

Kurt Tepperwein  
Das Praxisbuch der Selbsthypnose



Kurt Tepperwein

# Das Praxisbuch der Selbsthypnose

Die Kraft  
des Unterbewusstseins  
aktivieren

ARISTON 

## Hinweis

Die Inhalte des Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



### Mix

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte

Papier *EOS* liefert Salzer, St. Pölten

## Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2009 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Weiss / Zembsch / Partner / Werkstatt München  
unter Verwendung eines Motivs von Veer / Digital Vision Photography /  
Studio Peter Frank

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany 2009

ISBN 978-3-424-20014-0

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Wie Sie dieses Praxisbuch nutzen können. . . . .	10
Allgemeines . . . . .	13
Die Geschichte der Hypnose . . . . .	13
Was ist Hypnose? . . . . .	17
Hypnose und Selbsthypnose . . . . .	19
Theorie . . . . .	23
Ist Hypnose gefährlich? . . . . .	23
Warum haben Sie Angst vor Hypnose? . . . . .	25
Wer ist für Hypnose bzw. Selbsthypnose geeignet? . . . . .	25
Wer sollte von Selbsthypnose absehen? . . . . .	26
Was kann ich durch Selbsthypnose erreichen? . . . . .	27
Wie funktioniert das Unterbewusstsein? . . . . .	28
Was sind Suggestionen und wie wirken sie? . . . . .	31
Praxis der Selbsthypnose. . . . .	35
Wie kann ich einen hypnotischen Zustand herbeiführen? . . . . .	35
Einleitung in den hypnotischen Zustand . . . . .	36
Methoden und Techniken der Selbsthypnose . . . . .	39
Die Gesetze der Hypnose . . . . .	41
Problemlösung durch Selbsthypnose. . . . .	43
Das Glück liegt in uns selbst. . . . .	46
Aktivierung der Selbstheilungskräfte. . . . .	51
Aufbau eines Suggestionstextes . . . . .	71

Selbsthypnose-Einleitungen und Formulierungen. . . . .	73
Selbsthypnose-Einleitung mit Meeresstrand . . . . .	73
Selbsthypnose-Einleitung in der Natur . . . . .	75
Selbsthypnose-Einleitung nach Konditionierung . . . . .	77
Selbsthypnose-Einleitung mit Bein-Test und Sicherung . . . . .	77
Selbsthypnose-Einleitung mit Suggestion für Müdigkeit und Schlaf . . . . .	79
Selbsthypnose-Einleitung ohne Schweregefühl . . . . .	81
Selbsthypnose-Einleitung mit Zahlenvertiefung . . . . .	82
Vertiefungstechnik zur Selbsthypnose. . . . .	84
Passive Entspannungsbehandlung zur Lösung muskulärer Verspannungen . . . . .	86
Formulierungen für eine Leer- oder Ruhehypnose. . . . .	88
Formulierungen zur Selbstanalyse. . . . .	89
Formulierung bei Rapportverlust . . . . .	90
Formulierungen zur Rückkehr ins HIER und JETZT . . . . .	90
Selbsthypnose-Suggestionen . . . . .	95
Alkoholentwöhnung. . . . .	98
Allergie, Ekzeme und Hautunreinheiten. . . . .	100
Angst vor Operationen und Krankenhausaufenthalt . . . . .	102
Angst vor zahnärztlicher Behandlung . . . . .	103
Arthrose, Rheuma . . . . .	105
Arzneimittel- und Drogenabhängigkeit . . . . .	106
Asthma. . . . .	108
Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Konzentration. . . . .	111
Aufstehschwierigkeiten. . . . .	114
Beruf, Konflikte am Arbeitsplatz, Arbeitsfreude und Tatkraft. . . . .	115
Depressive Verstimmungen und Lebensangst. . . . .	117
Diabetes . . . . .	121
Durchblutungsstörungen. . . . .	124
Dysurie, nervös bedingt . . . . .	126
Entbindung . . . . .	126
Erfolg, Erfolgsformeln . . . . .	128

