das gelingt, indem man aus einer inneren Distanz heraus, aus einer Beobachterposition, auf sich zu blicken lernt. So wird es leichter möglich, sich negativer Gedanken und Bewertungen über sich bewusst zu werden, die Gedanken auf ihren tatsächlichen Wahrheitsgehalt hin zu überprüfen und durch neue positive Gedanken, bzw. Merksätze zu ersetzen. Denn das, worauf die Aufmerksamkeit gerichtet wird, wächst und wird dauerhaft im Leben. Das gilt besonders für die persönlichen Stärken, die es zu entdecken und zu aktivieren gilt. Welche Stärken waren z. B. für bisherige Erfolge verantwortlich?

Den Fokus bewusst auf die eigenen Stärken zu lenken, statt die Schwächen verbessern zu wollen, macht einen Unterschied. In einem weiteren Schritt gilt es, eine neue Vision seiner selbst zu entwickeln. Wie kann ich z. B. in einen Menschen hinwachsen, der stark und selbstbewusst ist und seine Ziele erreicht? Welche Ressourcen muss ich dafür aktivieren? Was zeichnet mich aus, was macht mich besonders? Was gebe ich dieser Welt? Was gebe ich mir selbst?

Geistige, seelische und körperliche Gesundheit lassen sich nicht voneinander trennen und bedingen sich wechselseitig. Das gilt vor allem für erkrankte Menschen, die in der Regel viel zu wenig über mentale Selbstheilungstechniken wissen. So können die Haltungen und Einstellungen eines erkrankten Menschen, seine Gedanken und Gefühle, sich maßgeblich auf sein inneres Heilungssystem einwirken. Wenn er z. B. unentwegt an seine Krankheit denkt, kann dies eine Negativspirale von Furcht und Hoffnungslosigkeit erzeugen, die eine Erkrankung noch unerträglicher machen kann. Selbst wenn ein Mensch körperlich schwer erkrankt ist, sind begleitende Gefühle wie Panik und Hilflosigkeit ein geistiges Konstrukt, das er sich zusätzlich zu seiner Erkrankung schafft. In einzelnen Fällen macht es Sinn, sich selbst als einen gesunden, vor Vitalität strahlenden Menschen zu visualisieren. Vor allem die Einstellung, trotz Krankheit, zu einer zufriedenen Gelassenheit finden zu können, macht sie erträglicher. Jeder schwer erkrankte Mensch, wird sehr viel Zeit damit verbringen, über die Ursachen seiner Krankheit nachzudenken und viele Betroffene sehen sie häufig als Ausdruck eines seelischen Konflikts. Gerade die alternative Heilszene mit ihren Ratschlägen, das Leben in Ordnung zu bringen, unterstützt eine solche Haltung. Dieses Gesundheitsdenken besagt: wenn ich mit mir ins Reine komme, wird die Krankheit verschwinden. Wenn dann keine Heilung eintritt, ist das kein Beweis, dass dieses Gleichnis nicht stimmt, sondern dass sich die betroffene Person nicht genug bemüht hat oder nicht wirklich geheilt werden wollte und sie für ihre Krankheit selbst verantwortlich ist. Auf dieser Grundlage können Betroffene Schuld- und Versagensängste entwickeln und ihre Erkrankung als Beweis eigenen Versagens interpretieren. Sich die Schuld seiner Erkrankung zuzuschreiben oder sich dies von anderen suggerieren zu lassen, bedeutet, sich zu verkrampfen, das eigene Selbstbild zu dezimieren und die Erkrankung dadurch noch schlimmer zu machen. Wir können nun mal in bestimmten Fällen nicht wissen, warum eine ernste Krankheit entsteht und ihren Fortgang nimmt, auch wenn in diesen Ausführungen auf die Zusammenhänge zwischen

Körper und Psyche hingewiesen wird. Die Güte, Nachsicht, Sanftheit und das Mitgefühl, die wir anderen in solchen Fällen zukommen lassen, sollten erkrankte Menschen auch sich selbst gewähren.

### **Hypnotherapie zur Verbesserung des Selbstbildes**

Hypnose heißt nichts anderes, als einen entspannten Trancezustand, vergleichbar dem autogenen Training, herzustellen. Nichts ist für den Körper erholssamer als ein solcher Trancezustand: der Stresslevel sinkt, Heilungsprozesse werden unterstützt, Immunfunktionen verbessert, subjektives Leiden verringert und es wird ein allgemeines Gefühl von innerer Ruhe und Frieden, von grundlegender Entspannung und Wohlfühlgefühl erzeugt.

