

**Ingo Michael Simon**



# **Hypnosetexte**



# **4**

**50 ausformulierte Suggestionstexte  
für den Hypnosehauptteil**

Ingo Michael Simon

# Hypnosetexte

4

50 ausformulierte Suggestionstexte  
für den Hypnosehauptteil

**Ingo Michael Simon**

# **Hypnosetexte**

**50 ausformulierte Suggestionstexte für den  
Hypnosehauptteil**

**Band 4**

Books on Demand

## **Der Autor**

Ingo Michael Simon ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Hypnosetherapeut. Mit Hilfe hypnosegestützter Psychotherapie behandelt er vor allem Menschen mit anhaltenden psychischen Leiden. Angststörungen aller Art und psychosomatische Erkrankungen bilden den Schwerpunkt seiner Praxistätigkeit. Zu seinen therapeutischen Angeboten gehören hauptsächlich klassische und moderne Hypnoseanwendungen, somato-emotionale Psychotherapie und geführte Trancereisen durch die Welt des von ihm entwickelten TRAUMLANDES als innere Repräsentanz der Emotionen.

## **Ausbildungskurse**

Ingo Michael Simon bietet regelmäßig Ausbildungskurse zu verschiedenen Hypnoseformen von der klassischen Suggestionshypnose bis zu modernen Visualisierungstechniken und natürlich zu der von ihm selbst entwickelten TRAUMLANDTHERAPIE an. Aktuelle Informationen und Termine finden Sie auf [www.praxissimon.de](http://www.praxissimon.de).

# Inhaltsverzeichnis

[Abhängigkeit und Sucht, Rückfallvorbeugung \(2 Texte\)](#)  
[Affirmationshypnose, allgemein \(2 Texte\)](#)  
[Angst beim Überqueren von Brücken \(2 Texte\)](#)  
[Angst im Dunkeln \(2 Texte\)](#)  
[Erschöpfung, Burnout \(2 Texte\)](#)  
[Essstörungen, Bulimie \(2 Texte\)](#)  
[Gelassenheit \(2 Texte\)](#)  
[Glaubenssätze loslassen, allgemein \(2 Texte\)](#)  
[Glaubenssatz loslassen \(3 Texte\)](#)  
[Heilzeichenhypnose \(4 Texte\)](#)  
[Hypnotiseur werden \(2 Texte\)](#)  
[Konflikte austragen \(3 Texte\)](#)  
[Muskelverspannungen \(2 Texte\)](#)  
[Nein sagen \(2 Texte\)](#)  
[Seelische Kränkung \(2 Texte\)](#)  
[Stresskontrolle \(2 Texte\)](#)  
[Trauer um einen verstorbenen Menschen \(2 Texte\)](#)  
[Übergewicht reduzieren \(2 Texte\)](#)  
[Überlebensschuld, nach überlebtem Unfall \(2 Texte\)](#)  
[Unruhige Beine, Restless legs \(2 Texte\)](#)  
[Verdauungsstörungen, Obstipation \(2 Texte\)](#)  
[Wissensverankerung vor Prüfungen \(2 Texte\)](#)  
[Zwänge \(2 Texte\)](#)

# DIE LERNSOFTWARE FÜR ANGEHENDEN HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)

Heilpraktiker Lernsoftware

HP Psychotherapie

Burkhard Schlimme - Ingo Michael Simon

## Prüfungstrainer HP Psychotherapie



**praktisch**  
**zeitsparend**  
**einfach**  
**benutzerfreundlich**  
**aktuell (ICD-10)**  
**bewährt**

Angelina Schulze Verlag

# PRÜFUNGSTRAINER HP PSYCHOTHERAPIE

VON  
INGO MICHAEL SIMON  
UND  
BURKHARD SCHLIMME

## **Überall im Buchhandel!**

Bestellnummer (EAN): 4280000292438

Weitere Infos und Bestellung:

[www.angelina-schulze.com/onlineshop](http://www.angelina-schulze.com/onlineshop)

Dieses Trainings- und Lernprogramm wurde konzeptionell und inhaltlich von dem erfahrenen Heilpraktiker für Psychotherapie und Ausbilder Ingo Michael Simon in Zusammenarbeit mit dem Programmierer Burkhard Schlimme und dem Angelina Schulze Verlag entwickelt.

Sie erhalten mit diesem Programm nicht nur ein Prüfungstraining, sondern können das Programm zum Lernen und zum Schließen von Wissenslücken nutzen, denn zu allen Fragen wird jede einzelne Antwort ausführlich kommentiert, auch die falschen Antworten. So können Sie sofort erkennen, warum Sie von einer Frage in die Irre geführt wurden oder wo Ihr Fachwissen noch verbessert werden kann.

