

Suggestionstext Positives Denken

Ich lese diese Worte deutlich und voll Überzeugung, damit sie tief in mein Unterbewusstsein fließen...Mein Unterbewusstsein nimmt diese Worte auf und lässt sie in Erfüllung gehen, so wie ich es sage...Diese Worte werden mir helfen, mich wohler zu fühlen...Die Kraft der Selbsthypnose macht es möglich, dass ich diese Worte in mein Inneres fließen lasse und dass Ihre Wirkung sich in mir entfalten kann, so wie ich es hier sage...

Eine angenehme Ruhe erfüllt mich...Eine Entspannung und Gelassenheit, die es mir erlaubt, mich voll und ganz auf diese Worte und auf diesen Text zu konzentrieren...Eine Entspannung und Gelassenheit, die es meinem Unterbewusstsein ermöglicht, die Worte aufzunehmen und tief in mein Inneres fließen zu lassen, damit sie ihre positive Wirkung in mir entfalten können...

Ich fühle mich nun vollkommen wohl...Vollkommen zufrieden und entspannt und mit jedem Satz, den ich sage verbreitet sich immer mehr Entspannung und Wohlbefinden in meinem inneren...

Ich fühle mich von Tag zu Tag wohler und mit jedem mal, dass ich diesen Text lese verankern sich diese Worte tiefer in meinem Unterbewusstsein und ich spüre ihre Wirkung immer intensiver...Jetzt im Moment, wo ich sie ausspreche und auch den ganzen Tag über...

Ich fühle mich von Tag zu Tag besser...Ich bin gut gelaunt, voll angenehmer Energie und es fällt mir leicht, die Aufgaben des Alltags zu meistern...

Ich liebe und akzeptiere mich selbst und mein Körper funktioniert optimal...Mein Unterbewusstsein sorgt für meine Gesundheit...Es schützt sie und es stellt sie wieder her, wenn einmal etwas aus der Balance geraten ist...Ich Fühle mich wohl in meinem Körper und mein Unterbewusstsein sorgt für ihn und beschützt ihn...

Ich bin glücklich und freue mich darüber, dass mein Unterbewusstsein für mich da ist...Es hat eine unglaubliche Kraft und es kann dafür sorgen, dass es mit richtig gut geht. Ich freue mich darüber, dass ich es auf diese Weise noch zusätzlich aktivieren kann und dass es mir dadurch noch besser geht...

Mein Unterbewusstsein hilft mir, Gutes anzuziehen...Dinge, die mir gut tun...Menschen, die mir gut tun...Situationen, die mir gut tun...Dinge, die mich glücklich machen...

Es hilft mir, im Beruf, im Privatleben und in der Beziehung die richtigen Dinge anzuziehen, damit ich zufrieden und glücklich bin...Und von Tag zu Tag spüre ich, wie die Wirkung dieser Worte immer deutlicher wird...Wie sie immer intensiver wird und ich immer öfter in den Genuss dieser Wirkung komme...

Von Tag zu Tag werde ich glücklicher und zufriedener... Schon wenn ich aufstehe spüre ich, dass es ein guter Tag werden wird...Und wenn ich schlafen gehe, werde ich zufrieden zurückblicken und mich an den schönen Dingen erfreuen, die mir heute begegnet sind...

Ich habe immer genug Energie, um die Aufgaben meines Alltags voll Elan und Freude zu bewältigen...Auch kleine Hindernisse bewältige ich mit Leichtigkeit und meine Laune bleibt immer gut und entspannt...

Ich strahle Selbstbewusstsein und Sympathie aus und ich spüre, wie die Menschen freundlich und sympathisch auf mich zukommen...Ich ziehe Menschen an, die mir gut tun und sie fühlen sich wohl in meiner Gegenwart, ebenso wie ich mich in ihrer Gegenwart wohl fühle...

Es geht mir von Tag zu Tag besser...Gesundheitlich wie auch psychisch...

Ich denke positiv und gehe voll Vertrauen in eine glückliche Zukunft...

