

# Selbsthypnose – das Geheimrezept der Erfolgreichen

Wenn man erfolgreiche Leute nach ihren geheimen Erfolgsrezepten befragt, kommt irgendwann die Rede auf die Art und Weise, wie sie abschalten, auftanken und sich auf das Wesentliche konzentrieren. Die meisten haben irgendeine Methode entdeckt, mit der sie regelmässig ihr Bewusstsein für einen Moment aus dem Alltag zurückziehen und sich mit ihren unterbewussten Ressourcen verbinden.



Was immer die Methode der Wahl ist – autogenes Training, Zen-Meditation, Mentaltraining, Autosuggestion – letztlich handelt es sich dabei stets um eine Form von Selbsthypnose. Wer im Umgang mit dem eigenen Unterbe-

wusstsein versiert ist, hat ein äusserst wirksames Instrument, um wichtige Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, richtige Entscheidungen zu treffen und für schwierige Situationen gewappnet zu sein. Solche hypnoti-

schen Zustände sind auch unabdingbar, wenn man unerwünschte Gewohnheiten wie »Verschieberitis«, überflüssiges Essen, Rauchen etc. loswerden und stattdessen Erfolgsgewohnheiten entwickeln will.

## Wie funktioniert das?

Eine besonders einfache und schnell erlernbare Selbsthypnose-Methode ist die BETTY-ERICKSON-METHODE – benannt nach der Ehefrau von Dr. med. Milton H. Erickson. Erickson war einer der genialsten Hypnosetherapeuten und weitgehend für die heutige Akzeptanz und Popularität der Hypnose verantwortlich.

Die hier beschriebene Selbsthypnose hat Betty Erickson für den Eigengebrauch entwickelt. Der Trick besteht darin, die innere Stimme, die uns im Alltag oft genug mit ihren Fragen, Kommentaren und Aufforderungen ablenkt, zu benützen, um uns in einen total entspannten Zustand zu führen. Dabei richten wir die Aufmerksamkeit von aussen zunehmend nach innen.

1. Setzen Sie sich bequem hin, und lassen Sie Ihren Blick auf irgendeinen Gegenstand fallen. Kommentieren Sie innerlich mit fünf Äusserungen nacheinander, was Sie in Ihrer Umgebung sehen, hören, spüren, eventuell auch riechen und schmecken, und verknüpfen Sie Ihre Wahrnehmungen mit einer Äusserung, die Ihre Aufmerksamkeit nach innen führt. Beispiel: »Ich sitze locker in meinem Sessel (1), sehe, wie die Glasscheibe das Licht reflektiert (2), höre draussen die Geräusche der vorbeifahrenden Autos (3), während ich Luft ein- und ausatme (4), ich sehe die Formen von Licht und Schatten, wie sie sich auf dem Boden vor mir verändern (5) und beginne dabei, mich mehr und mehr zu entspannen.«

2. Kommentieren Sie in einem nächsten Durchgang nur noch vier sinnesspezifische Wahrnehmungen von aussen. Sie können dabei immer in der gleichen Reihenfolge vorgehen: zuerst sehen, dann hören, dann spüren (und so man will noch riechen). Verknüpfen Sie diese jetzt mit zwei internen sinnesspezifischen Wahrnehmungen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wo und wie Sie die sich ausbreitende Entspannung spüren und was Sie innerlich erleben.

3. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zunehmend nach innen: drei externe sinnesspezifische Wahrnehmungen verknüpft mit drei internen, dann zwei

externe und vier interne usw. Oft beginnt schon beim zweiten oder dritten Durchgang der Blick verschwommen zu werden, die Augenlider werden schwerer und fallen schliesslich zu. Wenn das geschieht, akzeptieren Sie es. Konzentrieren Sie sich im nächsten Durchgang auf die inneren Bilder, die in diesem Moment gegenwärtig sind. Aber auch mit offenen Augen können Sie einen hypnotischen Zustand erleben. Nun geniessen Sie diesen Zustand totaler Entspannung. Sie können einfach die Gedanken vorbeiziehen lassen und sich für einen Moment ausklinken. Dabei werden Sie ganz automatisch neue Energie tanken.