Erweckung und Steigerung der schöpferischen Kräfte. . . . .	132
Gesundheit und Lebenskraft . . . . .	132
Gewichtsreduzierung . . . . .	139
Gleichgewichtsstörungen . . . . .	142
Hemmungen beseitigen, Kontaktfähigkeit, Lebenserfolg . . . . .	143
Herzstörungen / Funktionelle Herzstörungen . . . . .	152
Kardiospasmus . . . . .	157
Kopfschmerzen . . . . .	158
Krebs . . . . .	160
Lebensfreude und Optimismus . . . . .	161
Magen- und Darmbeschwerden. . . . .	162
Meditation, neue Lebenseinstellung und Lebensführung . . . . .	165
Nägelkauen . . . . .	166
Negative Gewohnheiten / Ablegen negativer Gewohnheiten . . . . .	167
Nervosität in Ruhe umwandeln . . . . .	169
Ohrensausen . . . . .	170
Persönlichkeitsentwicklung / Aufbau einer dynamischen Persönlichkeit . . . . .	170
Phantomschmerz . . . . .	172
Positives Denken, Planen . . . . .	172
Prüfungen / Prüfungsvorbereitung . . . . .	174
Raucherentwöhnung . . . . .	181
Ruhe und Entspannung . . . . .	183
Schlafstörungen. . . . .	184
Schmerzausschaltung . . . . .	188
Schreibstörungen . . . . .	189
Schwierige Situationen meistern . . . . .	190
Sexualstörungen, Anorgasmie . . . . .	191
Sprachstörungen . . . . .	195
Stress . . . . .	199
Unausgeglichenheit, Disharmonie. . . . .	200
Unlust und Zaghaftigkeit . . . . .	201
Verhalten gegenüber Widersachern. . . . .	201
 Schlussbetrachtung . . . . .	 203
Über den Autor . . . . .	205





# Vorwort

Sie haben hier ein Arbeitsbuch zur Anwendung der Selbsthypnose vorliegen, das eine Lücke in der Hypnose-Literatur schließt.

Bei meinen früheren Kursen, in den Seminaren und in der Praxis hat es sich immer wieder gezeigt, dass wertvolle Zeit durch die Suche nach der richtigen Formulierung für die Suggestionen verloren ging. Das vorliegende Buch soll nun helfen, diese Zeit besser zu nutzen. Es macht Sie mit ausführlichen, professionell formulierten Selbsthypnose-Texten für alle nur denkbaren Anwendungsmöglichkeiten bekannt. Ob es darum geht, gesundheitliche Probleme in den Griff zu bekommen oder seelische Blockaden aufzulösen: In diesem Werk sind unzählige Texte für die Selbsthypnose zu finden. Neben allgemeinen Selbsthypnose-Einleitungen enthält es in alphabetischer Reihenfolge Texte zur unterstützenden hypnotischen Behandlung vieler Krankheiten, zur Beseitigung von Unpässlichkeiten, ja sogar zur Änderung allgemeiner oder spezieller Lebenseinstellungen.

Sie haben die Möglichkeit, mit diesem Buch und ein wenig sprachlichem Talent Ihre eigenen Tonträger herzustellen und sich diese regelmäßig anzuhören. Dadurch erarbeiten Sie sich persönliche Suggestionstexte, was den Vorteil hat, dass Sie Ihre eigene, für Ihr Unterbewusstsein besonders eingängige Stimme hören.

Mein Buch richtet sich nicht an Experten wie Therapeuten oder Heilpraktiker, sondern wirklich an jeden, der sich mit dem Thema Selbsthypnose beschäftigen möchte.

Besonderer Dank gilt den Absolventen meiner früheren Kurse und Seminare. Aus ihrem Kreis sind viele Anregungen übernommen und in kompakter Form in diesem Buch zusammengestellt worden.

Ihr  
Kurt Tepperwein

## Wie Sie dieses Praxisbuch nutzen können

Dieses Praxisbuch soll eine Hilfe sein für schnelles und sicheres Formulieren von Suggestionen, um sie in Form von Selbstsuggestionen anzuwenden. Die richtigen Formulierungen sind hier problemlos aufzufinden und zusammenzustellen. Für alle in diesem Buch aufgeführten Indikationen finden Sie Ideen und Formulierungen zu einer optimalen Selbsthypnose-Therapie.

Vor einer zu starken Schematisierung sei jedoch gewarnt, denn gerade eine Selbsthypnose-Behandlung muss immer auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmt sein. Schon bei der Anrede – ich spreche ja zu meinem eigenen Unterbewusstsein – ist die Ich-Form vorzuziehen. Das gilt auch dann, wenn die Suggestionen einmal von einer anderen Person gesprochen werden. Für einen geübten Hypnosepraktiker sollte das in einer Direktbehandlung unproblematisch sein, muss aber auf jeden Fall mit ihm abgesprochen werden.

Wenn Sie die Suggestionstexte in diesem Buch gelesen haben und gleichzeitig das Buch *Die hohe Schule der Hypnose* kennen, werden Sie Änderungen in verschiedenen Formulierungen feststellen. Zwischenzeitlich hat man durch eingehende Hypnose-Forschungen dem Unterbewusstsein noch leichter zugängliche Formulierungen herausgefunden. Das Prinzip aber bleibt das Gleiche, es hat schon vor 4000 Jahren funktioniert und wird auch weiterhin bestens funktionieren.