Ich spüre, wie ich voll Zuversicht in den Tag gehe und wie immer Dinge geschehen, die gut und gesund für mich sind...Ganz von selbst...Durch die wunderbare Kraft meines Unterbewusstseins.

Diese Worte sind ganz tief in meinem Unterbewusstsein gespeichert und sie werden wahr, so wie ich es gesagt habe...Ihre Wirkung entfaltet sich von Stunde zu Stunde und von Tag zu Tag mehr und ich bemerke ganz deutlich, wie es mir immer besser geht.

Schon wenn ich diesen Text fertig gelesen habe, spüre ich, dass ich mich wohler fühle...Wenn ich gleich das Wort "LOS" sage, spüre ich deutlich ein angenehmes Gefühl und ich weiß, dass diese Worte in meinem Inneren zu arbeiten beginnen und sich immer intensiver entfalten können... Ich werde die Wirkung ganz deutlich spüren und mein Leben wird von Tag zu Tag schöner und angenehmer...

LOS!!!

Selbsthypnose Einleitung

Nun möchte ich darauf achten, ob ich mich vielleicht wohler fühle, wenn ich einfach einen ganz tiefen, befreienden Atemzug nehme. Sehr gut. Ich bemerke vielleicht bereits jetzt, wie gut sich das anfühlt, wie warm sich mein Nacken und meine Schultern anfühlen können.

Manchmal beginnt die Wärme in meinen Füßen und steigt dann nach oben. Manchmal beginnt die Wärme ganz oben an meinem Kopf und breitet sich nach unten aus. Natürlich macht es nichts, wenn die Wärme in der Mitte meines Körpers beginnt. Es spielt keine Rolle, wo sie überhaupt beginnt. Ich kann alle Veränderungen, die ich erlebe, gleichzeitig genießen.

Es hilft, wenn ich es mir bequemer mache. Vielleicht merke ich, wie spielend einfach es ist, ein paar wohltuende Atemzüge zu nehmen. Und während ich ausatme ... bemerke ich, wie angenehm sich meine Augen anfühlen, wenn sie sich schließen.

Wenn sich meine Augen schließen, kann ich sie einfach geschlossen lassen ... sehr gut. Ich kann vielleicht wahrnehmen ... wie mein Ausatmen meinen Spannungsgrad senkt ... genau wie meine Augenlider sich senken ... und ich mich völlig in das Gefühl versenke, alles aufzunehmen.

Ich habe vielleicht schon bemerkt, um wieviel entspannter ich mich fühle. Ich frage mich, ob es in meinem Körper noch andere Stellen gibt, die sich so entspannt anfühlen können, wie mein Geist es möchte. Ich frage mich, ob es Bereiche gibt in meinen Schultern und in meinem Nacken, die sich ähnlich anfühlen, wie die entspannten Bereiche in meinen Armen oder Beinen.

Vielleicht finde ich viele Stellen ... in mir ... die beginnen sich zu entspannen. Ich frage mich, ob die tiefe, entspannende, ruhige Schwere, die ich gelegentlich in meiner Stirn fühle, schon begonnen hat sich auszubreiten. Die Schwere und das angenehme Wohlgefühl dehnen sich aus nach unten ... über meine Augen ... meinen Nacken hinunter ... tief und ruhig.

Ein Wohlgefühl überschwemmt mich, wie eine Meereswelle den Sandstrand überschwemmt. Ich fühle mich wohl, wie in der warmen Sonne an einem Sandstrand. Wohlgefühl und Entspannung nehmen mich völlig ein.

Es gibt keine Regeln, Bestimmungen oder Vorschriften. Niemand ärgert mich. Niemand stört mich ... ich brauche mich um niemanden zu kümmern.

Ich spüre, wie sich das schwere, ruhige, angenehme Gefühl in meinen Schultern ausbreitet... in beide Arme strömt. Ich frage mich, ob ich bemerke, daß ein Arm schwerer ist als der andere.

Vielleicht fühlt sich mein linker Arm ein bißchen schwerer an als mein rechter. Ich weiß nicht ... wahrscheinlich ändert es sich von Moment zu Moment ... von Trance zu Trance. Vielleicht fühlen sich beide Arme gleich angenehm an ... gleich schwer an. Es ist wirklich ganz gleichgültig.

