

Petra und Hans-Werner Egeling

Ängste auflösen

Hypnose-Werkzeugkasten 3

Angstbewältigung

45 Werkzeuge für die erfolgreiche Auflösung von Ängsten



Ein Muss für jeden, der mit Hypnose erfolgreich arbeiten möchte

**Wenn Du dieses Buch aufschlägst, öffnest Du die Tür zu etwas Neuem, zu etwas WUNDER-barem.
Sei erstaunt, welche Möglichkeiten sich Dir eröffnen.
Sei offen für all das Neue, das bisher hinter dem Horizont auf Dich gewartet hat.
Sei mutig für das phantastische Abenteuer HYPNOSE.**



www.hypnose-ausbildung.info

***Behandel nicht die Angst,
behandel den Menschen
der die Angst hat.***



www.hypnose-ausbildung.info

Inhaltsverzeichnis

Kapitel I Einleitende Erläuterungen

Seien Sie aufmerksam

Vorwort

Ein wichtiger Hinweis

Weisheit von Buddha

Wie nutze ich den Werkzeugkasten?

Definition der Angststörungen

Phobische Störungen

Kapitel II Konzept gegen Ängste

Die Pfeiler unserer Therapie

Vor- und Nachteile der zudeckenden Hypnose

Kapitel III Selbsthypnose

Worauf ist bei der Selbsthypnose zu achten?

Werkzeug 01 Kreis des Lebens

Werkzeug 02 Das eigene Leben in die Hand nehmen

Werkzeug 03 Farbpunkt in der Hand fixieren

Kapitel IV Individuelle CD erstellen

Anregungen zum Erstellen einer individuellen CD

Werkzeug 04 CD kann überall gehört werden

Werkzeug 05 CD zum Entspannen

Werkzeug 06 CD zum Ein- und Durchschlafen

Kapitel V Einstreutechniken

Werkzeuge, um Ängste in symbolischer Form aufzulösen

Werkzeug 07 Hypnotische Sprachmuster

Werkzeug 08 Mit der Faust (in Werkzeug 26)

- Werkzeug 09 Mit dem Atmen (in Werkzeug 27)
- Werkzeug 10 Ängste ausschalten (in Werkzeug 29)
- Werkzeug 11 Ängste lösen sich am Strand auf (in 24)
- Werkzeug 12 Ängste lösen sich im Feuer auf (in 30)
- Werkzeug 13 Ängste zerplatzen wie Luftballons (in 25)

Kapitel VI Werkzeuge für zudeckende Verfahren

Erklärung der zudeckenden Therapie

- Werkzeug 14 Einen sicheren Raum geben
- Werkzeug 15 Einen Helfer geben
- Werkzeug 16 Hunde fressen die Angst auf
- Werkzeug 17 Umschreibetechnik, Angst vor Fröschen
- Werkzeug 18 Kreatives ändern
- Werkzeug 19 Desensibilisierungstechnik
- Werkzeug 20 Erklärung der Konfrontationstherapie
- Werkzeug 21 Zooming mit einer Leinwand
- Werkzeug 22 Zooming mit zwei Leinwänden
- Werkzeug 23 Zooming mit dem Kreis des Lebens
- Werkzeug 24 Meine Stimme begleitet Sie überall hin
- Werkzeug 25 Erfahrung von Erfolgen nutzen
- Werkzeug 26 Selbstbewusstsein steigern. Version I
- Werkzeug 27 Selbstbewusstsein steigern. Version II
- Werkzeug 28 Sich selbst angstfrei erfinden
- Werkzeug 29 Gefühle der Ängste vernichten
- Werkzeug 30 Reinigungstechnik (Cleaning)
- Werkzeug 31 Konditionierungstechnik
- Werkzeug 32 Ängste auf der Treppe zurücklassen
Version I
- Werkzeug 33 Ängste auf der Treppe zurücklassen
Version II