Neben der richtigen Formulierung der Anrede ist es auch wichtig, dass das Symptom so wenig wie möglich erwähnt werden sollte. Das Unterbewusstsein hat nämlich Mühe mit Begriffen wie „keine“, „nicht“, „weniger“, „unwichtig“ usw. Ein Beispiel hierzu: Sie sagen in der Suggestion: „Ich habe keine Kopfschmerzen mehr ... meine Kopfschmerzen verschwinden ... mein Kopf wird leicht und frei.“ „Mein Kopf wird leicht und frei“ ist gut, denn Sie möchten ja, dass sich Ihr Kopf genau so anfühlt. „Ich habe keine Kopfschmerzen mehr“ dagegen ist weniger hilfreich. Das Wort „keine“ hat wenig Gewicht und das Wort „Kopfschmerzen“ tritt stark in den Vordergrund, weil es der Grund Ihres Unwohlseins ist. Dadurch bekommt es jedoch eine ungewollte starke Bedeutung.

Für die Anwendung in der Praxis der Selbsthypnose gibt es drei Möglichkeiten, wobei die äußeren Umstände immer identisch sein sollten. Sie suchen sich einen ruhigen Ort mit gedämpftem Licht und machen es sich auf einer bequemen Unterlage gemütlich. Sehr gut eignet sich ein kipp- und ausziehbarer Fernsehsessel. Ein Bett oder eine Couch wären ideal, nur besteht da die Gefahr des Einschlafens. Jeder Anwender sollte die für sich bequemste und entspannendste Position finden – probieren Sie also ruhig verschiedene Möglichkeiten aus.

Methode I: Sie sprechen den Suggestionstext selbst, während Sie völlig entspannt sitzen oder liegen. Das heißt aber, Sie müssen mit dem Text so vertraut sein, dass Sie ihn auch ruhig und gelassen, ohne großen Denkaufwand, suggestiv in Ihr eigenes Unterbewusstsein fließen lassen können. Das ist wohl die direkteste, aber zugleich auch anspruchsvollste Anwendung, mit der erfahrungsgemäß nur die wenigsten zurechtkommen.

Methode II: Sie sprechen den Suggestionstext auf einen Tonträger, wie Kassettenrekorder, MP3-Player, iPod usw. Mit ein wenig Geschick lässt sich das Gesprochene auch noch am Computer bearbeiten. Versprecher können herausgeschnitten und das gute Resultat sogar mit einer entspannenden Musik unterlegt werden. Dies ist eine wirkungsvolle und äußerst preisgünstige Methode.

Methode III: Vielleicht die beste, aber auch die teuerste Methode. Sie gehen zu einem professionellen Hypnosetherapeuten und zeichnen die Hypnosebehandlung auf. Bei der Anwendung zu Hause hören Sie immer wieder Ihren Therapeuten, zu dem Sie großes Vertrauen haben, und Sie fühlen sich sofort in den angenehmen Zustand während der Behandlung versetzt.

Zu vielen Hypnose-Indikationen in diesem Buch finden Sie auch Alternativ-Suggestionen, die Ihnen Hilfe und Hinweise zu einer individuellen Therapie geben. Indikationen, für die es in diesem Buch keine speziellen Formulierungen gibt, stellen Sie nach einer Analyse der besonderen Situation die passende Suggestion selbst zusammen:

Ein Beispiel:

Diagnose: Colitis ulcerosa (Darmbeschwerden)

Nach Anamnese und Analyse ergibt sich: Patient fühlt sich im Betrieb ausgenutzt und übergangen; *Nervosität*, fühlt sich allgemein überfordert; negative *Lebenseinstellung*; *Darmbeschwerden*.

Unter diesen Stichworten finden Sie die Formulierungen für die Hypnosebehandlung und haben so eine speziell auf dieses Problem abgestimmte Suggestion. Hilfe bieten zudem die „Selbsthypnose-Suggestionen für alle Indikationen“ im Kapitel „Herzstörungen“; oder auch die Formeln für ein „Leben ohne Krankheit und Schmerz“ sowie die Suggestionen zur „Förderung der körperlichen Gesundheit“ – beide Anleitungen sind im Kapitel „Gesundheit und Lebenskraft“ zu finden .