Vielleicht ist es auch ein Gefühl von Leichtigkeit... oder Schweben. Es verändert sich ... es kommt nicht darauf an, ob ich Schwere oder Leichtigkeit empfinde. Es ist alles zu meinem Vorteil ... die Veränderungen ... haben vielleicht heute schon ... begonnen ... oder sind dabei zu beginnen ... oder beginnen gerade jetzt.

Vielleicht nehme ich wahr, daß sogar beim Entspannen ... meine Finger vielleicht ein wenig kribbeln. Wohltuend atmen ... langsamer ... noch tiefer. Ich weiß, es ist völlig gleichgültig, ob ich es fühle ... dieses Kribbeln in meinen Fingern ... oder vielleicht in einem Teil meiner Finger ... oder vielleicht um meinen Mund herum. Ich fühle, daß sich die Entspannung weiter ausbreitet ... immer wohltuender wird.

Wie leicht es ist, in diesem ruhigen, entspannten Zustand etwas zu verstehen ... mir der Veränderungen in mir bewußt zu werden, die ich erreichen möchte. Ich weiß, daß im Grunde nichts wichtig ist... außer vielleicht... meine Erfahrung zu genießen ... das Wohlgefühl meiner Entspannung, wo mich nichts ärgert ... nichts stört.

Nun ist es Zeit, mir die Veränderungen zu suggerieren ... die Bilder ... Gefühle ... und Gedanken. Der beste Weg führt vielleicht über ein ganzes Spektrum von Veränderungen ... oder eine Folge von Veränderungen. Oder vielleicht ist es am besten, einfach dem Raum zu geben, von dem ich weiß, daß es hilft, ... und mir selbst zu vertrauen.

(Fügen Sie Ihre Zielsuggestionen ein.)

Ich kann mir selbst vertrauen ... meiner Erfahrung. Ich habe mir so oft schon vertraut. Manchmal waren es kleinere Veränderungen, manchmal auch größere. Ich frage mich, auf wie viele unterschiedliche Weisen ich mir selbst vertrauen kann.

Ich kann den Veränderungen vertrauen ... den Zielen ... der Vielfalt von Antworten auf eine Vielfalt von Fragen. Aber wie auch immer, die Vielfalt meiner Erfahrungen kann mir helfen, mich wohl zu fühlen und zu entspannen.

Ich kann mich erinnern, was ich mir suggeriert habe ... so daß ich es ganz nachhaltig erlebe. Vielleicht kann ich mich auch nicht erinnern. Manchmal kann ich mich an alles auf einmal erinnern ... und habe die Erinnerungen in meinem Hinterkopf. Und dort ist auch diese fundamentale Erinnerung ... das Erlebnis dieses tiefen ... wohltuenden Atmens, das bei mir dieses Entspannungsgefühl, das ich im Augenblick so genieße, wieder entstehen lassen kann.

Ich weiß, da ich mir diese Zeit für mich selbst genommen habe ... daß es mir später viel leichter oder ein wenig leichter fallen wird, wann immer ich möchte, in einen Trancezustand zurückzukehren ... wie in diesen natürlichen Zustand oder manchmal auch noch in einen tieferen.

In einer kleinen Weile ... noch nicht, aber ... sobald ich bereit bin, werde ich von null bis fünf zählen. Bei jeder Zahl... jedem Schritt ... kann ich mir alle Zeit nehmen, die ich brauche ... Zeit ist sowieso relativ. Ich kann fühlen, wie ich langsam und voller Wohlbehagen mit jeder Zahl zurückkehre in meinen wachen Zustand ... mit jedem Schritt.

Oder, wenn ich jetzt einschlafen möchte, ganz tief und fest, kann ich in die andere Richtung zählen ... von fünf bis null... einige Schritte hinab in meine Welt der Phantasie und Freiheit.