# Vorwort

Dieses Buch enthält fünfzig vollständig ausformulierte Hypnosehauptteile zu interessanten und in Hypnosepraxen häufig behandelten Themen und Problemen. Ich möchte damit eine weitere Arbeitshilfe anbieten, für alle Hypnotiseure, die Hilfe bei der Gestaltung ihrer Hypnosesitzungen suchen. Mit der Buchreihe ZEHN HYPNOSEN habe ich bereits eine ähnliche Unterstützung angeboten. Dort finden Sie voll ausformulierte Hypnosen von der Einleitung bis hin zur Ausleitung. Die Rückmeldungen vieler Leserinnen und Leser hat gezeigt, dass diese Textsammlungen sehr hilfreich sind und gerne in der Praxis eingesetzt werden. Gleichzeitig gibt es einen großen Bedarf an Texten, die sich nur mit dem Hauptteil befassen, da dies in der Regel der anspruchsvollste Abschnitt einer gelungenen Hypnose ist. Viele Hypnotiseurinnen und Hypnotiseure haben ihre routinierten oder speziellen Einleitungs- und Vertiefungswege, oft auch alternative Tranceführung mit Hilfe von Trommeln, Gongschlägen oder Atemtechniken. Die Texte dieses Buches können problemlos als Hauptteil in jede Form von Hypnose eingebaut werden, da der Weg in die Trance und wieder zurück zum tageswachen Zustand beliebig ergänzt werden kann. Ich habe 22 wichtige Themen ausgesucht und jeweils mindestens zwei Hauptteile pro Thema formuliert, damit sie für jeweils zwei Sitzungen gut vorbereitet sind. Klassische Suggestionstexte kommen ebenso vor wie kreative Visualisierungen, ideomotorische Elemente und Fantasiereisen, um der Vielfalt der Möglichkeiten und Bedürfnisse der Hypnotiseure möglichst gerecht zu werden. Ich wünsche ihnen viel Spaß beim Lesen der Texte, die sie bei Bedarf natürlich auf ihre Klienten anpassen oder leicht abändern sollten, und viel Erfolg in ihrer Hypnosepraxis.

*Ingo Michael Simon*  
*Juli 2013*

## **Abhängigkeit und Sucht, Rückfallvorbeugung(1)**

Du hast mit dem Trinken aufgehört ... Du bist ein trockener Alkoholiker ... Du bist trocken ... zumindest bist du es fast ... Du kennst noch den Gedanken an Alkohol und du weißt, dass du niemals vergessen wirst, dass du einmal getrunken hast ... Und heute wollen wir sehen, dass du etwas unternehmen kannst, wenn die Idee des Trinkens dich besucht ... wenn vielleicht die Unruhe kommt oder die Nervosität ... Dann wäre es schön, wenn du eine Möglichkeit zur Hand hast, diese Erscheinungen sofort loszulassen und trocken zu bleiben ... Wir akzeptieren also, dass diese Gedanken noch da sind und dass sie zu dir gehören ... Es ist deine Entscheidung, diese Gedanken dann heute ... hier und jetzt und jeden Tag erneut zu verabschieden ... Dazu machen wir eine kleine gedankliche Reise in deiner Fantasie und Kreativität ... Wir durchwandern einen schönen Tagtraum, der Wirklichkeit ist, wenn du es so willst ...

Du gehst auf eine märchenhafte Wiese ... Hier ist es angenehm warm und alles ist voller froher Farben, die dir ein frisches und angenehmes Gefühl schenken ... Du freust dich, dass du schon einen großen Schritt geschafft hast in deinem neuen Ex-Trinker-Leben ... Hier auf deiner Märchenwiese gibt es bunte Blumen, glitzernde Schmetterlinge und wunderschön singende Vögel ... Und du hörst das Rauschen eines Flusses ... Du gehst in die Richtung, aus der du dieses Geräusch hören kannst und siehst ihn schon ... ein wunderschöner Fluss mit kristallklarem Wasser ...

Am Ufer des Flusses steht eine rote Schachtel ... Sie ist geöffnet, und sie ist leer ... Sie steht nur für dich hier ... Du kannst die Idee des Trinkens, jeden Gedanken daran, die Lust auf Alkohol oder das Verlangen danach dort hineinlegen

... was auch immer jetzt noch da ist von der Vorstellung oder dem Bedürfnis nach Alkohol, das nimmst du in beide Hände und formst eine Kugel daraus ... die Kugel aller Trinkergedanken und Trinkerbedürfnisse ... Jeder Gedanke an das Trinken, jede noch so kleine Überlegung, noch einmal ein Glas Alkohol zu trinken, schließt du in dieser Kugel ein, die du in den Händen hältst ... Und diese Kugel legst du nun in die Schachtel ... Du verschließt die Schachtel und verschnürst sie ganz fest ... wie ein Geschenkpaket ... Du stehst am Ufer des Flusses und hast dieses Paket des Trinkens fest verschnürt ... Und nun kommt die Person auf dich zu, die sich am meisten mit dir zusammen und für dich darüber freuen kann, dass du mit dem Trinken für immer aufhörst ... Die Person aus deinem Leben, die sich am meisten mit dir und für dich freuen kann, dass du nie wieder trinken wirst, kommt nun zu dir ...

Du nimmst das verschnürte Paket in beide Hände und du schenkst es dieser Person, die nun bei dir ist ... Du schenkst diesem Menschen, der dich so unterstützt durch seine Anteilnahme und durch seine liebevolle Freude, dieses verschnürte Trinkerpaket ... Du übergibst es als Symbol deines Loslassens und deines festen Willens ... Und gemeinsam freut Ihr Euch darüber, dass du diesen Schritt gegangen bist ... dass du nie wieder trinken willst ... Gemeinsam nehmt ihr das Paket noch einmal in die Hände und tragt es zum Fluss ... Und als Ausdruck deines Willens und deines Loslassens setzt du das Paket auf die Wasseroberfläche des Flusses ... Du lässt das Trinkerpaket jetzt los ... genau hier ... gerade jetzt ... Du schaust dem Paket hinterher ... Der Fluss trägt es davon ... Es treibt immer weiter von dir weg ... Das Paket des Rauchens, mit allem was Trinken jemals noch für dich bedeuten könnte, treibt immer weiter weg ... Der Fluss bringt es immer weiter von dir weg ... bis Du es nicht mehr sehen kannst ... Du