Kapitel VII Skripte zur Auflösung von Ängsten

Erklärung zu der Arbeit mit Skripten

Werkzeug 34 Prüfungsangst auflösen Manuskript
Werkzeug 35 Angst vor Geburt mit CD auflösen
Manuskript
Werkzeug 36 Angst vor Fahrprüfung auflösen Manuskript
Werkzeug 37 Zahnarztphobie, Manuskript
Werkzeug 38 Kino Rückwärtstechnik
Werkzeug 39 Eigene Therapeutin sein. Dave Elman
Induktion

Kapitel VIII Aufdeckende Hypnose (Hypnoanalyse)

Erklärung zu der Arbeit mit aufdeckender Hypnose
(Hypnoanalyse)
Vor- und Nachteile einer aufdeckenden Hypnose
Werkzeug 40 Über eine Wiese führen
Werkzeug 41 Das Gefühl der Angst auflösen
Werkzeug 42 Buch des Lebens
Werkzeug 43 Mit einem Zug zur Ursache der Ängste
Werkzeug 44 Mit einem Fahrstuhl zur Ursache der
Ängste
Werkzeug 45 Symptom „Hasenbrot“
Was ist die RAH
Literaturliste Literaturliste
Nachwort

Seien Sie Aufmerksam

Die Werkzeuge und Suggestionstexte in diesem Buch sind aus den Erfahrungen von über dreißig Jahren praktischer Hypnosetherapien und vieler Jahre Ausbildungsseminaren in unserer Akademie, nach sorgfältiger Prüfung entstanden.

In diesen vielen Jahren haben wir alle Techniken, die wir von erfolgreichen Hypnosetherapeuten erfahren durften, in einem „Schatzkästchen“, nach Themen geordnet, gesammelt und als Anregung genutzt, sie für uns persönlich umzuschreiben. Wir sind also nicht Schöpfer dieser genialen Techniken, sondern haben sie als Angebot angenommen, mit unserer Persönlichkeit, unseren Erfahrungen und Ideen zu ergänzen und damit für jeden Patienten eine individuelle Hypnose zusammen zu stellen.

In der Literaturliste wollen wir die Ideengeber würdigen.

Wir wollen Sie in diesem Buch auch anregen, die „Werkzeuge“ als Ermunterung zu nehmen, eigene Ideen zu entwickeln und mit Ihren bisherigen Erfahrungen zu ergänzen. Geben Sie Ihrer Phantasie die Freiheit zu leben.

Für die Durchführung dieser Anregungen in der Hypnose und Hypnosetherapie übernimmt der einzelne Anwender selbst die Verantwortung. Die Autoren haften nicht für eventuell eintretende unerwünschte Reaktionen durch die Anwendung eines hier vorgestellten Verfahrens.



www.hypnose-ausbildung.info

Vorwort

Um eine Klarheit in der Ansprache zu erreichen, werden wir Sie als Hypnosetherapeut ansprechen, auch wenn Sie eine Therapeutin sind. Die zu hypnotisierende Person werden wir in der weiblichen Form benennen, so dass ein Ausgleich entstehen kann.

Immer wieder werden wir, in den von uns durchgeführten Seminaren, nach Literatur gefragt, die Anregungen für die Durchführung von **themenbezogenen Hypnosen** enthalten.

Unseres Wissens nach werden zum ersten Mal viele erfolgreiche, **spezifische Werkzeuge der Angstbewältigung durch Hypnosetherapie**, in dieser kompakten Form in einem Buch zusammengeführt.

Das Feedback der Klienten und Seminarteilnehmer bestätigt die Wirksamkeit der hier angebotenen Techniken.

Das Wichtigste ist aber, dass Sie sie nur als Anregung annehmen und mit Ihren eigenen Gedanken und Ideen erweitern und vervollständigen, damit sie Ihrer Persönlichkeit entsprechen und kongruent werden. Dazu können Sie die Seiten „Meine eigenen Ideen“ nutzen. Wir haben diese Seiten ganz bewusst so gestaltet, weil wir aus eigener Erfahrung wissen, dass oft die besonders guten Ideen während des Lesens kommen. Tragen sie diese Gedanken doch sofort da ein. Dann können sie sie auch nie wieder vergessen.

