

Dirk Revenstorf/Reinhold Zeyer

Hypnose lernen

Anleitungen zur
Selbsthypnose für mehr
Leistung und weniger Stress

Dreizehnte Auflage, 2020

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Dreizehnte Auflage, 2020
ISBN 978-3-8497-0158-1 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8221-4 (ePub)
© 1996, 2020 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

1.	Worum es in diesem Buch geht	9
1.1	An wen sich dieses Buch richtet	9
1.2	Der rote Faden	10
1.3	Eine einfache Art zu lernen	11
	<i>Möchten Sie schnell ans Ziel kommen?</i>	11
1.4	Zur Arbeit mit diesem Buch	12
1.5	Erwartungen und Ziele	14
	<i>Welche Erwartungen haben Sie an das Buch?</i>	14
	<i>Was sind Ihre Erwartungen?</i>	15
	<i>Was möchten Sie mit Selbsthypnose für sich erreichen?</i>	15
	<i>Formulieren Sie Ihr Ziel positiv!</i>	16
1.6	Zusammenfassung	19
2.	Über Hypnose und Selbsthypnose	20
2.1	Was ist hypnotische Trance?	20
2.2	Eine hypnotische Behandlung	22
2.3	Showhypnose	24
2.4	Vorurteile und Befürchtungen	26
2.5	Trance und Vernunft	27
2.6	Suggestibilität	29
2.7	Jede Hypnose wirkt durch Selbsthypnose	29
2.8	Zusammenfassung	30
3.	Was ist mein Problem?	32
3.1	Situationsanalyse	32
3.2	Aneignung von Wissen	33
3.3	Präsentation von Wissen	35
3.4	Angst- und Stressbewältigung	37

	<i>Wie reagieren Sie in akuten Stresssituationen?</i>	_____	38
	<i>Sind Sie stressgeschädigt?</i>	_____	40
	<i>Sind Sie ein Stresstyp?</i>	_____	42
	<i>Auswertung:</i>	_____	43
	<i>Ihr persönliches Kompetenz- und Stressbewältigungs-Profil</i>	_____	44
3.5	Die Stärken meiner Schwächen	_____	44
	<i>Was erreicht Ihre Schwäche für Sie?</i>	_____	46
	<i>Was verhindert Ihre Schwäche für Sie?</i>	_____	47
	<i>Wie bringt Ihre Schwäche andere dazu, etwas für Sie zu tun?</i>	_____	47
3.6	Was sind Ihre Stärken?	_____	49
	<i>Was können Sie gut?</i>	_____	49
	<i>Was ich gut kann, was ich gern mache, meine Stärken und angenehme Erinnerungen:</i>	_____	50
3.7	Zusammenfassung	_____	51
4.	Ziele der Selbsthypnose	_____	52
4.1	Psychosomatische Umstellung	_____	52
4.2	Weniger Stress	_____	55
4.3	Auswahl der Methode	_____	57
4.4	Zusammenfassung	_____	60
5.	Anleitung zur Selbsthypnose	_____	61
5.1	Übung 1: Atem	_____	62
5.2	Übung 2: Fließende Ruhe	_____	63
5.3	Übung 3: Fixation	_____	64
5.4	Übung 4: Levitation	_____	66
5.5	Übung 5: Imagination	_____	69
5.6	Übung 6: Vertiefung	_____	72
5.7	Zusammenfassung	_____	74

6.	Trancestrategien zu Stressbewältigung	76
6.1	Was soll erreicht werden?	76
6.2	Wie soll das erreicht werden?	78
6.3	Konzentration	80
6.4	Mobilisierung individueller Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	82
6.5	Vergangenheit bewältigen	84
6.6	Zukunft vorwegnehmen	87
6.7	Zusammenfassung	89
7.	Umsetzung in die Praxis	90
7.1	Posthypnotische Suggestion	90
7.2	Ablenkungen	92
7.3	Inneres Aufräumen	93
7.4	Stresssymptom als Trance-Einstieg	95
7.5	Dauer und Häufigkeit der Übung	98
7.6	Erfolg	98
7.7	Zusammenfassung	100
8.	Anwendungen	101
8.1	Allgemeine Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	101
8.2	Spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten (Ressourcen)	104
8.3	Vergangenheit bewältigen	107
8.4	Zukunftsbahnung	110
8.5	Zusammenfassung	112
9.	Ihr persönliches Trainingsprogramm	113
9.1	Erwartungen und Ziele	113
9.2	Wo liegt mein Problem?	113
9.3	Vorbereitung und Aneignung von Wissen	115
9.4	Präsentation und Darstellung von Wissen	119
9.5	Umgang mit akutem Stress	122