Die Frage, ob Selbsthypnose als alleinige Therapie oder als Ergänzung zu anderen Therapien angewendet werden soll, muss jeder Anwender kritisch prüfen und die Entscheidung immer zum eigenen Wohle treffen. Ohne Zweifel ist die Selbsthypnose eine wirkungsvolle Unterstützung und Ergänzung zu jeder Therapie und Indikation und nicht selten eine entscheidende Hilfe auf einem langen Leidensweg, dennoch ist fachkundige medizinische Beratung oft unverzichtbar.

# Allgemeines

## Die Geschichte der Hypnose

Die Behandlung von Kranken durch einen tranceähnlichen Heilschlaf ist uns aus vielen Kulturkreisen seit jeher bekannt. Schon im vierten Jahrtausend vor Christus wandten die Sumerer die Hypnose an. Die Keilschriften aus der Priesterschule von Erech zeigen deutlich, dass bereits zur damaligen Zeit Kranke durch den hypnotischen Schlaf Heilung erfuhren.

Bei den Indern findet man in der ältesten Sanskrit-Urkunde die Beschreibung der drei verschiedenen Schlaf-Ebenen, die vergleichbar sind mit den drei Tiefen des Trancezustands, nämlich Wachschlaf, Traumschlaf und Wonnenschlaf. Und auch die heutigen Yoga-Techniken kommen teilweise nicht ohne Selbsthypnose aus.

Auf einem dreitausend Jahre alten Papyrus der Ägypter finden wir ebenfalls die Hypnosemethoden beschrieben, die zur Heilung Kranker eingesetzt wurden. Im alten Ägypten waren die Priester gleichzeitig als Ärzte tätig und wurden wegen ihrer Heilkunst verehrt.

In Griechenland kannte man einst den so genannten „Tempelschlaf“: Der Kranke, der einen Tempel aufsuchte, musste sich zuerst einer Diät unterziehen und wurde dann gebadet und gesalbt. Der Priester erzählte dem Kranken, dass durch diese Vorbereitungen bereits ein Heilungsprozess eingeleitet worden sei. Erst dann durfte der Patient sich schlafen legen. Während des Schlafs wurden die Selbstheilungskräfte aktiviert, indem der Priester immer wieder die gleichen Sätze in das Ohr des Kranken flüsterte.

Kranke, die nicht einschlafen konnten, versetzte man durch Kräuterdämpfe in einen entspannten Zustand.

Die Hypnose war sowohl bei den Griechen als auch bei den Römern bekannt. Der Tempelschlaf wurde etwa in der Mitte des 6. Jahrhun-

derts von den christlichen Mönchen durch Wunderheilungen mit Gebeten, Reliquien und Handauflegen abgelöst. Die erste Überlieferung der Selbsthypnose ist uns von griechischen Mönchen bekannt. Sie leiteten den tiefen Entspannungszustand ein, indem sie mit beiden Augen auf ihren Nabel blickten.

Anfang des 16. Jahrhunderts stellte Theophrastus Bombastus von Hohenheim, besser bekannt als Paracelsus, die These auf, dass der entscheidende Faktor einer Genesung der „innere Arzt“ sei. Er berichtete, dass Kranke durch den konzentrierten Blick auf Kristallkugeln in einen tiefen Schlaf gesunken seien. Die behandelnden Mönche gaben den im Entspannungszustand befindlichen Kranken entsprechende Suggestionen ein, die eine Heilung einleiteten. Die Inquisition stoppte derartige Heilkünste; der hypnotische Schlaf geriet in Vergessenheit.

Die bekanntesten Verfechter der Hypnose waren:

Der Jesuitenpater Athanasius Kircher (1602–1680) erarbeitete die erste wissenschaftliche Abhandlung über die Tierhypnose.

Der Jesuitenpater und Astronom Professor Maximilian Hell (1720–1792) heilte ca. 60 Prozent seiner Patienten, indem er die erkrankten Körperteile als Magnet nachformte und am Leib, und zwar auf dem erkrankten Organ, befestigte.

Die moderne Geschichte der Hypnose wurde durch Franz Anton Mesmer (1734–1815) eingeleitet, der erkannte, dass keine Materialien zur Erreichung des Heilschlafes nötig sind. Er ging davon aus, dass allein die Wirkung des so genannten Fluidums genügt, das von dem behandelnden Arzt ausgeht, um den Kranken zu magnetisieren. Unter Fluidum verstand er die kosmische Art der Elektrizität – seiner Meinung nach die einzig wirklich bewegende Kraft. Er glaubte, dass er durch seine eigenen magnetischen Kräfte, also durch sein Fluidum, die Energie im Körper des Patienten wieder in den richtigen Fluss bringen konnte. Er arbeitete mit Streichbewegungen von oben nach unten, die als „Mesmerische Striche“ in die Geschichte eingingen. 1775 machte er seine Theorie durch 27 Lehrsätze bekannt. Für ihn war die Auslösung einer Heilkrise wesentlicher als die „Ein-

schläferungsphase“. Mesmers Theorie wurde bekannt als „animalischer Magnetismus“. Erst ein gutes Jahrhundert später integrierte die Psychoanalyse Mesmers Erfahrung in ihr Konzept: Der Patient kann überhaupt nur auf eine Therapie ansprechen, wenn das vorhanden ist, was wir heute „Übertragung“ nennen.