Um aufzuwachen ... und um frisch und munter zu sein ... gehe ich die Schritte nach oben. Einen Schritt mit jeder Zahl. Wenn ich bei drei angekommen bin, können meine Augen fast schon so weit sein, sich zu öffnen. Wenn ich bei vier angekommen bin, haben sie sich vielleicht schon geöffnet. Und wenn ich fünf erreiche, bin ich ganz wach, fühle mich frisch und munter und voller Lebensenergie.

Vielleicht wache ich auf wie nach einem kleinen Nickerchen und bin frisch und munter. Ich fühle mich wach und sehr wohl und bin vielleicht auf angenehme Weise überrascht, mich so wohl zu

fühlen. Und nun habe ich genug Zeit, um zu einem wachen Zustand zurückzukehren.

null ... eins ... zwei ... ich fühle mich wacher ... drei ... meine Augen öffnen sich ... vier ... fünf ... ich fühle mich wach und munter und sehr wohl.

Entspannung

Entspanne Dich nun und stell Dir vor, Du könntest durch die Kraft Deiner Gedanken diesen Raum verlassen. Du kannst mit Deiner Fantasie überall hinreisen. An wunderbare Orte. In herrliche Landschaften...

Und wenn Du Dir nur vorstellst, du wärest da, dann hat das schon eine angenehm wohltuende Wirkung auf Deinen Körper und Dein Inneres. Denn Dein Unterbewusstsein unterscheidet nur ganz gering, ob etwas real oder in der Vorstellung passiert. Ein gutes Gefühl in Deiner Vorstellung ist auch immer ein gutes Gefühl in Dir. Und wenn Du es in Dir wirken lässt, dann wird es wahr. Dann kannst Du von hier in diesem Raum aus die wunderbarsten Energien der Natur aufnehmen und Dich entspannen und regenerieren als wärest Du tatsächlich dort, wo Du Dir gerade vorstellst zu sein.

Folge also einfach mit Deinen Gedanken meinen Worten auf diese Reise und fühl, wie gut Dir das tut. Ganz egal, wie Du das, was ich Dir gleich beschreibe wahrnimmst, ob in farbigen Bildern oder einfach nur in Form eines Gefühls, einer einfachen Vorstellung - Dein Unterbewusstsein wird die Inhalte schon allein durch das Zuhören aufnehmen und in Deinem Inneren wirken lassen. Und je tiefer Du Dich in diese Vorstellungen sinken lässt, desto tiefer werden sie in Dir wirken können, um Dir neue Energien zu schenken.

Stell Dir nun vor, Du verläßt diesen Raum und ich führe Dich an einen herrlichen Sandstrand auf einer wunderbaren Südseeinsel. Ganz weit weg vom Alltag, an einem Ort, an dem Du einmal ganz für Dich sein kannst und an dem Dich niemand stört.

Stell Dir diese Insel einfach so vor, wie sie Dir persönlich gefällt. So, wie sie Dir gerade in den Sinn kommt, wenn Du Dir eine richtig schöne und wunderbare Südseeinsel vorstellst. In einem satten Grün mit türkisfarbenem Wasser. Vielleicht mit bunten Blumen und Schmetterlingen. Vielleicht sind da auch ein paar Palmen am einem weißen Sandstrand, tropische Bäume oder ein kleiner Bach mit kristallklarem Wasser, der da ins Meer fließt. Vögel zwitschern fröhlich ihr Lied und es duftet herrlich nach Sonne Palmen und Meer. Diese Insel ist nur für Dich da und Du brauchst keine Sorge zu haben, dass hier irgendwelche Pollen sind, die Du nicht verträgst oder dass Dich irgendetwas anderes stören könnte. Alles ist genau so, wie es für Dich gut ist.

Die Sonne scheint sanft und Du fühlst ihre angenehme Wärme auf Deiner Haut. Vielleicht spürst Du auch einen sanften Tropenwind, der ganz leicht über Deinen Körper streicht. Stell Dir vor, wie sich das warme Sand unter Deinen Füßen anfühlt, wenn Du gemütlich am Strand schlenderst, um Dich nach einem Platz umzusehen, an dem Du Dich einmal gemütlich hinsetzen oder - legen kannst, um diese herrliche natürliche Atmosphäre zu genießen.