9.6	Umgang mit chronischem Stress _____	127
9.7	Selbstmanagement durch Selbsthypnose _____	134
9.8	Abschließende Bemerkungen _____	137
9.9	Zusammenfassung _____	139
10.	Geschichten für zwischendurch _____	141
10.1	Warum Geschichten? _____	141
10.2	Parkgebühr _____	143
10.3	Fabriklärm _____	144
10.4	Glatteis _____	145
10.5	Die Katze und die Maus _____	145
10.6	Die Puste kurz vor dem Ziel _____	146
10.7	Eine Handvoll Reis _____	146
10.8	Der Kormoran und der Stern _____	147
10.9	Der Kopf des Löwen _____	148
10.10	Die Tür _____	149
10.11	Zusammenfassung _____	149
	Literatur _____	151
	Über die Autoren _____	153

Längerfristig wird aus der Übung mit der Selbsthypnose eine gesteigerte Fähigkeit zur Fokussierung, zur Dissoziation und zum divergenten Denken resultieren und daraus wiederum die gesteigerten Chancen, in Zukunft Aufgaben zu lösen und als Eustress zu erleben.

9.7 Selbstmanagement durch Selbsthypnose

Erste Woche

Führen Sie als Erstes die Vorüberlegungen zur Verbesserung Ihrer Bewältigungstechnik in Kapitel 3 durch: eine Problemanalyse. Dann wissen Sie, auf welchen Aspekt es bei Informationsaufnahme, Präsentation und Stressbewältigung für Sie ankommt, und Sie haben konkrete Hinweise für die richtige Selbsthypnosetechnik.

Nehmen Sie sich die Zeit, und wählen Sie aus den Möglichkeiten, in Trance zu gehen, eine für Sie angenehme und passende Methode (Kapitel 5). Praktizieren Sie in der ersten Woche dreimal täglich Selbsthypnose. Greifen Sie in Zukunft auf diese für Sie bewährte Methode zurück; Sie können aber auch wechseln und alle Methoden durchprobieren bzw. die Methode jeweils der Situation anpassen. Überprüfen Sie die Effekte der selbstinduzierten Trance anhand der Kriterien in Kapitel 7.5.

Wichtig ist, dass Sie in dieser ersten Woche ausreichend Gelegenheit haben, verschiedene Trancezustände herzustellen: kurze, längere, solche, die in Schlaf übergehen oder in völliger Wachheit enden, solche, die nach unbestimmter Zeit enden, und solche, die nach vorgenommenen 15 Minuten enden usw. Sie brauchen in dieser ersten Zeit die Selbsthypnose noch nicht gezielt einzusetzen, können aber bereits darauf achten, wo Sie beiläufig ein besseres Befinden erleben.

Zweite Woche

Praktizieren Sie täglich Selbsthypnose, und verwenden Sie die posthypnotische Bahnung der Trance durch bestimmte Auslöser (Kapitel 7.1): Veränderungen der Atmung, Empfindungen in den Augen bei der Fixation, in den Händen bei der Levitation, Körperschwere und das Zählen bei der Vertiefung.

Ab der zweiten Woche können Sie damit beginnen, Ihre Fähigkeit zur Selbsthypnose gezielt einzusetzen: Gehen Sie dabei die einzelnen Techniken in Kapitel 8 durch, und überprüfen Sie, welche Ihnen am besten liegt und das beste Ergebnis für Sie hat.

Hierfür können Sie immer wieder die Annäherung an Ihr ursprünglich angesetztes Ziel feststellen: Schätzen Sie vor der Trance Ihre Befindlichkeit in der spezifischen Problemsituation (z.B. Nervosität) auf einer Skala von 1–10 ein. Nach jeder Tranceübung können Sie mit einer erneuten Einschätzung feststellen, inwieweit sich bereits eine Besserung zeigt.

Untersuchen Sie zuerst, wie Sie mit Selbsthypnose Ihre Konzentration bei der Arbeit verbessern (Kapitel 6.3).

Wenn Sie mit Ablenkungen zu kämpfen haben, verwenden Sie die in Kapitel 7.2 und 7.3 beschriebenen Techniken.

Dritte Woche

Studieren Sie noch einmal die Hinweise aus Kapitel 9.1 bis 9.6 zur Arbeitsorganisation, und entscheiden Sie sich für die Strategien und praktischen Tipps, die Sie sich aneignen wollen.

Praktizieren Sie täglich Selbsthypnose, und vertiefen Sie Ihre Kenntnis des richtigen Einsatzes. Stellen Sie fest, wann Sie beginnen, deutlich schneller eine Trance herzustellen.

Nutzen Sie als Nächstes die Möglichkeiten, Ressourcen für Ihre Arbeit und zur Bewältigung von Stresssituationen zu mobilisieren (Kapitel 6.4). Beginnen Sie mit den allgemeinen Ressourcen (Kapitel 8.1), und ergänzen Sie dann spezifische Ressourcen (Kapitel 8.2).

