

Sandra H.
Wollersheim

Selbsthypnose-

7 Schritte in ein selbstbestimmtes Leben

Einfache
Anleitung



Herausgeber: www.hypnose-rheinsieg.de

E-Book Pre-Launch Ausgabe für Dich!

Selbsthypnose

—

7 Schritte in ein selbstbestimmtes Leben

Sandra H. Wollersheim

Herausgeber: www.hypnose-rheinsieg.de

Inhalt

Vorwort

Einleitung

1. Kapitel

1.1. Hypnose und Verhalten

1.2. Unser Gehirn und wie wir lernen

1.2.1. Die Aufgaben der einzelnen Gehirnhälften

1.2.2. Das dreiteilige Gehirn

1.2.3. Prinzipien von Lernen und Wahrnehmen

2. Kapitel

Die 7 Schritte

2.1. 1. Schritt: Deine Selbsterkenntnis

2.2. 2. Schritt: Wertschätzung für Dich

2.3. 3. Schritt: Schaffe Dir Freiräume

inklusive 7 Punkte zur Nutzung Deines Selbsthypnoseprogramms

2.4. 4. Schritt: Befreie Dich von Altlasten

2.5. 5. Schritt: Finde Dein Thema

2.6. 6. Schritt: Übe Dich in Regelmäßigkeit

2.7. 7. Schritt: Strategien für Dich

2.8. Methoden der Selbsthypnose

3. Kapitel

Suggestionen, Trancegeschichten, Übungen

Themenbereiche:

3.1. Rauchen

3.2. Gewichtsreduktion

3.3. Ängste und Phobien/Depression

3.4. Schlafprobleme

3.5. Schmerzen und Wunden

4. Kapitel

Chancen und Grenzen

4.2. Hypnose durch den Hypnotiseur

4.2. Mentaltraining

4.3. Funktioniert Hypnose immer?

4.4. Deine Chance

Anhang

Quellen

Buchempfehlungen

Mein selbstbestimmtes Leben

Ich bin jetzt 47 Jahre alt. Seit 23 Jahren lebe ich mit meinem Partner zusammen. Wir haben einen 16 jährigen Sohn. Ich liebe das Reisen, Gemüseanbau im eigenen Garten und Frauen-Netzwerke.

Es begann vor einigen Jahren, als ich beschloss, meine Lebensgewohnheiten zu verändern. Zunächst wollte ich endlich mit dem Rauchen aufhören. Seit meinem 13. Lebensjahr hatte ich geraucht, viele Zigaretten täglich. Zuletzt brachte ich es auf einen Konsum von fast 30 Zigaretten an einem normalen Tag. War ich auf einer Party, in Gesellschaft anderer Raucher, so konnte sich mein Konsum auch noch steigern. Es ging mir gar nicht so schlecht dabei, dachte ich. Heute weiß ich das natürlich besser. Die Kosten für mein Laster beliefen sich auf ca. 7 (sieben!) Euro pro Tag. Natürlich spürte ich auch alle negativen Begleiterscheinungen, wie z.B. Gestank. Meine Haut roch unangenehm, vor allem Hände und Gesicht. Meine Kleidung speicherte das Aroma von Zigarettenqualm. Auch die Räume in denen ich lebte, waren von kaltem Rauch erfüllt. Aschenbecher überall, voll mit Kippen. Dazu das ständig schlechte Gewissen, meiner Gesundheit Schaden zuzufügen. Aber was mich am meisten störte, das war die Einschränkung meiner persönlichen Freiheit. Ständig musste ich rauchen. Das wurde zudem immer schwieriger in der Öffentlichkeit. Die Akzeptanz für Raucher ging mehr und mehr zurück. In Räumen mit anderen Menschen war es gleich ganz verboten. Ich brauchte außerdem ständig neue Zigaretten. Kaum hatte ich eine Schachtel erworben, war sie auch schon wieder leer. Ich suchte mir die Orte meines Aufenthaltes, einschließlich der Freizeit- und Urlaubsorte danach aus, ob ich dort rauchen durfte. Die Anreise per Flugzeug oder Bahn musste so kurz wie möglich sein. Termine an rauchfreien Orten wurden zur Qual für mich. Zu der Angst vor Krankheiten kam die Tatsache, dass ich mich vor einer Gewichtszunahme fürchtete. Die Angst, nach dem Nikotin-Entzug dicker zu werden, bereitete mir großen Kummer.