Mesmer war äußerst erfolgreich und wurde aus diesem Grund sehr angefeindet. Dies führte dazu, dass seine Lehren von der französischen Akademie der Wissenschaften überprüft werden sollten. Die Kommission befand seine Heilergebnisse als unwissenschaftlich und schrieb sie lediglich der Einbildungskraft zu. Der „Mesmerismus“ wurde verboten. Doch die Erfolge Mesmers wurden über die Landesgrenzen hinaus bekannt und seine Lehre wurde in Russland, Dänemark und auch in Bayern überprüft. So kam es zur ersten internationalen wissenschaftlichen Untersuchung der Hypnose.

Was bei uns unter der Bezeichnung „Hypnose“ bis zum heutigen Tag umstritten ist, kennen die Naturvölker unter dem Begriff der Trance. Je nach Kulturkreis und Stand der Entwicklung werden auch heute noch die uralten kulturellen Riten praktiziert, die zwar verschiedene Bezeichnungen haben, doch im Grund dasselbe meinen: Hypnose.

Die rituellen Zeremonien haben meist einen religiösen Hintergrund und werden bei großen Festen nach genauem Ablauf vollzogen. In Bali beispielsweise gibt es sehr viele Tempelfeste, die oberflächlich betrachtet jeweils einem anderen Gott gelten. Doch handelt es sich hier immer nur um einen einzigen Gott, allerdings in wechselnder äußerer Gestalt. Bei solchen Feierlichkeiten singen Frauen, während Mädchen mit geschlossenen Augen tanzen, bis sie in Trance um das Opferfeuer fallen. Diese Mädchen haben nie tanzen gelernt, doch sind ihre Bewegungen vollendet, rhythmisch und harmonisch. Mit wachem Bewusstsein hätte es jahrelangen Unterrichts und Trainings bedurft, um zu einem solchen Bewegungsablauf zu gelangen. Solange die Frauen singen, befinden sich die Mädchen in einem leichten Trancezustand. Hört die Musik jedoch auf, fallen sie in Volltrance auf den Boden. Priester bringen die Mädchen wieder ins Wachbewusstsein zurück. Nach dem Glauben der Balinesen durchdringt ein göttlicher Geist die Tänzerinnen, sodass

sie zu dieser vollendeten Bewegung fähig werden, die in einem bewussten Zustand gar nicht möglich ist. In Bali wird Trance als höherer Bewusstseinszustand gewertet.

Eine andere Form der Trance finden wir ebenfalls in Bali: Maskenspiele, aufgeführt von Laien. Der einzelne Spieler identifiziert sich so sehr mit seiner Maske, von der geglaubt wird, dass sie Zauberkraft besitzt, dass er nur noch emotional aus dem Unterbewusstsein heraus handelt und reagiert. Alte Masken haben viel Zauberkraft, neue müssen erst getestet werden. Masken, die Zauberkraft enthalten, werden bei einem Fest eingeweiht. Auch hier wird ein Trancezustand herbeigeführt – sozusagen eine Massentrance. Die Teilnehmer sehen nichts mehr; ihre Blicke sind leer, ihre Gesichter verzerrt – sie brechen zusammen, stoßen unnatürliche Schreie aus. Die Menschen scheinen sich in Monster zu verwandeln, wie besessen stechen sie mit Messern und Dolchen zu, ohne sich oder andere jedoch zu verwunden.

Auch aus Indien sind ähnliche Feste bekannt, bei denen sich Gurus mit Messern verstümmeln. Sie schneiden sich etwa die Zunge ab, es fließt jedoch kein Tropfen Blut dabei. Später setzen sie die Zungenspitze wieder an. Wenn der Trancezustand beendet ist, befinden sich die Teilnehmer in bester Verfassung.

