

GERHARD SCHÜTZ

# Mit Leichtigkeit zur Selbsthypnose



Praktische Anleitungen für  
die Kraft des Unbewussten

Gerhard Schütz

**Mit Leichtigkeit zur Selbsthypnose**

Praktische Anleitungen für die Kraft des Unbewussten



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](http://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](http://www.youtube.com/user/Junfermann)

GERHARD SCHÜTZ

# MIT LEICHTIGKEIT ZUR SELBSTHYPNOSE

PRAKTISCHE ANLEITUNGEN FÜR DIE KRAFT DES UNBEWUSSTEN



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2016  
Coverfoto © pathdoc – www.fotolia.com  
Covergestaltung / Reihenentwurf Christian Tschepp

Satz & Layout JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-592-2

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-590-8 (EPUB), 978-3-95571-571-7 (Print),  
978-3-95571-591-5 (MOBI).

# Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung.....	9
<b>1. Hypnose – einem Phänomen auf der Spur.....</b>	17
1.1 Historische Entwicklung.....	17
1.2 Die Mechanismen des Unbewussten.....	18
1.3 Realität und Pseudorealität.....	22
1.4 Selbsthypnose und Fremdhypnose.....	24
<b>2. Gut vorbereitet in die Selbsthypnose.....</b>	27
2.1 Bauchatmung.....	27
2.2 Fokus auf positive Gedanken .....	28
2.3 Reizmonotonisierung .....	29
2.4 Verlangsamung.....	29
2.5 Innerer Dialog.....	30
2.6 Peripheres Sehen.....	31
2.7 Trainieren der Aufmerksamkeitsfokussierung.....	32
<b>3. Meine Stärken und Schwächen.....</b>	33
3.1 Selbststeuerungs- und Interaktionsfertigkeiten .....	33
3.2 Defizite gezielt ausgleichen mit Hypnose .....	38
<b>4. Herausforderungen meistern.....</b>	41
4.1 Der Weg zum Ziel .....	41
4.2 Der Blick in die Zukunft .....	45
<b>5. Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt.....</b>	47
5.1 Die Suche nach individuellen Ressourcen.....	48
5.2 Die positive Pseudorealität auf der Bühne .....	50
<b>6. Das perfekte Ich – der positive Doppelgänger.....</b>	53
6.1 Schluss mit der Optimismus-Verzerrung.....	53
6.2 Werden Sie zu Ihrem Doppelgänger .....	55
<b>7. Ein Mantra entwerfen .....</b>	59
7.1 Identifizieren von negativen Mantras .....	59
7.2 Wie formuliert man ein positives Mantra? .....	61
7.3 Mit positiven Mantras Probleme lösen .....	61

<b>8.</b>	<b>Stress und Downshifting .....</b>	65
8.1	Stressoren und ihre Auswirkungen.....	66
8.2	Physiologie des Stresses.....	69
8.3	Die Ampelmetapher.....	70
8.4	Weitere Übungen zum Downshifting.....	74
<b>9.</b>	<b>Erinnerungen verändern .....</b>	83
9.1	Erinnerungspfade und Erinnerungsflächen .....	83
9.2	Übungen zur Veränderung der Erinnerung .....	85
9.3	Erinnerungen und Identität.....	87
9.4	Die Kodierung der Erinnerung.....	90
<b>10.</b>	<b>Übungen zu speziellen Problemfeldern.....</b>	93
10.1	Schlafstörungen.....	93
10.2	Rauchen .....	95
10.3	Übergewicht.....	97
10.4	Spannungskopfschmerzen.....	99
10.5	Immunabwehr .....	101
<b>11.</b>	<b>Hypnose bei Kindern .....</b>	103
11.1	Grundlagen .....	103
11.2	Wie Kinder lernen.....	105
11.3	Hypnotische Herangehensweisen bei Kindern.....	107
<b>12.</b>	<b>Vorlesetrancen .....</b>	109
	Der rote Faden .....	109
	Im Spiegelkabinett .....	113
	Über den eigenen Schatten springen.....	117
	Der Blick für das Wesentliche .....	121
	Nachsichtig sein.....	126
	Hingabe.....	130
	Kreide gefressen – nicht mit mir! .....	135
	Literatur.....	141
	Adressen wichtiger Hypnosegesellschaften .....	143
	Über den Autor .....	144

Die Inhalte der CD finden Sie zum Herunterladen in der Mediathek auf [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de).