Durch Zufall begegnete ich schließlich einem Menschen, der als Hypnotiseur tätig war. Er machte mir Mut, die Hypnose als Methode zur Raucherentwöhnung auszuprobieren. Ich hörte mir daraufhin verschiedene Texte von diversen Hypnotisuren an. Youtube bietet eine Plattform für sogenannte „Freebies“, kostenfreie Probe mp3. Dort wurde ich fündig.

Nach zwei Wochen des täglichen Anhörens im entspannten Zustand war ich komplett rauchfrei.

Die Hypnose als Methode hatte mich absolut überzeugt. Ich beschloss, mich mit dem Thema näher zu beschäftigen. Welches Potential liegt hier für uns alle verborgen, wenn es möglich ist, mit Hypnose solche Veränderungen zu bewirken? Aufbauend auf mein Studium der Sozialpädagogik absolvierte ich eine intensive Hypnose-Ausbildung. Ich bin zudem Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ich konnte meinem Leben, durch Hypnose und Selbsthypnose, eine neue Richtung geben.

Ich berate Menschen.

Wer auch immer, an welchem Punkt seines Lebens, in der Sackgasse steckt, braucht einen Anstoß, um seinen Weg wieder zu finden. Es nützt gar nichts, wenn wir „höhere“ Erkenntnisse erlangen und weiter unsere alten Verhaltensmuster pflegen oder uns an überholten Werten orientieren. Mit der Hypnose eröffnete sich mir endlich das passende Instrument.. Die Lösung für alles, was Dich betrifft, liegt in Dir selbst verborgen. Ich biete daher auf Kurzzeit angelegte, lösungsorientierte und personenbezogene Programme an,

die den Menschen ihre eigenen Ressourcen aufzeigen.

Du kannst zu mir zur Einzelsitzung kommen oder meine Programme im Selbststudium ganz autonom erlernen. Ich gebe regelmäßig Seminare zu diesem Thema und ich arbeite an einem digitalen Selbsthypnose-Kurs, den Du im September auf www.selbstbestimmt-jetzt.de downloaden kannst.

Jeder hat das Recht auf ein glückliches, selbstbestimmtes Leben – JETZT!

Ich lebe heute selbstbestimmt und um Einiges freier als noch vor wenigen Jahren.

Dieses Buch ist für Dich.

Vieles, was Du hier liest, wird für Dich nicht neu sein. Zahlreiche umfangreiche Bücher und wissenschaftliche Abhandlungen sind schon zum Thema Hypnose verfasst worden. Ich habe die wesentlichen Aspekte in einfacher verständlicher Sprache und angemessenem Umfang für Dich und Dein selbstbestimmtes Leben zusammengestellt.



Einleitung

Bist Du zufrieden mit Dir selbst, mit Deinem Leben? Magst Du Dich leiden, so wie Du bist? Hast Du nicht den Wunsch, dieses oder jenes Verhalten einfach ablegen zu können? Wir alle wollen doch dieses Leben so angenehm wie möglich verbringen. Ich behaupte sogar, dass jede Bewegung, jede Veränderung nur in einer einzigen Absicht vollzogen wird. Der nächste Zustand soll besser sein als der Vorangegangene. Auch Du möchtest gerne gesund und attraktiv sein, reich und glücklich. Du möchtest Dich selbst verwirklichen. Dein Leben selbstbestimmt gestalten.

Das ist ein Traum!

Oder vielleicht nicht?

Was, wenn es eine Technik gäbe, die jeder Einzelne von uns für sich selbst anwenden könnte um dies alles zu erreichen?