In Nepal wurde die Ausübung jeglicher Magie gesetzlich verboten. Doch in entlegenen Dörfern wird nach wie vor nach den alten Gesetzen der Überlieferung gelebt. Krankheiten, die durch böse Geister ausgelöst werden, müssen nach alten Riten durch einen Zauberer geheilt werden. Dazu versetzt sich der Dorfzauberer in Trance durch zu Beginn leise, dann immer lauter und schneller werdende Trommelwirbel, die später einförmig werden, sobald der Zauberer sich in Trance befindet. Der Zauberer, Jhakri genannt, atmet dabei stoßweise und sein Körper zuckt; er spricht mit den Göttern in einer Sprache, die niemand versteht. Der Patient muss bei seiner Heilung nicht anwesend sein. Sobald der Zauberer seinen Trancezustand beendet hat, ist der Patient geheilt. Derartige Bräuche und Heilungsverfahren müssen natürlich als eine Form der Religion bzw. des Glaubens an die Götter und Geister verstanden werden.



Ähnliche Riten finden wir in Afrika, wo Medizinmänner die Geister austreiben. Basis für alle derartigen Geschehen ist der Hypnotismus.

## Was ist Hypnose?

Der große Brockhaus definiert Hypnose als „(...) eine künstlich herbeigeführte Veränderung des Wachzustandes (suggerierter schlafähnlicher Zustand). Hypnose ist ohne freiwillige Bereitschaft des Patienten nicht durchzuführen. Der Name Hypnose ist irreführend, da dieser Zustand in physiologischer und verhaltensdynamischer Hinsicht kaum etwas mit Schlaf gemeinsam hat. In der Hypnose verliert der Mensch seine Planungsfähigkeit, er wird initiativlos, seine Aufmerksamkeit richtet sich gesteigert auf den Hypnotiseur, sein Realitätsbezug wird schwächer (Raum und Zeit werden bedeutungslos, Halluzinationen können auftreten). In diesem Zustand ist er der Suggestion leichter zugänglich, er übernimmt ungewohnte Rollen (Rückversetzung ins Kindesalter)...“

Hypnose ist ein dem Schlaf ähnlicher Zustand, eine Phase in etwa vergleichbar mit einem „halben“ Bewusstsein – dem Zustand zwischen Wachen und Schlafen, hier allerdings bewusst herbeigeführt. Wie auch beim autogenen Training arbeiten die Körperfunktionen langsamer, der Herzschlag vermindert sich, Blutdruck und Sauerstoffverbrauch sinken ebenfalls, auch die Haut wird kühler. Im Gegensatz zu den körperlichen Funktionen wird die geistige Fähigkeit jedoch aktiviert. Die Suggestibilität, d. h. die Aufnahmebereitschaft für Befehle bzw. induzierte Gedanken oder Gefühle erhöht sich.

Die Hypnose wird von jedem anders empfunden – es handelt sich hier um ein ganz persönliches Erleben. Ein wesentlicher Punkt bei dieser Erfahrung ist die Vorstellung des Patienten von der Hypnose. Je höher die Erwartung, umso schwieriger ist es für ihn, ganz vom Verstand loszulassen. Die Mitarbeit des Patienten ist unbedingt erforderlich – eine Tiefenentspannung ist sonst unmöglich.

Jede Hypnose hat einen bestimmten Zweck. Sie ist deshalb immer abhängig vom Ziel, von der Umgebung, von den Voraussetzungen, die der Hypnotiseur und der Hypnotisierte mitbringen. Hypnose-shows in Diskotheken dienen der Unterhaltung, etwa im Sinne von: Eine Regierung versucht Spionen Informationen in Hypnose zu entlocken, oder der eifersüchtige Ehemann möchte seine Frau in Hypnose versetzen, um endlich die Bestätigung für seine Verdächtigungen zu erhalten. Wir wollen uns von all diesen Methoden deutlich abgrenzen. Unser Ziel ist es, die Hypnose bzw. Selbsthypnose zu nutzen, um unser Leben erfüllt, harmonisch und glücklich zu gestalten. Deshalb wollen wir uns mit den heilsamen Elementen der Hypnose befassen.

In einem EEG kann man durch die Aufzeichnung der Hirnströme sichtbar machen, in welchem Zustand sich der Patient befindet. Dabei werden die Hirnströme in Hertz gemessen, also die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde. Diese Wellen werden aufgeteilt in:

- Delta- und Thetawellen mit Frequenzen unter 8 Hertz (bei natürlichem Schlaf,
- Betawellen mit Frequenzen über 13 Hertz (bei voller geistiger Aktion Alphawellen, mit Frequenzen von 8 bis 13 Hertz (im Zwischenstadium Wachen – Schlafen; also im hypnotischen Zustand).

Die Hypnose kann hier also deutlich abgegrenzt werden von der Schlafphase.

Im Bereich der Hypnose unterscheiden wir wiederum fünf verschiedene Tiefen, wobei jedoch für uns eine Aufteilung in drei Bereiche genügt, – wie dies übrigens auch schon vor fünftausend Jahren bei den Sumerern der Fall war.