# Vorwort

Seit 1992 arbeite ich nun schon als Hypnosetherapeut in Berlin. Im Rahmen dieser Tätigkeit habe ich sehr viele unterschiedliche hypnotische Interventionstechniken entwickelt, die in der Psychotherapie mit meinen Klientinnen und Klienten zur Anwendung kommen. Viele der in diesem Buch aufgelisteten selbsthypnotischen Übungen sind aus meiner praktischen Arbeit entlehnt und so umgeformt, dass sie jeder alleine zu Hause durchführen kann.

Dass Selbsthypnose nicht nur effektiv ist, sondern auch schnell und einfach umgesetzt werden kann, möchte ich Ihnen gern an einem kleinen Beispiel verdeutlichen:

\* \* \*

Vor einigen Jahren rief die Chefsekretärin von Professor X bei mir an und fragte mich, ob ich den Eröffnungsvortrag bei einem großen zahnmedizinischen Kongress halten wolle. Sie nannte mir kurz die Konditionen und meinte, dass mehrere Hundert Zahnmediziner zu erwarten seien. Professor X wünsche sich ein Vortragsthema, das mit Kommunikation zwischen Zahnarzt und Patient zu tun habe, die Vortragssprache sei Deutsch.

Ich sagte der Sekretärin, dass ich mich über die Anfrage freue – ich müsse aber noch meine Termine abklären. In spätestens zwei Tagen würde ich ihr Bescheid geben.

Ich freute mich tatsächlich und wusste bereits, ohne dass ich in meinen Kalender schauen musste, dass ich mir diese Zeit nehmen würde. Nach und nach bekam ich jedoch Zweifel und fragte mich, ob ich mich nicht übernehmen würde. Ich hatte schon unterschiedliche Vorträge und Workshops gehalten, aber meist in einem besschaulichen und übersichtlichen Rahmen.

Dennoch: Zwei Tage später sagte ich zu. Ich bekam die Kongress- und Anmeldeunterlagen mit der Bitte, ein kleines Abstract für den Vortrag zu schreiben.

Meine größte Sorge war meine Aufregung; fachlich fühlte ich mich kompetent, aber gefühlsmäßig war ich eher unsicher. Ich kannte weder den Veranstaltungsraum noch den Veranstalter, und mit so einer großen Gruppe von Zahnmedizinern hatte ich noch nie gearbeitet.

Zu Hause erstellte ich passende Overhead-Folien – damals waren PowerPoint-Präsentationen noch unüblich. Ich hatte gute Ideen für den Vortrag, aber das flau Ge-fühl der Aufregung wollte nicht weichen – und es störte mich.

So kam ich auf die Idee, einen kleinen blauen Punkt (Blau ist meine Lieblingsfarbe) auf meine Overhead-Folien zu kleben – an der linken unteren Ecke, sodass es keinem auffallen würde. Zu Hause übte ich den Vortrag, und immer dann, wenn ich Aufregung verspürte, schaute ich den kleinen blauen Punkt an, atmete ein klein wenig tiefer in mich hinein und stellte mir dabei vor, dass ich mich entspannen würde. Gleichzeitig stellte ich mir vor, dass ich die Farbe Blau riechen und einatmen könnte. Sie roch nach frischer, kalter Meeresluft.