Albert Einstein hatte auch immer ein Notizheft bei sich, in das er alle seine Ideen schrieb.

Diese Technik wird sehr erfolgreich auch im Mental-Coaching angewandt. Dieses ist der dritte Hypnose-Werkzeugkasten für Alle, die mit Hypnose arbeiten. Durch

den Erfolg in unseren Ausbildungsseminaren und den bereits veröffentlichten Büchern angeregt, werden noch weitere Werkzeugkästen z.B. für verschiedene Einleitungsmethoden, Schmerzbehandlung, Schwangerschaft und Geburt und mehr erarbeitet.

In allen Hypnose-Werkzeugkästen wird die Erfahrung von über 30 Jahren praktischer Hypnosetherapie und langjähriger Seminarleitung einfließen. Um erfolgreiche Psychotherapie mit Hypnosen durchzuführen ist es nicht erforderlich, besonders fein formulierte Texte von Hypnoseexperten zu benutzen. Um Erfolg zu haben, müssen Sie auf den Intellekt und die Persönlichkeit der Patientin eingehen. In der Anwendung von einfachen, aber verständlichen Suggestionen, die im Klienten Bilder und Gefühle erzeugen, liegt das Geheimnis der positiven Veränderung.

Passe nicht den Menschen an deine Therapie an, sondern passe deine Therapie dem Menschen an.

Dieses Buch kann und will keine seriöse Hypnoseausbildung in praktischen Ausbildungsseminaren ersetzen. Aber es kann das vorhandene Wissen erweitern und den Blick für neue Erfahrungen öffnen.

Während unserer Seminare werden wir auch oft gefragt, ob es eigentlich notwendig ist, Ausbildungsseminare zu besuchen. Oder ob es nicht reicht, Fachliteratur zu lesen und danach Hypnosen zu machen. Wir denken, dass es unbedingt notwendig ist seriöse Ausbildungen zu machen.

Wir stellen es einmal in einem Vergleich dar: Wenn ihr Auto einen Bremsenschaden hat, kaufen sie sich doch einmal ein Buch für die Reparatur. Dann reparieren sie die Bremsen. Wollen sie sich danach wieder voller Vertrauen in das Auto setzen? Oder überlassen sie es einem Fachmann? Es gibt ja auch einige gute Ausbildungsinstitute, die im Internet zu finden sind. Vergleichen Sie verschiedene

Angebote. Nicht immer ist teuer auch gut und preiswert schlecht.

Achtung! Wichtig!

Uns ist es ganz wichtig, den Menschen in seiner Ganzheit zu sehen. Insbesondere bei Angststörungen kann ein hormonelles Geschehen die Ursache sein. So kann eine Erkrankung oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse die Ursache einer Angstreaktion sein.

Bei Unter- oder Überfunktion kann es, auch wenn die Schilddrüsenwerte noch in Ordnung sind, zu Angst- oder Panikattacken kommen.

Die Schilddrüse ist ein Vermittler zwischen Körper, Geist und Seele. Genauso können Nebenwirkungen von Medikamenten Ängste auslösen. Fragen Sie danach, welche Medikamente die Patientin nimmt.

Wir erheben in diesem Buch keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder einzig richtige Nutzung der Werkzeuge. Bei der Hypnosetherapie gibt es kein Richtig oder Falsch.

Kein Entweder - Oder, sondern nur ein Sowohl als Auch.

Alles, was zur Lösung einer Belastung oder zur Heilung einer Krankheit führt ist richtig.

Ich möchte auf eine Aussage von Buddha hinweisen.

Glaube nichts, egal wo du es gelesen hast oder wer es gesagt hat, nicht einmal wenn ich es gesagt habe, es sei denn, es entspricht deiner eigenen Überzeugung oder deinem eigenen Menschenverstand.

Buddha

Wie nutze ich den Werkzeugkasten?