1. Leichte Hypnose, *Somnolenz*:

Schläfrigkeit und Gliederschwere; die willkürlichen Impulse können sich nicht mehr gegen die Suggestionen durchsetzen.

2. Mittlere Hypnose, *Hypotaxie*:

Tiefer Entspannungszustand mit stark reduziertem Bewusstsein und stark eingeschränkter Urteilsfähigkeit.

### 3. Tiefe Hypnose, *Somnambulismus*:

Tiefe, schlafwandlerische Vollhypnose. Die Rückerinnerung an Suggestionen fehlt, posthypnotische Suggestionen können verankert werden.

Der Übergang von einer Tiefe in die andere erfolgt fließend und ist oft kaum erkennbar. Hypnose bewirkt eine Ausschaltung des Bewusstseins, eine Herabsetzung der Aufnahmefähigkeit für äußere Eindrücke und sie vergrößert die Bereitschaft zur Aufnahme von Suggestionen. Verdrängte Erlebnisse können in das Bewusstsein aufsteigen, große Gelassenheit und innerer Frieden breiten sich aus.

Bezeichnend für einen Zustand in der Hypnose ist die völlige Ruhe und Durchlässigkeit des gesamten Körpers. Der Atem ist ruhig und gleichmäßig, der Patient fühlt sich wohl und der Körper erholt sich besser als beim normalen Schlaf, in dem häufig Verkrampfungen nicht nur nicht gelöst, sondern sogar ausgelöst werden. Die Bewusstseinsituation wird verändert, das Wach-Bewusstsein ist ausgeschaltet und belastende Probleme verlieren an Bedeutung, Beklemmungen lösen sich auf und Harmonie breitet sich aus.

Wir möchten unser Leben positiv verändern, negative Verhaltensweisen abbauen und zu uns selbst finden. Zudem wollen wir unsere Kräfte aktivieren und unser Abwehrsystem stärken, um körperlich und seelisch gesund und fit zu bleiben. Die Selbsthypnose ist dazu das geeignete Mittel. Bei tief verwurzelten Problemen ist es aber ratsam, sich an einen erfahrenen Fachmann zu wenden, um mit einer gezielten Therapie nicht nur die Ursachen für die Beschwerden zu erkennen, sondern sie auch konsequent aufzuarbeiten.

## Hypnose und Selbsthypnose

(Fremd-)Hypnose wird immer durch eine andere Person eingeleitet; es besteht dabei eine ständige Verbindung (Rapport) zwischen Hypnotiseur und der hypnotisierten Person. Selbsthypnose kann auch als Autosuggestion bezeichnet werden. Der Vorteil dieser Methode ist, dass die Selbsthypnose ein ganzes Leben lang angewendet werden kann, während Hypnosetherapien zeitlich begrenzt sind.

Anders als bei der therapeutisch geleiteten Hypnose sind wir bei der Selbsthypnose allein auf uns selbst angewiesen, um in einen Trancezustand zu gelangen. Das ist jedoch gar nicht so schwierig, wie Sie jetzt vielleicht denken mögen.

Eine Grundvoraussetzung möchte ich Ihnen besonders ans Herz legen: Erzwingen Sie nie etwas, sondern gehen Sie den Prozess der Selbsthypnose immer ruhig und gelassen an. Sie blockieren sich selbst, wenn Sie mit exakten Vorstellungen über einen Erfolg an die Entspannung herangehen. Selbsthypnose ist nichts anderes als eine vertiefte Entspannung. Und wie könnte sich jemand entspannen, wenn er gespannt auf das Ergebnis wartet?!

Unsere Gedanken sind in einem großen Maß für den Verlauf unseres Lebens verantwortlich. Gedanken, die von Gefühlen geleitet werden, sind noch wirkungsvoller, denn sie enthalten Emotionen, also starke Energien. Sie haben sicher schon von den Yogis gehört, die allein durch Gedankenkraft und die bildhafte Vorstellung von bestimmten Situationen „Übermenschliches“ vollbracht haben. Denken Sie nur an die Fakire, die sich auf Nagelbretter legen oder LKWs über sich fahren lassen. Sie stehen ohne eine einzige Schramme auf. Es gibt viele derartige Ereignisse, die allein durch Gedankenenergie möglich sind. Wir können auch dies übrigens als Selbsthypnose bezeichnen.