Das Selbstbild und damit den Selbstwert mit inneren Bildern zu stärken und positiv zu verändern, gelingt mit Hilfe hypnotherapeutischer Interventionen auf überzeugende Weise. In der Hypnotherapie geht es darum, die jeweilige Ursache des Problems auszumachen und Blockaden und Widerstände gegen eine Veränderung zu bearbeiten. Der Klient sucht dabei unter Anleitung des Therapeuten seinen persönlichen Weg zur Lösung seiner Schwierigkeiten. Indem es gelingt, die innere Wirklichkeit positiv zu verändern, werden Heilungs- und Gesundungsprozesse gefördert und letztlich alle Lebenssektoren begünstigt. Häufig spielen unterdrückte, tiefesitzende, negative Emotionen wie z. B. Zorn und Hass, auch auf sich selbst, eine große Rolle. Denn häufig können es sich Menschen nicht verzeihen, z. B. widrige Lebensumstände über eine lange Zeit hingenommen zu haben. Besonders bei psychosomatischen Erkrankungen, spielen unbewältigte emotionale Probleme, wie unterdrückte Gefühle von Groll, Wut und Verdruss oft eine große Rolle, die hypnotherapeutisch erkannt und transformiert werden können. Das therapeutische Ziel ist hier, neben der Verbesserung des Selbstbildes, die Herstellung einer inneren Balance. Diese herzustellen gelingt durch seelische Entlastung und Ablösung von negativen Erfahrungen der Vergangenheit, Vergebung für sich und andere, Akzeptanz und die Erfahrung von innerem Frieden.

In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass es bei der Verbesserung des Selbstbildes, vor allem um die Entwicklung von Selbstliebe geht. Selbstliebe ist wie Balsam für Körper, Seele und Geist und macht Heilung auf allen Ebenen möglich. Die Erfahrung von Selbstliebe innerhalb einer Hypnosebehandlung lässt Menschen sofort ruhiger werden und verbessert ihre seelische Befindlichkeit. Ein Gefühl von Wohlbefinden, Frieden und Stabilität kann relativ schnell erfahrbar werden und auf dieser Basis können positive Veränderungen initiiert werden. Die Aktivierung

persönlich stärkender Persönlichkeitsanteile, wie z. B. das beschützende und nährende Selbst, kann das Empfinden von Bedürftigkeit und innerem Mangel, unter denen so viele Menschen leiden, in ein Gefühl von innerer Fülle verwandeln. Ziel dabei ist es, eine Vision der besten Seiten der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln. Wer und wie möchte ich sein? In welchen Menschen möchte ich hineinwachsen? Wie kann ich zur eigenen Größe finden? Innerhalb des therapeutischen Prozesses geht es dann darum, die dafür notwendigen Stärken und Ressourcen zu aktivieren, um das Selbstbild und damit den Selbstwert, das Selbstvertrauen und die Selbstachtung zu stärken. Folgender Trancetext ist hier im Sinne einer Selbsthypnose gedacht, die zwar keine Therapie beinhaltet, aber nichtsdestotrotz zu einer inneren Veränderung und Transformation anregen kann. Das kann gelingen, indem man versucht, sich mit allen Sinnen auf die inneren Bilder einzulassen.

#### **Unter dem Sternenhimmel-**

Nun mag der richtige Zeitpunkt gekommen sein....jetzt.....um es dir richtig bequem zu machen.....behaglich und bequem.....so dass du dich nach angemessener Zeit.....ganz wohl fühlen kannst....ganz wohlig....ganz bequem und behaglich ..... Du kannst deinen Atem beobachten.....ohne ihn beeinflussen zu wollen....und möglicherweise mögen..... ohne dein Zutun..... ganz von alleine... Worte, Bilder und Vorstellungen dazu beitragen,.....dass du dich zunehmend stabiler und wohler fühlst.... mit geschlossen Augen..... und du hast für diese Hypnose den Wunsch.....eine bessere, freundlichere Beziehung zu Dir selbst.....aufzubauen.....es dir zu erlauben ....dich selbst in einer positiven Weise zu betrachten...