Vierte Woche

Wenn Erfahrungen der Vergangenheit Sie daran hindern, sich innerlich auf Ihre Ziele einzurichten, so sollten Sie deren Aufarbeitung nicht zu lange hinausschieben (Kapitel 8.3). Wenn Sie aufgrund der Vorübung in Kapitel 6.5 keine Anhaltspunkte dafür finden, gehen Sie dazu über, zukünftige Konfrontationen in Trance vorwegzunehmen. Die Anleitung hierzu finden Sie in Kapitel 8.4.

Beachten Sie, dass Sie in dieser Übung die Ziele immer positiv formulieren. Ob in der frustrierten Vorbereitung, der Präsentation selbst oder einer persönlichen Konfrontation – versuchen Sie die Stresssymptome nicht einfach zu unterdrücken. In dem Maße, wie Sie versuchen, Empfindungen von Anspannung und Stress zu unterdrücken, erreichen Sie in aller Regel das Gegenteil: Spannung wird weiter aufgebaut und Stress verstärkt – es entsteht ein Teufelskreis.

Lenken Sie stattdessen Ihre Aufmerksamkeit auf diese Anspannung, da, wo Sie sie spüren können. Konzentrieren Sie sich auf diese Empfindungen der muskulären Anspannung, da, wo sie wahrnehmbar sind: an der Stirn, im Nacken, im Rücken, wo immer Sie sie spüren. Gehen Sie mit der Störung so um, wie es in Kapitel 7.4 beschrieben wurde.

Ein anderer Weg, der herausführt, ist im nächsten Abschnitt beschrieben. Als Kurzform versuchen Sie zunächst Folgendes: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, und untersuchen Sie, wie groß die Anspannung ist. Schätzen Sie beispielsweise auf einer Skala von 1 (minimal) bis 10 (maximal) ein, wie stark die Anspannung im Moment ist. Sie können Ihre Augen kurz dazu schließen. Bestimmen Sie innerlich die Intensität der Anspannung.

Verstärken Sie jetzt die Spannung in den betroffenen Gebieten für einige Sekunden, indem Sie die Hände zur Faust ballen, die Unterarme auf die Unterlage pressen, die Muskeln im Gesäß und in den Beinen anspannen.

Nehmen Sie hierzu einen tiefen Atemzug, halten Sie den Atem an, während Sie die Spannung etwas verstärken. Dann lösen Sie die Muskeln, und atmen Sie die Luft wieder langsam aus und all den Stress, der sich aufgebaut hat. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Ausatmen einen Teil dieser Spannung wieder ausatmen.

9.8 Abschließende Bemerkungen

Selbsthypnose zur geistig-seelischen Entspannung

Neben der körperlichen Anspannung findet sich oft innere Verdüsterung oder Vernebelung der Sicht. Dieser Stress kann sich nur in einer bestimmten Situation zeigen und danach wieder verschwinden. Er kann sich aber auch über längere Zeit halten. Vielleicht fällt es den Betroffenen dann schwer, in Gedanken abzuschalten. Sie grübeln und machen sich Sorgen. In diesem Fall empfiehlt sich die Übung »Inneres Aufräumen« (Kapitel 7.3).

Bei psychischer Anspannung empfiehlt sich bei allen drei Bereichen (der Vorbereitung, Präsentation und der Konfrontation) als weitere Übung zur Stressbewältigung eine Kombination der in Kapitel 5.2 und 5.3 beschriebenen Techniken:

Übung: Anspannung abbauen

1. Beginnen Sie Ihre Selbsthypnose in diesem Fall damit, dass Sie bewusst auf Ihr Atmen achten (wie in Kapitel 5.1). Machen Sie einen tiefen Atemzug und achten sie dann auf das Ausatmen. Atmen Sie bewusst aus. Bei den nächsten vier oder fünf Atemzügen achten Sie jedesmal auf Ihr Ausatmen. Nehmen Sie das Ausströmen der Atemluft wahr, und stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper jedesmal ein Stück Spannung ausatmet und Sie mit diesem Ausatmen auch Gedanken, die Sie nicht mehr brauchen, ausströmen lassen. Mit jedem Ausatmen können Sie so einen anderen Teil Ihrer Sorgen abgeben, hinausatmen.

