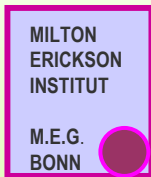


**„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“  
- Selbsthypnose Training für Therapeuten, Patienten und Gruppen**

**Anne M. Lang**



**Anne. M. Lang**  
**Milton Erickson Institut Bonn - M.E.G.**  
**Institut Systeme Anne M. Lang – DGFSF**  
**[www.meg-hypnose-Bonn.de](http://www.meg-hypnose-Bonn.de)**



## **Selbsthypnose:**

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“ Anne M. Lang

[www.meg-hypnose-Bonn.de](http://www.meg-hypnose-Bonn.de)

[Anne.M.Lang@online.de](mailto:Anne.M.Lang@online.de)

## **Einleitung:**

Es geht um **Umschaltung** - körperliche und psychisch- mentale.

Dieser Zustand wird **Trance** genannt.

**Hypnose** ist die Rahmgestaltung zur Erzeugung von Umschaltung/Trance.

**Selbsthypnose** mit 1. Einleitung von Trance und 2. Nutzen dieses Zustandes

Selbsthypnose als **Ressourcenzustand**

Selbsthypnose als **Reduktion und Erweiterung**

1. Reduktion in einer komplexen Welt mit komplexen Anforderungen auf mein Wesentliches
2. Erweiterung bei eingefahrenem engem Fokus auf Möglichkeiten

## Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

Anne M. Lang

[www.meg-hypnose-Bonn.de](http://www.meg-hypnose-Bonn.de)

[Anne.M.Lang@online.de](mailto:Anne.M.Lang@online.de)

Selbsthypnose als Ressourcenzustand der körperlichen Umschaltung u. psycho-mentalen Trance

Schalter umlegen - Umschaltung in der Psycho-Physiologie führt zu anderem Zustand

### ZNS und PNS: physiologische und psychologische Effekte

- Auswirkungen in Neurologischen, Vegetativen, Immunologischen, Hormonellen, Kardio-vaskulären, Muskulären Systemen usw.
- Auswirkungen in Mentalen Systemen  
Dämpfung und Verschiebung der Hirnaktivität Veränderung in Gedächtnis, Verbindungen von Assoziation bzw, Dissoziation. Konnektivität der Hirnzentren bzw. Trennung (Miltner, Jensen).
- Auswirkungen in Psychischen Systemen  
Denken, Wahrnehmen, Fühlen, Erleben und ihre Veränderungen in Trance  
Erinnern bzw. Fokussierung, Aufmerksamkeitszentrierung bzw. Abstand, Kontrolle bzw, Unwillkürlichkeitserleben, Motivation, Zuversicht, Zutrauen, Beruhigung und (Selbst)Aktivität
- Auswirkungen im Verhalten bzgl. Selbstmanagement und sozialem Verhalten

**Selbsthypnose:**

**„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“**

**hypnose-Bonn.de**

**Anne M. Lang**

**www.meg-**

**Anne.M.Lang@online.de**

### **Der Kontexte als Bühne:**

**Arbeits-Beziehung** von Hypnotherapeutin/ Mental-Coach und Patientin/Klientin

**Einführung über Fremdhypnose, Gruppenthypnose**

**Übergabe bzw. Übernahme von Selbstverantwortung, Kontrollbesitz,  
kontinuierliche**

**Entwicklung bei chronischen Prozessen**

### **Kleine Erholungsinseln**

Balancierung von Ruhe/Entspannung u. Anspannung,

Handeln u. Ruhen

Sport: Trainingsphasen und Ruhephasen

### **Selbsthypnose**

als Eigenaktivität, Bewältigungsaktivität

## Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

hypnose-Bonn.de

Anne M. Lang

www.meg-

Anne.M.Lang@online.de

### Selbsthypnose

- **Fixierung** (Augen, Ohren, Körper, Idee)
- das **andere** Sehen, Hören, Fühlen
- **Umschaltung** erzeugen (Körper)
- **Trancephänomene** wahrnehmen (Unwillkürlichkeit)
- **Vertiefung** der Unwillkürlichkeit
- **Nutzung des Zustandes (Therapie)**
- Suggestionen
- Standardübungen
- Individuelle Imaginationen
- **Reorientierung** (Körper, Geist) als