Möglicherweise .....kannst du dich jetzt..... in einem ersten Schritt....ganz bei dir fühlen..... und es kann sein.....dass du eine schwerelose Gelassenheit fühlen kannst.....losgelöst..... es mag Dir dabei leicht fallen.....dir vorzustellen.....wie in einem Traum.....dass Du hoch oben auf einer Hügelkuppe.... ganz bequem sitzt.... in einer mondhellen Nacht..... unter freiem Himmel....unter leuchtenden Sternen.....weit unter dir das dunkle Land.....und die Sterne über dir .... sie funkeln in ihrer Ruhe am Firmament.....ab und zu..... schweben helle Wolken durch den Himmel.....eine ruhige und friedliche Stimmung .....ein natürlicher Friede.....friedvoll.. .... einfach nur da sein....zulassen.....und es mag sein.....dass sich dabei früher oder später .....dieses Gefühl auf dich übertragen kann.... ruhig....gelassen....friedvoll.....einem größeren Ganzen überlassend.....du.... unter der großen umfassenden Himmelskuppel.... aus reiner,

strahlender Energie.....schützend.....umfangend Du weißt nicht..... wieviel Zeit vergangen sein mag.....so versunken in der Schönheit des Nachthimmels.....magst dich wohl....entspannt....führen.....offen für den Zauber und das Wunder dieses Moments..... aufgehoben unter den Sternen.....aufgehoben in dieser nächtlichen ruhigen Landschaft.....aufgehoben in Dir.....Stille und Mitte tief in dir.....geborgen..... und dabei ist dir.....nach einiger Zeit.....als würdest du nach einem langen Schlaf allmählich aufwachen..... über dir das Meer der Sterne..... und du bist hier.....hier auf diesem wunderschönen Planeten namens Erde .....mit all den Schönheiten der Schöpfung.....für eine gewisse Zeit ....eingewoben im Tanz des Lebens....voller Versprechen.....voller Möglichkeiten....voller Potenziale.....und du fühlst....du bist nicht zufällig hier.....die Existenz braucht dich.....wenn es dich nicht gäbe.....es würde etwas fehlen.....etwas, was keiner ersetzen kann..... dieser Gedanke mag dir Würde geben.. ....Respekt....Selbstachtung.....Sonne...Mond .....und Sterne.....Bäume.....Vögel und die Erde.....das ganze Universum mag spüren.....du bist an einem Platz.....den kein anderer einnehmen kann als du..... so viel Wohlgefühl .....so viel Wohlbehagen.....mag spürbar werden..... freudig.....liebevoll.....erfüllt.....so,...als würde dir.... aus allen Sternen.....Liebe ....zu fließen..... eine liebevolle....sanfte Energie.....kann dich umfluten....und allmählich mag dir dabei bewusst werden..... du bist verbunden.....verbunden mit all dem ... was dich jetzt umgibt.....du bist gemeint....so wie du bist....wundervoll und einzigartig.....wundervoll und einzigartig....eingebunden im großen Konzert des Universums.

Dieser Himmel mit den funkelnden Sternen über dir.....so unergründlich....so zauberhaft....so überwältigend.....staunend....ergriffen.....vielleicht magst du nun fühlen ....wie dich ein Hauch des Numinosen streift.....ein Stück Ewigkeit in der Zeit.....durchdrungen von Stille....tief in dir.....so tief, dass du der Stille des Universums begegnen magst..... und vielleicht ist es dir möglich.....dich.... auf eine neue Weise zu spüren..... ganz und vollständig.....so nah....einem großen.... nicht auslotbares Geheimnis..... und möglicherweise.... vermagst du nun... auch auf eine andere Weise sehen..... die dir auf einmal sehr vertraut erscheint..... eine Ahnung.....dass dieses Sternen-Meer über dir.....vielleicht.....deinem größeren wahren Wesen entsprechen mag..... Weite.....so weit.....so groß.....erkennbar..... spürbar....berührend.

In diesen kostbaren Momenten..... magst du dich....möglichweise.... selbst unverdeckt..... wie in einem Spiegel sehen..... und vielleicht siehst du deine

verborgenen, inneren Schätze in dir .....und es kann sein..... dass du dich....in diesem Spiegel..... als liebende, würdevolle Persönlichkeit.....erkennen kannst..... deren große Kraft aus der Tiefe kommt... ...und dabei mag eine innere Gewissheit entstehen.....dass jeder einzelne funkelnende Stern.....dich beschützt .....für dich sorgt..... dir hilft.... Jeder einzelne Stern.....eine Erfahrung....ein Wissenspunkt deines Lebens....ein Potenzial.....eine Möglichkeit....die darauf wartet, von dir entdeckt zu werden.....unbegrenzt in ihrer Zahl.....und oft unsichtbar.....so, wie Sterne am Tag nicht zu sehen sind..... Manchmal braucht es seine Zeit.....um alle fremdbestimmten und anerzogenen ... Muster.....Abhängigkeiten ...Gebote..... Verbote....zu erkennen.....und um sich mit der Zeit davon lösen zu können.....Annahmen über dich und die Welt..... sie verändern können.....und das eigene Leben besser verstehen .....Einsicht in..... Zusammenhänge..... Widersprüchlichkeiten.....Ängste.....

Selbstzweifel.....Unsicherheiten....die nicht endende Kritik an dir selbst....das Gefühl....nie gut genug zu sein.....dir selbst.... deine vermeintlichen Fehler..... deine Schwächen verzeihen lernen.... aber jetzt... langsam erkennen und fühlen....wie groß die eigenen Fähigkeiten..... und inneren Stärken sind.....und du weißt auch schon welche....früher oder später mag sich dazu ein Gefühl ..... von innerer Sicherheit und Stabilität einstellen .....mag fühlbar werden.... vermag Schmerzendes zu heilen..... alte Geschichten ....alte Annahmen.....mehr und mehr magst du.....eine Ahnung davon bekommen.....magst du spüren.....magst du dir die Erlaubnis geben.....dich selbst zu lieben.....die dich allmählich.....zur gegebenen Zeit ..... innerlich mehr und mehr wachsen lässt....hin zu einer offenen, akzeptierenden Einstellung.....offene Weite.....die alles verwandelt..... und allmählich .. ...früher oder später.....zum richtigen Zeitpunkt....mögen sich .....in dieser Weite.....wie von alleine.... Kampf.....Lebensangst..... Verzweiflung..... und überflüssiges Leiden auflösen.... All das....was bislang jenseits deiner Vorstellungen existierte.....nun darf es zu dir kommen.....Leichtigkeit....Freude...Fülle

Unerledigtes mag erledigt werden.....Ungelöstes mag gelöst werden....Ungelerntes mag gelernt werden....tiefe gute Gefühle setzen sich frei... ein natürliches Empfinden für den besten Teil deiner Selbst.....die Strecke entlang deines Lebens....klären....heilen...verzeihen....neu organisieren....so wie du gemeint bist ..... durch deinen Körper....eine frische Energie ..... ein befreiender....freudiger Strom .....zum gegebenen Zeitpunkt....fühlbar....spürbar.... Mit all deinen inneren Fähigkeiten und Stärken.....und du weißt auch schon welche..... mit diesen Fähigkeiten

und Stärken kannst du es wagen ....auf dein Leben zu blicken.....mutig.....dir selbst vertrauend...dem Leben vertrauend... ...energiereiche Kraft.....die wächst..... die wirkt....mit der du ein klareres Bild ....und ein eindeutigeres Gefühl.....für dich....entstehen lassen kannst.....zur gegebenen Zeit.....Mut.....selbstbewusste Akzeptanz.....deine ganz persönliche Wahrheit....Anerkennung deiner selbst....möglicherweise ein neues ....oder vielleicht auch verschüttetes Gefühl.... so wohltuend.....so erfüllt.. ...immer mehr du selbst ....in immer größerer Fülle....deiner wirklichen Bestimmung näherkommen.....stimmige Lebensvisionen....geben deinem Leben Glanz..... du nutzt Chancen....beginnst unter Umständen Neues.... akzeptierst Unvermeidliches..... du magst dich mit der Zeit.....immer fähiger fühlen....deinem eigenen Weg.....zu folgen.

All dieses neue Wissen steht dir nun für dich bereit....am Firmament deines unbewussten Wissens....fest verankert....und ist nun immer da.....so wie die Sterne am wirklichen Himmel immer da sind.....auch wenn die Sonne deinen Tag erleuchtet.... und die Sterne unsichtbar macht....so magst du nun ein Stück innere Gewissheit haben....das sie immer für dich da sind....allein der Gedanke an die Sterne genügt.....

Die mondhelle Nacht....der funkelnende Sternenhimmel....über dunklem Land....ruhig und friedlich....dieser Traum kann nun zu einer lebendigen Erinnerung werden....die dir hilft....zum passenden Zeitpunkt.....immer mehr zum Meister deiner Selbst zu werden.....auf deinem Weg in eine erfolgreiche Zukunft.....stark....voller Selbstliebe..... Selbstvertrauen und Zuversicht. Möglicherweise kannst du nun..... mehr innere Sicherheit fühlen.....in dem Wissen.... mehr für Dich erreichen zu können.....mehr.... als du dir jemals vorstellen konntest....mit Respekt für dich .....Liebe.....Wertschätzung .....Stolz.....und ein Leben führen.....das genau zu dir passt ...ein Leben .....wie du es dir immer ersehnt hast.....und den besten Teil..... deiner selbst hervorbringen kann.

## Gabriele Raimer

Heilpraktikerin

Baden- Baden

Therapeutin

für medizinische und

psychotherapeutische Hypnose