Dann kam der Tag des Eröffnungsvortrags, und seltsamerweise war ich vollkommen ruhig. Ich machte während des Vortrags keinerlei Übungen, die ich mir zu Hause ausgedacht hatte. Es war gar nicht mehr nötig. Ohne es zu wissen, hatte ich mich augenscheinlich selbsthypnotisch mit der Farbe Blau und dem Einatmen so konditioniert<sup>1</sup>, dass die damit verbundene Ruhe und Umsicht automatisch auf die reale Situation übertragen wurden.

\* \* \*

Mit Hilfe dieses Buches werden auch Sie lernen, wie man Farben und imaginierte Aromen nutzen kann, um belastende Situationen elegant zu überbrücken. Dabei beträgt der zeitliche Aufwand, den Sie für die einzelnen Übungen jeweils einrechnen müssen, im Durchschnitt etwa zehn bis 20 Minuten.

Ich bin davon überzeugt, dass Ihnen Selbsthypnose dabei helfen kann, die kleineren und größeren Herausforderungen des Alltags besser zu meistern, und freue mich darauf, Ihnen im Folgenden diese Methode näherzubringen. Dennoch möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Übungen keine Psychotherapie ersetzen; sie dienen lediglich der Hilfe zur Selbsthilfe und können in diesem Sinne therapeutisch wirken. Lassen Sie sich einfach überraschen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und vor allem Experimentierfreude bei der Lektüre dieses Buches.

Ihr



Gerhard Schütz

---

1 In der Psychologie versteht man unter Konditionierung vereinfacht ausgedrückt die Wirkung, dass eine Reaktion (= hier Ruhe und Umsicht) auch dann eintritt, wenn an die Stelle des ursprünglich auslösenden Reizes (= der blaue Punkt) ein anderer tritt.

# Einleitung

Wer kennt das nicht? Hektik und Stress im Alltag, das zunehmende Gefühl, getrieben zu sein oder einfach nicht mehr zur Ruhe zu kommen. Die Reizüberflutung in unserer Umwelt, der ständige Blick auf das Smartphone oder einfach die Angst vor dem Verlust unseres Arbeitsplatzes setzen uns zuweilen so zu, dass wir das Gefühl haben, uns selbst zu verlieren. Wir fühlen uns fremdbestimmt, eingeengt, verspannt.

Wie wunderbar und wohltuend ist es dann, wenn das Gedankenkarussell einmal stillsteht. Dieses Buch eröffnet dem Leser Möglichkeiten, mit den alltäglichen Belastungen so umzugehen, dass sich ein grundlegend positives Lebensgefühl entwickeln kann. Es handelt davon, wie man Stressoren identifiziert und mit ihnen zurechtkommt, wie man Alltagsängste spürbar vermindert, Ziele positiv formuliert und die Kraft des Unbewussten nutzt, um neue Energie zu tanken und sich auf gesunde Weise zu zentrieren.

Selbsthypnose ist geeignet für alle Personen, die der Hypnose gegenüber aufgeschlossen sind und über ein übliches Maß an Konzentrationsfähigkeit verfügen.

Ein paar allgemeine Voraussetzungen sind dennoch zu erfüllen. Sehen Sie sich dazu bitte den Kasten auf Seite 14 an.

## (Selbst-)Hypnose als Bestandteil des täglichen Lebens

Vor einigen Jahren habe ich mit meinem Kollegen Werner Eberwein das Buch *Die Kunst der Hypnose* geschrieben. Darin geht es darum, erwünschtes Verhalten und Erleben mittels sinnesspezifisch ausgerichteter Übungen zu modellieren. Einige dieser selbsthypnotischen Übungen sind schon recht komplex und daher nicht „mal eben so“ umzusetzen. Trotz vieler positiver Rückmeldungen wurde daher kritisiert, dass einige Anwendungen die zur Verfügung stehende Zeit vieler Leser übersteigen.

Dieses alltagspraktische Problem habe ich beim Verfassen dieses Buches berücksichtigt. Die dargestellten Übungen sind einfacher und leichter umzusetzen. Sie sind so konzipiert, dass sie im praktischen Leben leicht Eingang finden können.