### Autogenes Training

#### Grundstufe:

**Mental-suggestive-kinästhetische Fixierung** über **Formeln** zur körperlichen Umschaltung

Arme – Beine: „Schwer-ganz schwer wie“

Arme – Beine: „Warm- ganz warm-wie...“

- Sonnengeflecht: „strömend warm“

- Herz: „...schlägt ruhig und regelmäßig“

- Atmung: „**es** atmet mich“

- Stirnkühle: „...angenehm kühl wie ....“

#### Oberstufe:

• Mentale Arbeit (Farbensehen) und

• formelhafte Vorsatzbildung

• Vorauserleben

## Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

hypnose-Bonn.de

Anne M. Lang

www.meg-

Anne.M.Lang@online.de

### PMR

**Willentliches Anspannen  
von Körperteile möglichst  
isoliert**

**Spannung halten  
dann loslassen**

**Unwillkürliches Entspannen  
den Unterschied spüren**

Arme jeweils

Atmung

Kopf

Gesichtsregionen

Rücken

Magen innen-außen

Beine jeweils

Danach Möglichkeit zur inneren Arbeit

### Selbsthypnose nach Betty Erickson

Sinneswahrnehmungen  
durchgehen

Sehen 4-3-2-1-

Hören 4-3-2-1-

Fühlen 4-3-2-1-

Augenschluss

Sinneswahrnehmungen  
durchgehen

Sehen 4-3-2-1-

Hören 4-3-2-1-

Fühlen 4-3-2-1-

Vortiefung, Umschaltung

## **Selbsthypnose:**

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

hypnose-Bonn.de

Anne M. Lang

www.meg-

Anne.M.Lang@online.de

### **Selbsthypnose- Das Ritual**

#### **Das Erlernen**

#### **Umschaltung erzeugen**

Einleitungen- Rossi -Induktion

Fixierungen

Sinneswahrnehmungen VAKOG

Augenschluss

#### **Trancephänomene wahrnehmen**

Ratifizierung - Unwillkürlichkeit

#### **Vertiefung**

Vorstellungen: Treppe, Allee,  
Aufzug ...

#### **Nutzen/ Therapiearbeit in Trance**

#### **Reorientierung Rückzählritual als Implikation**

Atmung vertiefen Arme fest anziehen

Augen auf

### **Nutzen/Therapiearbeit in Trance**

Wohlfühlzustand- Gesundheit- Balance

#### **Standardvorstellungen zur inneren Arbeit**

Lichtdusche

Das innere Haus begehen

Safe Place u. Varianten

Naturbilder: See, Wiese, Strand,

#### **Individuelle Zukunftsausrichtungen**

Wozu Hypnose bei mir?

Mein Zielbereich?

Was ersehne ich mir?

Meine Helfer/ Symbole dafür?

#### **Eigentherapie:**

Teilearbeit- Entscheidungen

Suchprozesse: Worum geht es? Klären  
Ressourcen aktivieren und reassoziieren

Dissoziieren- Überblick-Metaperspektiven

Bahnung, Ankern,

#### **Situationen visualisieren- ankern-**

mehr Symptomfreiheit -Entwicklung

Prüfung – Vortrag

Soziale Begegnung-berufliches Gespräch

Sportwettkampf -

Geburt

Selbsthypnose Anne M. Lang

Einleitung: Der Weg in die Trance:

1. Mit **Hilfe Ihrer Augen und der Augenfixierung** auf dem Weg in die Trance.

.....Gehen Sie durch das **1. Tor** !