2. Achten Sie als Nächstes auf die zunehmende Körperschwere und das Gefühl, als ob Ihr Körper dabei im Stuhl (oder Bett)
3. etwas einsinkt (Kapitel 5.2). Gehen Sie mit Ihrer Wahrnehmung in die Hände. Überprüfen Sie, wie fest sich die Hände anfühlen, und stellen Sie fest, dass möglicherweise die eine dabei sich zunehmend leicht anfühlt – aber die andere wie an der Unterlage angewachsen. Mit jedem Ausatmen lassen Sie in der Vorstellung einen Teil der Spannung durch diesen Arm, die Hand und die Finger in die Unterlage (Sessellehne) strömen.
3. Als Nächstes können Sie bewusst auf Ihr Einatmen achten. Ihre Lungen nehmen frische Luft auf. Stellen Sie sich vor, wie Sie gleichzeitig mit dem Einatmen all die Dinge in sich aufnehmen, die Sie zur Bewältigung der Situation brauchen: Kraft, Energie, Ausdauer, Zuversicht.
4. Erlauben Sie dann den Gedanken, dass sie wieder auftauchen; einer nach dem anderen. Stellen Sie sich dabei vor, dass die Gedanken wie Wolken am Himmel vorüberziehen, wie Vögel oder wie Treibholz in einem Fluss. Jeder einzelne Gedanke für sich kann während der Länge eines Atemzugs langsam vorüberziehen. Nehmen Sie wahr, was für Gefühle jeweils damit verbunden sind. Lassen Sie sie mit dem Gedanken mitgehen, mit dem Gedanken wegschwimmen.

Sie können diese Übung mehrmals täglich für sich durchführen. Mit einiger Übung können Sie so Ihre Gedanken nutzen, um in einen Trancezustand einzutreten und Ihre Stressgedanken und Ihr Ausatmen als Auslöser von Entspannung zu nutzen.

Umgang mit Stress außerhalb der Übungssituation

Mit Selbsthypnose können Sie sich trainieren, sich schnell und in der zur jeweiligen Situation passenden Form (anwesend, abwesend, teilweise, ganz, bestimmte Körperregionen usw.) zu entspannen. Ohne Apparate und zu jeder Zeit, in der Sie einer fordernden Situation ausgeliefert sind. Sie können damit aus einem Zeichen für Stress einen Auslöser von Entspannung und Ruhe machen.

Suchen Sie die bisherigen Auslöser für Ihr Stressverhalten. Jeder hat seine spezifischen Begebenheiten, die ihn in Stress versetzen (Kapitel 3 und 7). Ein Auslöser für die Entspannungsreaktion in einer Stresssituation kann alles sein, was in dieser Situation immer wiederkehrt, was für diese Situation typisch ist. Wenn Sie einen Vortrag halten oder eine mündliche Prüfung ablegen, haben Sie sich vielleicht immer wieder durch Blicke der Zuhörer verunsichern lassen. Wählen Sie in den Situationen einen Fixationspunkt für die Augen, vielleicht den Brillenrand Ihres Gegenübers, und lassen Sie sich durch die Reflexe an die Sonnenreflexe in einer Erholungssituation erinnern (am Meer, auf dem Berg u. Ä.) und an das Gefühl, das Sie beim letzten Mal hatten, als Sie diesen Anblick genossen. Dieser neue Auslöser kann zum inneren Schalter werden, der Ihre Befindlichkeit verändert, Sie z. B. an das Gefühl erinnern, wenn Sie ein frisches Glas Wasser trinken. Nutzen Sie hier die in Kapitel 8 beschriebene Ankertechnik.

Vielleicht stellen Sie im Laufe der Übungen fest, dass Ihr Problem an Bedeutung verliert. In diesem Falle empfiehlt sich die Selbsthypnose als eine Methode zur eigenen »Psychohygiene« zu betrachten und damit fortzufahren. Nutzen Sie Ihre erworbene Fertigkeit, um schnell in einen angenehmen Zustand zu gelangen.

9.9 Zusammenfassung

In diesem Kapitel wurden für jeden der Problembereiche (Lern- und Arbeitsverhalten, Präsentation oder Prüfungssituation sowie Stress und Angst) bewährte Strategien zur Bewältigung beschrieben.

Beim Lern- und Arbeitsverhalten wurden folgende Punkte angesprochen: Arbeitsplatzgestaltung, Umgang mit Ablenkungen, Verbesserung der Einstellung zum Lernen bzw. Arbeiten, Organisation und Auswahl bei der Vorbereitung und schließlich die Vorteile, in einer Gruppe zu arbeiten.

Bei der Präsentation oder Darstellung wurde beschrieben, auf was man achten sollte, um kompetent zu erscheinen, und wie man sich das Interesse des Zuhörers sichern kann.

Beim Umgang mit akutem wie chronischem Stress wurden Strategien des Ausagierens und der Entspannung sowie des Verbesserns von Gedanken und inneren Einstellungen dargestellt.

Schließlich wurden gezielte Anweisungen gegeben, wie durch Selbsthypnose ein verbessertes Selbstmanagement erreicht werden kann.