Eine Praxis, die Du ganz im Verborgenen ausprobieren könntest. Heimlich, still und leise. Niemand erfährt es, niemand hört oder sieht es. Erst wenn es gewirkt hat, wenn es funktioniert hat, dann fragen sich alle: Wie hat er / sie das nur gemacht, wie konnte er / sie das so schnell hinbekommen, wie hat er / sie sich das an - bzw. abgewöhnt? Ich spreche hier nicht davon, dass Du Dein Leben in kürzester Zeit vollkommen umkrepelst, obwohl auch das im Bereich des Möglichen liegt. Vielleicht gehen wir langsam, mit Bedacht und der Reihe nach vor.

Schau Dir zunächst an, wer Du bist und wie Du funktionierst. Anschließend machst Du Dir diese neuen Erkenntnisse zunutze. Du wirst zu dem Menschen, der Du immer schon sein wolltest.

Alles Unbekannte macht uns Angst. Bei näherer Betrachtung jedoch und in der richtigen Anwendung und Dosis kann es uns zu dem ersehnten Erfolg verhelfen. „Verlasse also Deine Komfortzone!“ heißt es bei Sabine Asgodom, die ich sehr schätze.

Oft sind Wunschdenken und Realität nur einen Wimpernschlag voneinander entfernt. Deutlich wird dabei die Tatsache, dass alles Verhalten von der Motivation abhängt. Die Neugier spielt die wichtigste Rolle beim Erlernen neuer Techniken, Zusammenhänge und Inhalte.

Bringst Du die richtige Portion Neugier mit, dann bist Du motiviert genug auch die größten Hürden zu nehmen. Der erwartete Erfolg spornt Dich zu Höchstleistungen an.

Bisher suchtest Du im Dschungel von Werbung, Kommerz und Betrug nach den entscheidenden Informationen und Errungenschaften von Wissenschaft und Forschung, die Dir zum Glück verhelfen. Wo aber sind sie zu finden? Wem kann man trauen? Wer von den selbsternannten Neuzeitpropheten ist tatsächlich an Deinem Glück interessiert? Wer sorgt sich ernsthaft um seinen Nächsten? Wem ist es von Nutzen, wenn es den Menschen gut geht, weil sie verstanden haben, wer sie sind und wie sie funktionieren?

Vertrauen kannst Du einer Methode dann am ehesten, wenn Du Beweise für den Erfolg

erhältst. Die Belege überzeugen uns von Theorien. Und wann ist das so? Doch nur wenn wir es selbst erlebt haben. Am eigenen Leib erfahren, sozusagen. Doch dazu musst Du Dir trauen. Gehe darauf zu! Sei Dein eigenes Versuchskaninchen. Welches Gefühl kommt dabei in Dir auf? Das macht Dir vielleicht Angst, also lässt Du es lieber. Das bedeutet allerdings, dass Du weiter machst wie bisher. Es bedeutet, dass sich nichts verändert.

Du wirst weiter fremdbestimmt leben, weiter leiden oder auch "mehr desselben" leben, wie der bekannte Wiener Psychologe Paul Watzlawik es einmal ausgedrückt hat.

Wenn Du Dich umschaust, dann siehst Du solche Menschen überall. Wie die Lemminge springen sie tagtäglich den Anderen hinterher, die Felsen hinunter in den sicheren Untergang. Sie beenden Ihr fremdbestimmtes Leben, ohne je gelebt zu haben. Viele merken es nicht einmal.

Wenn Du zu diesen Menschen gehörst, dann lies hier nicht weiter. Dieses Buch ist nichts für Dich.

Möchtest Du zu den Menschen gehören, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen?

Du kannst Dein Verhalten verändern, indem Du dich selbst hypnotisierst. Du kannst ein in hohem Maße selbstbestimmtes Leben führen. Es ist egal in welchen Fesseln Du steckst. Es ist ohne Bedeutung wie alt Du bist. Es ist völlig egal wo Du lebst und ob Du reich bist oder nicht!

„Unmöglich!“, höre ich Dich ausrufen, „Hokus Pokus!“, wirst Du behaupten, „bei mir klappt das nicht!“, höre ich Dich sagen.

Lies selbst und staune.

Auf den folgenden Seiten erfährst Du detailliert, klar und für Jeden verständlich, wie Dein Körper funktioniert und wie Du Selbsthypnose für Dich anwenden kannst.

...“