Sie richten Ihre Augen auf einen Punkt aus und machen ihn zum schärfsten Punkt in Ihrem Blickfeld mit der Konsequenz, dass das Blickfeld sich unwillkürlich verändert, sich die Augen unwillkürlich verändern und Sie weiter einsteigen können dadurch, dass

2. ....Sie durch das **2. Tor gehen!**

Dabei **nutzen die Ohren die Geräusche**, um weiter einzusteigen. Sie hören die Geräusche in und außerhalb des Zimmers. Diese können sich auch in der beginnenden Trance abändern und zu Geräuschen aus der Natur werden, die Sie noch mehr entspannen und beruhigen,

3. um weiter zu gehen.....durch das **3. Tor!**

Dieses Tor nutzt die **eintretenden Empfindungen im Körper**, um weiter die Trance und ihre körperliche Umschaltung einzurichten. Sie können wahrnehmen, wie die Atmung Ihren Brustkorb hebt und senkt. Fühlen Sie eine angenehme Stelle im Körper. Dort verweilen.... Diese angenehmen Empfindungen sich ausweiten lassen....., so als ob sich immer mehr eine Trancedecke über Sie breiten kann, unter der Sie sich wohl fühlen. Sie ist stofflich angenehm zu fühlen, Sie können sie angenehm farbig sehen, Sie können sie angenehm riechen und sich wohler und wohler fühlen.

**Vertiefung und Ratifizierung der Trance**

-  
.....jetzt **werden Trancephänomene als Zeichen der Unwillkürlichkeit bemerkbar.**

Sie merken z.B. u.a., wie die **Hände auf den Trancezustand unwillkürlich** reagieren z.B. mit leichtem Zucken, mit Veränderung des Hautwiderstandes, mit Veränderungen in Gewicht, Temperatur und Empfinden.

Entdecken Sie neugierig **weitere unwillkürliche Phänomene** der Umschaltung, z.B. auch unwillkürliches Lidflattern beim Augenschluss. **Beobachten Sie registrierend, wie es geschieht.** Unwillkürliche Phänomene zeigen die Trance an. **Und jedes Trancephänomen vertieft die Trance.....**

**Für Selbsthypnose Praktizierende, die es zuvor in Fremdhypnose gelernt haben:**

1. Sie können Ihre Hand in der Luft an einem vorgestellten unsichtbaren Halt oder Griff festmachen und dort einfach stehen lassen. Beobachten Sie, wie kataleptisch sie da ist und bleibt .....
2. Oder, wenn Sie die Stiftinduktion anwenden, einen Stift nutzen, der als Feedback der eingesetzten Unwillkürlichkeit dient und mit zunehmender Umschaltung immer mehr zu Boden fällt.....und Sie mit dem Klack des Auffallens (mit jedem Klack der anderen in einer Gruppe) noch tiefer in Trance kommen.....
3. Die Umschaltung in Trance im Empfinden u.a. in den Händen bemerken, die beginnen, sich anders anzufühlen....
4. Die Hände sich gegenüberstellen und beobachten wie sie sich unwillkürlich (auf einander zu) bewegen

## Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“  
hypnose-Bonn.de

www.meg-

Anne M. Lang

Anne.M.Lang@online.de

### B. Mentale Arbeit in Trance

In diesem Trancezustand haben Sie biologische Selbstheilungsmöglichkeiten und Möglichkeiten der mentalen Erweiterung für ihr Anliegen. Wozu möchten Sie also **heute** diese Trance nutzen?

#### **Wählen Sie eine Möglichkeit:**

1. **Sich jetzt schon mit der Situation zu beschäftigen, die Sie anstreben.** Wie es dann dort anders ist? Z.B.

**Von jetzt hier.....zu Wohlbefinden dort in der Zukunft**

**Von jetzt hier.... zu Selbststärkung dort in der Zukunft**

**Von jetzt hier---- zu speziellen vorgestellten Szenen der Bewältigung dort in der Zukunft**

2. Ihr Inneres **Wissen um tiefere Einblicke/ hilfreiche Antworten/ gute Ahnungen erkunden.**

**Ein Bild für Ihr Symptom finden,** um es so in seiner Vielseitigkeit und seinem Sinn für Sie noch besser verstehen und verändern zu können.

**Innere Möglichkeiten aus dem Speicher** Ihres Lebenswissens finden.

**Ihr Symptom besser kennenlernen, indem Sie mit ihm in Dialog** treten, wie mit einem Menschen, und es so angemessen verändern.