## Nachweislich tiefenwirksam

Die Hypnoseforschung hat gerade in den letzten Jahren einen unbeschreiblichen Hype erlebt. Mithilfe bildgebender Verfahren wie der Positronen-Emissions-Tomographie (PET) oder der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) wurde es möglich, in Echtzeit ins menschliche Gehirn zu blicken und neuronale Abläufe zu ergründen.

Bei der PET werden mittels applizierter schwacher radioaktiver Stoffe Hirnareale sichtbar gemacht, die eine starke Stoffwechselaktivität zeigen. So sieht man, welche Gehirnbereiche aktiv sind.

Bei der fMRT wird über Messungen der magnetischen Eigenschaften des Blutes zu unterschiedlichen Zeitpunkten auf den Aktivierungsgrad der Nervenzellen im Gehirn und somit auf Denkvorgänge geschlossen.

Wir wissen heute, dass es mit Hypnose möglich ist, starke und auch bleibende Veränderungen in der Gedanken- und Gefühlswelt eines Menschen zu bewirken, dass man Schmerzen ausschalten und auch weit zurückliegende Erinnerungen reaktivieren kann.

Für Sie als Leser dieses Buches bedeutet das, dass Sie die vielfältigen Symptome, die durch Alltagsstress und psychische Belastungen hervorgerufen werden, auch körperliche Schmerzen, Ängste und gedrückte Stimmungslagen, positiv mit Selbsthypnose beeinflussen können. Wenn Sie den Ist-Zustand einer Problemsituation für sich bestimmt haben, können Sie diesen mit den selbsthypnotischen Übungen in einen Soll-Zustand überführen.

## Wie arbeitet man mit diesem Buch?

Dieses Buch können Sie getrost querlesen. Wenn Ihnen beim Durchgehen des Inhaltsverzeichnisses ein bestimmtes Thema ins Auge fällt, so springen Sie zu diesem Kapitel, Sie können nichts falsch machen.

In Kapitel 3 sind kleine Tests aufgeführt, für die Sie einen Stift benötigen. Diese Tests helfen Ihnen dabei, sich in bestimmten Situationen besser einschätzen zu können und die eigene „Betriebsblindheit“ zu erkennen. Wenn Sie mit den Anleitungen arbeiten, so empfehle ich, langsam zu lesen und sich Zeit zu nehmen.

Sie werden immer wieder auf Passagen stoßen, in denen Sie aufgefordert werden, körperlich nachzuempfinden und zu fühlen. Das Wahrnehmen von Empfindungen und Gefühlen jedoch braucht meist ein wenig Zeit, im Gegensatz zu Gedanken, die blitzartig da sein können. Zudem leben wir in einer Kultur, die vergleichsweise

wenig sprachliche Ausdrucksmuster für Gefühle und Empfindungen hat. Also: Betrachten Sie dieses Buch als persönliches Arbeitsbuch, für das Sie sich Zeit und Raum nehmen.

Die in diesem Buch vorgeschlagenen Übungen und Techniken können Sie allesamt zu Hause oder sogar unterwegs machen. Wie eingangs schon erwähnt, möchte ich nochmals darauf hinweisen, dass diese Übungen keinen Therapeuten ersetzen. Aber: Sie können therapeutisch *wirken*.

### **Welche Probleme eignen sich nicht für Selbsthypnose?**

Wie oben bereits angedeutet, sind die Einsatzmöglichkeiten für Selbsthypnose vielfältig. Belastungen, Schmerzen, Ängsten – sie alle können mit Selbsthypnose reduziert werden. Denken Sie aber auch daran, dass nicht alle Angstzustände oder psychischen Probleme eine seelische Ursache haben. Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion (z. B. Hashimoto-Schilddrüsenentzündung) oder Störungen im Hormonstoffwechsel können Angstattacken auslösen oder Zustände psychischer Bedrücktheit zur Folge haben. Hier können die selbsthypnotischen Übungen zwar Linderung verschaffen, aber eine zusätzliche ärztliche Abklärung ist dringend anzuraten.