Such Dir einen Platz aus. Vielleicht unter einer Palme, vielleicht am feinen Sandstrand vor dem Meer. Wenn Du möchtest kannst Du auch eine Decke auslegen, Dich auf ein Liege setzen, von der aus Du die Weite des Meeres, die tropische Natur und den Anblick genießen kannst oder eine Hängematte zwischen zwei Palmen hängen, in die Du Dich legen kannst. Alles ist so, wie Du es Dir wünschst.

Setz oder leg Dich nun auf Deinen persönlichen Lieblingsplatz auf Deiner Südseeinsel und fühl einmal, wie sich diese Vorstellung anfühlt. Fühl, wie Dein Körper sich zu entspannen beginnt und wie Dein Inneres die Natur annimmt.

Hier kannst Du einmal vollkommen loslassen. Nichts ist hier wichtig. Dieser Ort ist nur dazu da, sich einmal zu erholen und frei zu werden von der Unruhe des Alltags. Fühl, wie Deine Gedanken ruhiger werden und alles was Dich sonst manchmal vielleicht schon ein Bisschen zu sehr beschäftigt auf einmal viel unbedeutender erscheint.

Höre wie die Wellen und das sanfte Rauschen des Meeres eine wunderbare Musik komponieren. Wenn Du möchtest kannst Du auch auf das Zwitschern der Vögel hören. Und fühl, wie die Sonne Deinen Körper mit neuer Energie und einer angenehm warmen Entspannung erfüllt. Spür, wie Deine Muskulatur sich entspannt und wie ruhig und gleichmäßig Deine Atmung ist. Wenn Du möchtest, kannst Du Dir auch vorstellen, wie Du an Deinem Lieblingsplatz auf der Insel sanft eindöst und ein kleines Mittagsschläfchen halst.

Du atmest dabei die herrlich reine Luft ein und wieder aus. Mit jedem Einatmen nimmt Dein Körper neue natürliche Energie auf und mit jedem Ausatmen lässt er ein bißchen mehr los und trägt Dich tiefer in eine sanfte Entspannung.

An diesem Ort bist Du ganz Teil der Natur und kannst einmal fühlen, wie wunderbar es sich anfühlt, so befreit zu sein und einfach Deine eigene Natürlichkeit zu genießen.

Diese Vorstellungen und Gedanken wirken in Deinem Inneren und Dein Körper ist sicherlich schon doppelt so entspannt wie vor Beginn dieser Reise. Fühl einmal in Deinen Körper und fühl, wie diese Entspannungsreise auf Dich wirkt.

Du kannst an Deinem Lieblingsplatz auf der Insel so lange bleiben, wie Du möchtest und Du kannst dort tun, was Du möchtest. Ein bißchen die Natur betrachten, einen kleine Spaziergang am Strand machen und das schöne, smaragdgrüne Meer genießen, ein bißchen das wunderbar warme Meer genieße oder ein bißchen in der Sonne dösen. Stell Dir einfach vor, es wäre eine ganze Stunde oder ein ganzer Tag. Ganz wie Du es Dir wünschst. Ich werde Dich diesen herrlichen Ort nun noch ein paar Momente ganz in Stille genießen lassen...

[An dieser Stelle 2-3 Minuten schweigen]

Es ist nun Zeit, langsam wieder hierher zurückzukehren. Ich werde nun bis drei zählen und bei drei öffne bitte wieder die Augen, Du wirst dann wieder vollkommen wach sein und die Entspannung in Deinem Körper wird Dich noch den ganzen Tag und auch die nächsten Tage begleiten. Du wirst fühlen, wieviel angenehme Ruhe und Ausgeglichenheit Dir diese kleine Reise geschenkt hat.

Eins...

Fühl, wie Du wieder ganz in Deinen Körper hier in diesem Raum zurückkehrst.

Zwei...

Du wirst immer wacher, bist gleich wieder vollkommen fit und erholt.

Drei...

Wach auf!