## **Selbsthypnose:**

**„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“  
hypnose-Bonn.de**

**www.meg-**

**Anne M. Lang**

**Anne.M.Lang@online.de**

ung

Standardübungen:

**Lichtdusche ..... in einem Torbogen heilende kräftigende Lichtenergie empfangen.**

**Zauberwiese ..... hier Ihre Ressourcen und Stärken erleben.**

**Haus der Möglichkeiten ..... hier in den verschiedenen Räumen die verschiedenen Perspektiven, Aspekte, Gefühle, Gedanken Ihrer Situation und der gewünschten Situation betreten.**

Was immer Sie möchten, ist es gut zu merken, wie Ihr Bewusstes und Unbewusstes in Trance auf so hilfreiche Weise zusammenarbeiten.

Und immer, wenn Sie die Trance aufsuchen, werden Sie diesen guten Zustand wiederfinden und weiterführen.

**Genießen Sie es, diese innere Arbeit zur Verfügung zu haben.**

**Tauchen Sie ganz in in Ihre eigene Ressourcentrance.**

**Selbsthypnose:**

**„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“  
hypnose-Bonn.de**

**Anne M. Lang**

**www.meg-**

**Anne.M.Lang@online.de**

### Zurück Reorientieren bzw. Aufwachen

Wenn Sie jetzt Ihre Hypnose beenden, dann möchten Sie vielleicht noch mal in ein besonders ersehntes, gewünschtes Schlussbild eintauchen und während Sie das aufbauen, ausbauen und wirken lassen, beginnen Sie zu zählen und

kommen Sie zurück mit den **3 „A“s**

und zählen Sie von 5-4-3-2-1-0, indem Sie

tief EinAtmen

dann die Arme fest anziehen, so Kreislauf u. Muskeltonus regulieren

dann die Augen aufmachen.

**Jetzt sind Sie wieder im Raum und haben all das im mentalen Rucksack,  
was Sie mitnehmen wollen. All das, was Sie bewusst und unbewusst  
unterstützt!**

**Selbsthypnose:**

**„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“**

**hypnose-Bonn.de**

**Anne M. Lang**

**www.meg-**

**Anne.M.Lang@online.de**



# Die Ressourcengruppe Anne M. Lang- Broschüre

Persönlich anfordern

## Selbsthypnose:

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

hypnose-Bonn.de

Anne M. Lang

www.meg-

Anne.M.Lang@online.de

### Kinder

Leicht zu faszinieren, leicht ablenkbar

Innere Arbeit mit Bildern:

- Verzauberte Wiese
- Strand aus dem Urlaub
- mit Leinwand- public viewing
- Krafttiere

### Mentales Training

Wie sieht die spezielle Arbeit aus:

Automatische Reaktionen erzeugen

Verankerungen

SportlerInnen

Auftrittssituationen

Persönlichkeitsentwicklung

### Chronische Patienten

Mentale Zielausrichtung u. körperlich u.

psychische Faktoren

Aktivität, Verantwortung, ...

Symbole für die Zielarbeit

Musterunterbrechung

Dissoziation

Assoziation

### Chronische (Schmerz-)Patienten

Einflusssuggestionen auf sensorische

Empfindungen.... auf affektive

Befindlichkeit

Einfluss auf Hirnaktivität u.

Konnektivität

Mentale, psychische und

physiologische Stressreduktion

### TherapeutInnen

Burn-out, Eigenerfahrung vor der

Vermittlung, Selbstmanagement,

Selbstsupervision

### Gruppen:

Miltonsprache und Spezielle Angebote

## **Selbsthypnose:**

„Weniger ist mehr“- und „Mehr kann mehr sein“

hypnose-Bonn.de

Anne M. Lang

www.meg-

Anne.M.Lang@online.de

## **Selbsthypnose - Hauptprinzipien**

### **Fixierungen**

Sinneswahrnehmungen erweitern

Von der Willkürlichkeit zur Unwillkürlichkeit

Vom Außen nach Innen

Trancephänomene- Umschaltungsphänomene

### **Innere Arbeit:**

Vom Hier zum Dort - Zukunft

Vorstellungen (Formeln, Bilder, aktionale Metapher- posthypnotische Anker benutzen)

Zukünftige Szenen, Ereignisse visualisieren

Körper- Geist- Seele- Verhalten

### **Rituale- Ratifizierungsimplicationen in den Trancephänomenen**