Bei schwerwiegenden psychischen Erkrankungen oder Traumata empfiehlt es sich, einen Therapeuten aufzusuchen. Entsprechende Adressen finden Sie am Ende des Buches.

Zudem könnte man sich die Frage stellen, ob man mit Selbsthypnose die gleichen Effekte erzielt wie mit einer Fremdhypnose, also einer angeleiteten Trance. Manche Wissenschaftler sind der Meinung, dass jede Hypnose letztendlich Selbsthypnose sei. Und doch gibt es einen gewichtigen Unterschied, meine ich. Vollkommene Schmerzausschaltung oder -unterdrückung ist mittels Fremdhypnose im Allgemeinen besser zu gewährleisten als mittels Selbsthypnose. Bei der Selbsthypnose nämlich ist die Person ihr eigener Hypnotiseur und zugleich auch der Empfänger der Suggestionen (also der sogenannte Hypnotisand). Die Person wechselt also ständig zwischen zwei extrem unterschiedlichen Rollen hin und her. Bei der Fremdhypnose bleibt sie hingegen immer in der gleichen Rolle, und das führt erfahrungsgemäß zu tieferen hypnotischen Zuständen. In der Hypnoseliteratur gibt es eine Vielzahl von Berichten, bei denen während einer Fremdhypnose Schmerzen vollständig ausgeschaltet werden konnten. Es gibt aber nur sehr wenige Berichte darüber, wie dies mit Selbsthypnose realisiert wurde.

## **Was ist der Unterschied zwischen Selbsthypnose und Autogenem Training?**

Beim Autogenen Training, manchmal auch als Autohypnose bezeichnet, werden formelle Standardsätze entwickelt, die man sich gebetsmühlenartig im Stillen vorsagt. In einem entspannten Zustand redet man sich mit diesen Wiederholungen zum Beispiel ein, dass der Körper ganz schwer wird. Schwere, Wärme und das Gefühl einer angenehmen Gleichgültigkeit spielen beim Autogenen Training eine bedeutende Rolle. Strikt aufeinander aufbauende Formeln, die wiederholt werden müssen, um zur Wirkung zu kommen, sind Hauptbestandteil dieser Methode. Das Training verlangt viel Übung und Ausdauer.

Im Gegensatz dazu ist die Selbsthypnose in der Anwendung wesentlich freier. Die einzelnen Schritte zu einer Selbsthypnose können sehr stark variieren und lassen dem Anwender viel Raum für eigene Erfahrungen. Wer mit Selbsthypnose übt, findet schnell seinen eigenen Weg und kann seine Stärken und Fähigkeiten weiter ausbauen.

## **Welche Ziele strebe ich an?**

Dass Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, ja, dass Sie es vielleicht sogar gekauft haben, geschieht nicht zufällig. Sie verfolgen damit ein bestimmtes Ziel. Sie sind auf der Suche nach einem wirkungsvollen und für Sie passenden „Mittel zum Zweck“: zum Abbau von Prüfungsangst vielleicht oder um endlich mit dem Rauchen aufzuhören, um sich besser entspannen zu können oder mehr Stärke für den Alltag zu haben. Worin genau besteht Ihr Ziel, das Sie (unter anderem) mithilfe von Selbsthypnose erreichen möchten?

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ziele grundsätzlich so genau wie möglich formulieren und in richtige Zwischenziele unterteilen können. Nach dem Prinzip der kleinen Schritte werden Sie mehr und mehr bis zur Realisierung Ihres übergeordneten Ziels begleitet.

Aus anderen Bereichen (Management, Coaching) kennen Sie vielleicht schon die Kriterien für wohlformulierte Ziele. Sie sollten immer positiv und möglichst anschaulich formuliert werden.