In diesem Werkzeugkasten wollen wir Hypnosetherapeutinnen und Hypnosetherapeuten „Werkzeuge“ zur Ergänzung ihrer bisherigen Arbeit bei der Bewältigung von Ängsten anbieten. Mit den hier angebotenen **„Werkzeugen“** kann jeder Anwender seine bisherigen Techniken um ein Vielfaches von Möglichkeiten erweitern. Weil auch die Erfahrung von vielen erfolgreichen Therapeuten in die Vorschläge mit eingeflossen sind.

Zu jedem hier angebotenen Werkzeug geben wir ganz bewusst nur eine kurze Anregung zur Anwendung des Werkzeugs. Jeder Therapeut sollte in der Lage sein, eigene Ideen und Texte zu entwerfen und zielorientiert in die hier angebotenen Hypnosuggestionen einzuflechten. Es ist als Arbeitsbuch gedacht. Deshalb haben wir immer wieder die Seiten: „Meine eigenen Ideen“ eingefügt, damit Sie Ihre eigenen Ideen zur Vervollständigung notieren können. (Technik aus dem „Mental-Coaching“)

Wir wollen ganz bewusst kein fertiges Konzept geben oder ausformulierte Traumreisen. Wir wollen anregen zu eigener, intuitiver Arbeit.

Wir setzen voraus, dass jeder Therapeut in seiner Ausbildung mindestens eine Einleitungsmethode erlernt hat, oder seine eigene, für ihn beste Technik beherrscht. Deshalb bieten wir zu Beginn eines Werkzeuges keine Einleitungs- oder Vertiefungsmethode an. Wir gehen davon aus, dass Sie die Hypnose und Vertiefung bereits eingeleitet haben und die Klientin in einer Trance ist, wenn Sie die Werkzeuge anwenden.

Demnächst wird ein „Werkzeugkasten“ mit Einleitungs- und Vertiefungsmethoden, sowie Ausleitungsverfahren erscheinen.

Jeder Werkzeugkasten ist ein Angebot an Sie, einzelne Werkzeuge in einer Sitzung zu kombinieren. Nehmen Sie so viele Werkzeuge wie Sie benötigen, um die Therapie optimal der Klientin anzupassen.

Wir haben dieses Buch so aufgebaut, dass immer ein Werkzeug auf zwei bis vier Seiten zusammengefasst ist. Wir regen Sie an, diese Seiten doppelseitig zu kopieren, damit Sie die Texte, wie auf einer Karteikarte, lesen können.

Dann brauchen Sie nur noch die entsprechenden „Karteikarten“, auf die Klientin abgestimmt, in ihre Hand zu nehmen und in Ihre Therapie einbauen. Sie können die Karteikarte ablesen oder, und das ist viel besser, Teile davon verändern, ergänzen und damit individuell der Persönlichkeit der Klientin anzupassen.

Wenn Sie unsere Anregungen annehmen können, werden Sie bald viele Werkzeuge auf „Karteikarten“ zur Verfügung haben. Je mehr Werkzeuge Sie haben, desto variabler und erfolgreicher wird Ihre Hypnosearbeit sein. So schaffen Sie sich Ihren „**Persönlichen Werkzeugkasten**“.

In einem Vorgespräch erfahren Sie, welche Ängste die Patientin belasten. So können Sie leicht die richtigen Werkzeuge für die Klientin in Ihrem Persönlichen Werkzeugkasten finden.

Wir werden auch immer wieder nach wirksamen Suggestionen gegen Ängste gefragt. Eine allgemein gültige Suggestion für alle Angst-Klienten kann es nicht geben. Die Suggestionen müssen immer klientenorientiert sein. Mit unserem angebotenen Werkzeugkasten, und Ihren persönlichen Ergänzungen, können Sie aber jede Hypnose zielorientiert und individuell für jeden Klienten durchführen.

Wichtig:

Die Erklärungen sind in normaler Schrift.

Die zu sprechenden Suggestionen sind fett in kursiver Schrift.

Fangen Sie jetzt an, sich Ihren „Persönlichen Werkzeugkasten“ zu erstellen. Wir wünschen Ihnen damit viel Freude und Erfolg.

