



Informationsblatt



Stand: 01/2014

Selbsthypnose

Methode

- Trance ohne Fremdhilfe (auch Autohypnose)
- Selbsthypnose ist Methode zur positiven Selbstveränderung
- Selbsthypnose ist ein natürlicher Zustand, in dem wir besondere Fähigkeiten entfalten, um uns physiologisch, geistig und seelisch selbst positiv zu beeinflussen
- Während die durch einen Hypnotiseur induzierte Trance keine Erfahrung des Klienten voraussetzt, ist bei der

Selbsthypnose ein tieferer und stabiler Trancezustand erst nach einiger Übung zu erreichen.

- Eine bekannte Form der Selbsthypnose stellt das Autogene Training dar.

Ziele

- Tiefenentspannung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung der Kreativität
- Erhöhung der Flexibilität
- Steigerung der (Selbst-)Sicherheit
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Steigerung der Selbstmotivation
- Verbesserung von Gedächtnis und Lernfähigkeit
- Nutzung mentaler Fähigkeiten zur physiologischen und seelischen Stabilisierung und Heilung

Vorgehen - Grundaufbau

1. Induktion
2. Utilisationsphase
 - a. a)Raum für schöpferische Prozesse oder
 - b. b) Eigensuggestionen
3. Posthypnotische Suggestionen
4. Rücknahme