



## Selbst-Hypnose





## Die Kraft der Suggestion

- \* Ziel ich-bezogen formulieren
- \* gegenwartsbezogen/Präsens
- \* positive Formulierungen
- \* Beschreibung des Endresultats



## Formulierungsbeispiele

**Falsch:** Ich habe keine Kopfschmerzen mehr. Ab sofort bin ich frei von Kopfschmerzen. Ich bin froh und dankbar keine Kopfschmerzen mehr zu haben.

**Richtig:** Mein Kopf ist klar und frei. Mit jedem Atemzug spüre ich wohl-  
tuende Frische in meinem Kopf.  
Ich freue mich, dass mein Kopf klar  
und frei ist. Ich fühle mich froh  
und gesund.



## Fehler beim Formulieren

- zu unpräzise und ungenau
- unrealistisch → Zweifel
- häufiger Wechsel der Texte
- mangelnde Identifikation mit dem Text
- andere werden eingeschlossen
- die Motivation stimmt nicht



## Ablauf der Selbsthypnose

- Prioritäten setzen
- Wichtigstes Ziel vornehmen
- Situation mit eigenen Worten formulieren
- Positive, aufbauende Suggestion
- Bild dazu schaffen
- Gefühl vorstellen, wenn man am Ziel ist
- Cassette vorbereiten
- täglich mindestens 1x Text lesen
- Kurzformel an zugänglichen Stellen



Bsp.: Ich nutze die Zeit optimal.

Kurzformel:

Ich beherrsche meine Zeit und bin  
von Tag zu Tag produktiver.

Suggestion:

Ich bin Herr meiner Zeit. Durch  
Achtsamkeit und Konsequenz  
spare ich täglich mehr Zeit, die ich  
zur freien Verfügung habe.....

Bildhafte Vorstellung:

Stellen Sie sich vor, Sie stehen am  
Ende eines Tages erfüllt und stolz  
vor Ihrem Tagesplan. Sie sehen auf den  
Plan und empfinden die Freude alles  
geschafft zu haben....