***Ihre Petra Egeling und
Hans-Werner Egeling***

Definition der Angststörungen.

Bevor wir uns mit wirksamen Techniken der Angstbewältigung befassen, möchten wir darauf hinweisen, dass es auch eine Angststörung ist, wenn der Mensch nur geringe oder gar keine Angstgefühle kennt.

Nach Erkenntnissen der Wagnisforschung kann ein Fehlen, oder ein zu geringes Maß des Angsterlebens, zu großen Risiken führen. Immer wieder kommt es vor, insbesondere bei sportlichen Herausforderungen, dass ein geringes oder fehlendes Angstverhalten zu schlimmen Unfällen führt. Stellen wir uns einfach nur einmal vor, wir gingen einen Berg hinauf und kämen an einen Abhang. Angstfrei näherten wir uns der Tiefe, ohne uns der Gefahr des Abstürzens bewusst zu werden. Wie leicht könnten wir in die Tiefe stürzen.

Es gibt keine klare Definition der Angststörung. Einige Autoren und Wissenschaftler haben eigene Kriterien aufgestellt, um „Angststörungen“ zu definieren. Insgesamt gesehen bleibt die Definition aber sehr undeutlich. Eine Klassifizierung der psychischen Störungen hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation) in der ICD-10 festgelegt. Hierzu zählen auch die Angststörungen, Panikattacken und phobischen Störungen so wie PTBS (Posttraumatische Belastungs-Störung).

Eine **Angststörung** ist nicht als Krankheit definiert, also keine Krankheit. Um die Angst als **Krankheit** zu definieren, haben Psychologen folgende Kriterien aufgestellt:

- Die Angst hält unangemessen lange an und / oder tritt plötzlich ohne Grund auf. Auch der Erkrankte kann keine Ursache benennen.
- Der Mensch kann die Angstgefühle nicht mehr kontrollieren. Die unkontrollierte Angst kann dann in eine

Panikattacke umschlagen.

- Die Angst erzeugt Leidensdruck. Die Patienten fühlen sich elend, empfinden sich als der Angst ausgeliefert und es kann zu körperlichen Beschwerden kommen.

- Die Menschen sind handlungsunfähig. Die Angst hindert sie auch, soziale Kontakte aufzunehmen. Das Leben ist sehr stark eingeschränkt.

Phobische Störungen.

A. Es gibt endlos viele spezifische Phobien

Spinnenphobie, Phobie vor engen Räumen oder aber vor freien Plätzen usw. In dem Buch: „Lehrbuch für Hypnosetherapeuten“ von Davor

Antunovic sind beinahe 500 (fünfhundert!) phobische Störungen aufgeführt.

Es gibt nicht für jede Belastung eine eigene Therapie. Mit den, in diesem Buch aufgeführten Werkzeugen, können Sie aber jede Art von Belastungen behandeln. Sie müssen die Therapie nur zielorientiert umschreiben.

B. Panikanfall

Spontan auftretende Angstattacken, die oft scheinbar grundlos und plötzlich auftreten.

C. Panikstörung

Eine ständige Sorge und Furcht, dass ein Panikanfall kommen könnte.

D. Generalisierte Angststörungen

Diffuse Ängste vor alltäglichen Dingen, die über einen längeren Zeitraum anhalten. Hierbei treten psychische und auch physische Symptome auf. Die Patientin hat „Angst vor der Angst“.

E. Ängste mit depressiven Störungen gemischt.

Bei diesen Angststörungen sind depressive Belastungen begleitend.

F. PTBS = Posttraumatische Belastungsstörung

Diese psychische Störung tritt nach einer, oft lebensbedrohlichen, Erfahrung auf. Der Mensch hat eine zwanghafte Erinnerung an das auslösende Ereignis. Bilder und Gefühle der ursächlichen Situation lassen ihn nicht mehr los.

In diesem Zusammenhang möchten wir auf die phänomenale Therapie EMDR /HEMDr hinweisen.