Ein Beispiel für die Formulierung eines übergeordneten Ziels mit kleinen Zwischenzielen könnte folgendermaßen aussehen:

**BEISPIEL**

Maria, 21-jährige Forstwirtschaftsstudentin, hat panische Angst vor Spinnen. In zehn Tagen ist eine Exkursion in den Wald geplant, um den Forstbestand zu untersuchen. Maria kennt den Wald und weiß, dass viele Spinnen ihre Netze zwischen Bäumen und Gesträuch gespannt haben und auf Beute warten. Sie hat Angst vor diesem Tag.

Sie arbeitet mit Selbsthypnose und bestimmt vorab folgendes übergeordnetes Ziel und diese Zwischenziele:

Übergeordnetes Ziel: Ich will mich frei im Wald bewegen können.

Zwischenziele:

1. Bauchatmung erlernen, um mich schnell entspannen zu können.
2. Die Entspannung auf den ganzen Körper übertragen. (Man kann sich die Entspannung, die sich im Bauch ausbreitet, zum Beispiel als Farbe vorstellen, die damit beginnt, in den ganzen Körper zu fließen.)
3. Imagination im entspannten Zustand, dass ich mich im Wald bewege.
4. Das Gefühl der freien Bewegung benennen (hierzu zwei bis drei passende Worte suchen und diese Worte im Stillen zu sich selbst sprechen) und es suggestiv verstärken.
5. Mit diesem Gefühl (als Begleiter) in den Wald gehen und über den eigenen Schatten springen.

Schnell unterschätzt man die Wirkung wohlformulierter Ziele und die Zeit, die man sich für das Bestimmen nehmen sollte. Ich kann Sie nur ermutigen, dem konkreten Ausgestalten und Definieren Ihres Ziels ausreichend Raum zu geben. Es ist das sichere Fundament für den weiteren (Hypnose-)Prozess. Mehr dazu erfahren Sie im Kapitel 4 („Der Blick in die Zukunft“).

## Voraussetzungen für den Erfolg der Übungen

### Geduld entwickeln

Geduld ist eine Tugend – ja, das sagt sich so leicht. Vor allem, wenn man unter Schmerzen leidet oder anderen Belastungen ausgesetzt ist, drängt man gern auf schnelle Lösungen und Hilfen. Aber tatsächlich benötigen Sie für einige Übungen zumindest ein wenig Geduld. Sie wird sich bezahlt machen. Letztlich dient das Buch dazu, Ihre Innenschau, also den Blick in sich hinein, zu fördern – und das dürfte für die meisten Leser doch eher etwas nicht Alltägliches sein. Diese Umstellung der Wahrnehmungsoptik muss man also erst lernen, und dazu braucht man manchmal ein wenig Zeit.

### Ruhige Umgebung und Störquellen ausschalten

Die meisten der Übungen setzen voraus, dass Sie es sich in einer ruhigen Umgebung bequem machen können und sich nicht von anderen Dingen ablenken lassen. Gerade Menschen, die leicht ablenkbar sind (und das werden leider immer mehr!), sollten genau auf eine passende, ruhige Umgebung achten: Handy oder Smartphone aus-, Hausklingel leise stellen, um sich ein paar Minuten auf die vorgeschlagenen Übungen zu konzentrieren.

### Introspektion

Introspektion beschreibt die Fähigkeit, in sich hineinzuschauen oder hineinzuhorchen. Die einzelnen Übungen fördern diese Fähigkeit, aber ein Mindestmaß an Introspektion sollte vorab vorhanden sein, um die vorgeschlagenen Übungen ausführen zu können. Wie können Sie nun feststellen, ob Sie das notwendige Mindestmaß an Introspektionsfähigkeit besitzen, um die einzelnen Übungen erfolgreich zu machen?

Beantworten Sie dazu die fünf folgenden Fragen: