Das Rauschen des Baches

Eine Sammlung traumhafter Hypnoseinduktionen

Alexandra Wojak & Dr. Lorenz Gilch

Vorwort

Wir haben dieses Buch geschrieben, um anderen Hypnotiseuren bzw. Hypnotiseurinnen ein Werkzeug an die Hand zu geben. Ein Werkzeug, um überhaupt erst einmal ein Gefühl von Induktionen zu bekommen.

Gerade zu Beginn der Hypnosetätigkeit ist das eigenständige Verfassen von Hypnosetexten eine große Hürde. Viele haben Angst, etwas falsch zu machen oder trauen sich schlicht nicht.

Mit diesem Buch haben Sie nun die Möglichkeit, sich in Ihrer Praxis traumhafter Induktionen zu bedienen.

Sie können diese Induktionen z. B. für den Anfang während einer Hypnosesitzung einfach ablesen – und sich nachher, wenn Sie die nötige Sicherheit haben, frei entfalten. Aber auch erfahrenen Hypnotiseuren/Hypnotiseurinnen können diese Induktionen von Nutzen sein, da sie so aus verschiedenen Einleitungen wählen können. Dies sorgt in der Praxis für eine willkommene Abwechslung.

„Das Schwierigste am Leben ist es, Herz und Kopf dazu zu bringen zusammenzuarbeiten."

(Woody Allen)

Inhaltsverzeichnis

Die Induktion.....3

Tipps zur erfolgreichen Hypnoseeinleitung.....4

Blockadenlösung.....5

Hypnoseinduktionen.....6

Das Rauschen des Baches.....7

Der Aufzug ins Innere.....12

Sonne und Sterne.....19

Schwebend leicht.....26

Reise durch den Körper.....30

Blockadenlösung.....40

Die Insel der Heilung.....41

Über die Autoren.....52

Die Induktion

Die Induktion ist in der Hypnose unabdingbar und eines der fundamentalsten Bausteine.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten der Induktion. Nicht jede Methode ist gleich effektiv und für jeden Klienten/jede Klientin geeignet. Daher ist es wichtig, aus einem Repertoire von Induktionen wählen zu können, um für verschiedene Typen von Klienten eine geeignete Einleitung zu finden.

In diesem Buch haben wir unsere beliebtesten Induktionen zusammengestellt, die wir auch in unserer Hypnosepraxis gern nutzen. Dazu präsentieren wir Ihnen in diesem Buch fünf Hypnose-Induktionen und zusätzlich eine Blockadenlösung, für welche man eine beliebige Induktion nutzen kann.

Tipps zur erfolgreichen Hypnoseeinleitung

Ihnen ist sicherlich die besondere Schreibweise unserer Induktionen aufgefallen. Diese hat den einfachen Grund: Sie haben hier die Möglichkeit, falls Sie noch keine Routine in der Hypnose haben, die Punkte (...) als „Taktgeber" zu nutzen.

Nehmen Sie sich für das Lesen ausreichend Zeit und machen Sie an den richtigen Stellen eine Pause. Keine Angst, Sie brauchen hierfür keine Stoppuhr zu stellen. Wie lang die Pausen jeweils sein sollten, können Sie einfach den Punkten nach den Sätzen, bzw. zwischen den Sätzen entnehmen.

Bei drei Punkten (...) machen Sie eine Lesepause von etwa einem Atemzug. Bei fünf Punkten (.....) pausieren Sie das Lesen etwa drei Atemzüge.

Wichtig ist, dass Sie in einem in etwa gleichbleibendem Rhythmus vorlesen. Mit der Zeit werden Sie Ihren eigenen Rhythmus entwickeln, die Skripte vorzutragen.

Erzählen Sie den Hypnosetext mit langsamer und ruhiger Stimme. Ihr Klient/Ihre Klientin soll schließlich die Worte verinnerlichen und genug Zeit haben, sich alles vor dem geistigen Auge vorstellen und genießen zu können.

Blockadenlösung

In unserem Inneren hindern viele unsichtbare Blockaden und Barrieren, dass wir uns vollständig entfalten können. Mit Hilfe einer Hypnose zur Blockadenlösung kann man sowohl bewusste als auch unbewusste Blockaden auf einer wunderbaren Entspannungsreise auflösen, welche uns im Alltag nur hinderlich sind. Lassen Sie sich von inneren Blockaden nicht in die Schranken weisen, sondern erweitern Sie Ihre Welt, indem Sie unnötige Grenzen auflösen.

Als Bonus zu den Induktionen geben wir Ihnen die Blockadenlösung „Die Insel der Heilung“ mit an die Hand. Mit dieser können Sie Ihren Klienten/Klientinnen zu einer besseren Zukunft und einem besseren Selbst verhelfen. Sie können dazu eine beliebige Induktion verwenden

Hypnoseinduktionen

Das Rauschen des Baches

Schließe nun die Augen...
Und folge einfach dem Klang meiner Stimme...
Nimm einen tiefen Atemzug...
Und atme wieder aus...
Stell Dir vor...
Wie Du bei jedem Ausatmen...
All die Anspannung ausatmest...
Und bei jedem Einatmen...
Eine wohltuende Entspannung einatmest...
.....
Während Du jetzt anfängst...
Dich immer mehr...
Und mehr zu entspannen...
Kannst Du Dir einmal vorstellen...
Wie es wäre...
Zu schweben...
Stell Dir einmal...
So gut es geht vor...
Du würdest schweben...
Dein Körper fühlt sich ganz leicht an...
Schwerelos...
.....
Und nun taucht vor Deinen Augen...
Ein wunderbarer Ort auf...