Wir sind dankbar, dass wir diese Therapie erlernen durften und in Seminaren weitergeben können. Weitere Informationen über EMDR finden sie in spezifischer Literatur.

Kapitel II Konzept gegen Ängste

Ängste nehmen beängstigend zu.

Dieses Wortspiel fällt mir immer dann ein, wenn sich wieder einmal ein Patient mit Symptomen einer Angststörung zur Hypnotherapie oder HEMDr angemeldet hat. Und leider werden es immer mehr.

Die Pfeiler unserer Behandlungen von Ängsten sind:

1. Umfassende Aufklärung in einem Beratungs-Anamnesegespräch.
2. Möglichkeiten der Selbsthypnose.
3. Individuelle CD anfertigen.
4. Zudeckende Techniken (Suggestionstherapie).
5. Aufdeckende Verfahren (Analytische Hypnose / Hypnoanalyse).

Unser Unbewusstes lernt durch Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken und Hören. Dadurch bildet sich ein **neuronales Netzwerk im Gehirn**, welches ein **inneres Bild** von den Geschehnissen entstehen lässt. Dabei ist es völlig unerheblich, ob dieses in der Realität erfahren wird oder nur in der Vorstellung. Sie kennen sicherlich das Beispiel mit der Zitrone: Das Unbewusste regt bereits auf die Suggestion von einer Zitrone die Speicheldrüsen an, Speichel zu bilden.

Immer, wenn der Mensch in eine Situation gerät, in der bestimmte Wahrnehmungen zusammenfließen, bildet sich dieses bestimmte neuronale Netzwerk und es entsteht das dazugehörige innere Bild. Oft sogar mit körperlichen Beschwerden.

Wir geben hier ein Beispiel: Ein Autofahrer hat versehentlich einmal falsch geparkt. Er hat ein Knöllchen bekommen. Schon beim Erkennen des Knöllchens stand ihm der Schweiß auf der Stirn, das Herz raste, der Blutdruck stieg an und die Knie wurden weich. Nach ein paar Tagen kommt ein Brief mit amtlicher Aufmachung. Beim Öffnen entdeckt er, dass es das Knöllchen mit einem Bußgeldbescheid ist. Sofort kommt die Erinnerung wieder und es bildet sich das neuronale Netzwerk mit: Schweiß auf der Stirn, das Herz rast, der Blutdruck steigt an und die Knie werden weich.

So ist es auch oft mit der Angst der Menschen. Wenn die Patientin also von Schmerzen bei einem Zahnarzt gehört hat, bildet sich sofort ein neuronales Netzwerk im Gehirn. Auch ohne eine eigene schmerzhaft Zahnbehandlung erlebt zu haben, hat sie **ein Bild** von Schmerzen in sich. **Dieses Bild** hat den Drang, sich zu verwirklichen, wenn ihm kein anderes, ebenso **starkes Bild** gegenübersteht. In der Hypnotherapie wird dieses Wissen genutzt, um das **innere Bild** der Patientin positiv auf eine entspannte Zahnbehandlung zu lenken.

Zunächst ist wichtig zu wissen, dass Ängste auch eine positive Absicht haben. Sie warnen uns vor gefährlichen, ja sogar lebensbedrohlichen Situationen. Ohne die natürlichen Instinkte der Angst wäre die Menschheit schon lange ausgestorben. Es wäre ja lebensbedrohlich, angstfrei ins Wasser zu springen ohne schwimmen zu können. Oder die Hand in ein Feuer zu legen. Natürlich würden wir uns die Hand verbrennen. So gibt es unzählige Beispiele, in denen uns die Angst vor Gefahren schützt.

Die natürliche Angst ist in jedem Lebewesen zum Schutz angelegt, auch in uns Menschen. Und es besteht kein Grund, diesen Schutzreflex der Angst zu entfernen. Aber immer mehr Menschen leiden unter Ängsten, die ihre Lebensqualität unnötig sehr stark einschränken. Dann hat die Angst sich zu einer Phobie ausgedehnt.