4. Um Ihre Entspannungstrance nach einer gewissen Zeit abzuschliessen, zählen Sie innerlich von fünf auf eins herunter und kommen mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ins Hier und Jetzt zurück. Das Geniale an dieser Methode ist: Indem Sie einfach kommentieren, was Sie wahrnehmen, ist alles o.k.: die Autos, die vorbeifahren, das Surren der Neonröhren, die Fliege, die ausgerechnet jetzt um Ihren Kopf schwirrt. Registrieren Sie es, sprechen Sie es innerlich aus, und indem Sie es mit einer Entspannungs-Suggestion verbinden, machen Sie es zu einem Bestandteil Ihres Tranceerlebens. Vermeintliche Störfaktoren werden Hilfen zur Entspannung. So wird Trance unvermeidlich. Und das funktioniert, ob Sie wollen oder nicht. Eine Trance kann individuell und situativ sehr unterschiedlich erlebt werden. An folgenden Hinweisen können Sie eine sich einstellende Trance erkennen: Das Atmen wird tiefer, Sie spüren Schwere oder Leichtigkeit der Glieder, vielleicht nehmen Sie erhöhten Speichelfluss wahr, verspüren eine momentane Bewegungsunlust, ein Flattern der geschlossenen Augenlider, Bauchrumoren, totales Loslassen aller Anspannung. Vielleicht stellen sich sogar hypnotische Phänomene wie Zeitverzerrung ein – Sie verlieren das Zeitgefühl – oder ein längst vergessenes Erlebnis taucht zu Ihrer Überraschung absolut detailgenau wieder auf.

## Die Trance nutzen

Sie können eine Trance einfach um ihrer selbst willen geniessen. Wenn Sie das regelmässig tun, gewinnen Sie da-

durch mittelfristig mehr Gelassenheit, Konzentriertheit, bessere Gesundheit, einen ökonomischeren Gehirngebrauch, sodass Sie mit weniger Aufwand mehr erreichen.

Wer im Umgang mit der Trance geübt ist, kann sie auch benutzen, um sich Szenarien vorzustellen und wichtige Situationen gedanklich durchzuspielen. Entscheidende Gespräche, Prüfungen, sportliche Wettkämpfe, Weichenstellungen des Lebens haben Erfolgsprofis bereits in Selbsthypnose vorweggenommen; sie begegnen diesen dann gut vorbereitet. Mit Hilfe einer sogenannten posthypnotischen Suggestion verknüpfen sie das in der Trance spielerisch und träumerisch Erlebte mit dem zukünftigen Alltagserleben.

Wir kennen posthypnotische Suggestionen aus dem Alltag als verinnerlichte Sätze, die uns oft bremsen: »Das kannst du nicht«, »Das geht sicher schief.« So werden diese zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen. Aber posthypnotische Suggestionen können wir auch für uns arbeiten lassen.

## Wie man das am einfachsten lernt

Sie werden feststellen, dass es Ihnen schon nach einigen Tagen regelmässigen Übens (zwei- bis dreimal täglich 10 bis 15 Minuten) viel leichter fällt, Selbsthypnose zu erleben, und dass sich diese auch viel schneller einstellt. Oft genügt es schon, sich bequem hinzusetzen, tief Atem zu holen, und los geht's...

Mit dieser kurzen Einführung sollte es Ihnen möglich sein, erste Erfahrungen zu sammeln. Wenn Sie weiterkommen möchten, ist es empfehlenswert, einen erfahrenen Coach zu konsultieren oder ein Training zu besuchen. Das haben viele Erfolgsprofis auch nicht anders gemacht. (ra)



**Ronald Amsler** hat als NLP-Master Trainer nach seinem Studium der Germanistik und Linguistik das Neuro-Linguistische Programmieren direkt an der Quelle bei John Grinder, Richard Bandler und Robert Dilts in den USA gelernt. 1992 hat er das NLP-

Institut Zürich gegründet, das nicht zuletzt dank der Zusammenarbeit mit Richard Bandler mittlerweile zu den führenden NLP-Ausbildungszentren zählt.  
Informationen: nlp-institut Zürich,  
Telefon: +41 (0)1 761 08 38, www.nlp-institut.ch