Der Fakir versetzt sich in einen Entspannungszustand, in dem er seinem Unterbewusstsein durch Worte und Bilder sein Ziel „eingibt“. Dadurch werden enorme Kräfte frei, die sogar zu körperlichen Veränderungen führen können. In einem Bericht aus Tibet hören wir von einem Mönch, der sich drei Jahre, drei Monate und drei Tage zur Meditation auf einen einsamen Gipfel hoch oben im Himalaya zurückgezogen hat. Er sprach während dieser Zeit mit keinem Menschen, war tagein, tagaus – bei extremsten Temperaturen – nur mit einem einfachen Baumwolltuch bekleidet. Sein Leben bestand aus Meditation, Loslassen von allem Äußerem und in der Hinwendung zu seinem inneren Meister. Genau auf den Tag, ja sogar auf die Minute genau, kam er wieder in sein Dorf zurück.

Das Überleben unter solchen Bedingungen war nur möglich durch die Selbsthypnose, in die der Mönch sich versetzt hatte. Mit seinem Ziel vor Augen hat er die in ihm angelegten Energien freigesetzt und für seine Zwecke genutzt. Er hat Gott – die höhere Macht – in sich und durch sich wirken lassen. Das ist das Geheimnis. Seine innere Führung hat ihm den Weg gezeigt, in Kälte und Einsamkeit unter extremsten Bedingungen nicht nur zu überleben, sondern sich auch weiterzuentwickeln.

Nun – keine Angst, unsere Übungen sind keineswegs so strapaziös, gehen keinen derart beschwerlichen Weg. Wenngleich der Weg nach innen, in unsere Mitte, auch nicht immer mit weichen, dicken Teppichen ausgelegt ist. Gerade in unserer Zeit, in der Äußerlichkeiten die größte Bedeutung erlangt haben, fällt ein Umdenken in die entgegengesetzte Richtung möglicherweise nicht immer ganz leicht. Doch werden Sie an sich selbst erfahren, was es bedeutet, in seiner Mitte zu ruhen, innere Harmonie gefunden zu haben und die eigene Kraft zu fühlen.

Bevor wir in die praktische Arbeit einsteigen, wollen wir uns noch mit einigen theoretischen Aspekten der Hypnose und Selbsthypnose befassen. Die Selbstbeeinflussung nennen wir, wie bereits erwähnt, Selbsthypnose oder Autosuggestion; die Fremdhypnose hingegen wird von einem Therapeuten eingeleitet und durchgeführt. Beiden Methoden ist jedoch gemeinsam, dass das Unbewusste gezielt angesprochen und das Bewusstsein bzw. der Verstand umgangen wird.



# Theorie

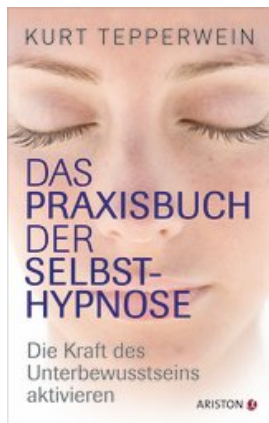
## Ist Hypnose gefährlich?

Diese Frage ist eindeutig mit Nein zu beantworten, wenngleich wir folgenden Punkt nicht unbeachtet lassen dürfen. Alles – auch die segensreichste Erfindung – kann für schlechte Zwecke missbraucht werden. Nehmen wir nur einmal die Arzneimittel: Richtig eingesetzt und dosiert, können sie heilen. Schlaftabletten können Schlafstörungen beheben – eine ganze Schachtel auf einmal geschluckt kann aber auch zum Tod führen.

Hypnose ist eine ausgezeichnete Therapieform, wenn sie fachgerecht durchgeführt wird. Dabei sind unbedingt die richtigen Befehle zu beachten, die ein Laie jedoch oft nicht einmal kennt oder zumindest leicht vergisst. Wer sich z. B. in der Hypnose suggeriert: „Ich fühle nie mehr Schmerz“, begibt sich in die Gefahr, tatsächlich schmerzunempfindlich zu werden. Und das kann natürlich gefährliche Situationen zur Folge haben. In diesem Fall allerdings schwächt sich die Wirkung der Suggestion langsam von selbst ab. Es gibt gewisse innere Sperren, die nur schwer durchbrochen werden können.

Wenn – was in den Hypnose-Shows gern vorgeführt wird – der Hypnotisierte ein Glas Wasser trinkt, das als Rum ausgegeben wird, dann tritt natürlich die suggerierte Wirkung ein: ein alkoholisierter Zustand. Wer vergisst, diese Formel wieder aufzuheben, wird – immer wenn er ein Glas Wasser trinkt – die Reaktion erfahren, die ein Glas Rum hervorruft.

Doch am meisten wird davor gewarnt, dass der Patient seinen Willen verlieren kann, vom Hypnotiseur abhängig und im Zustand der Hypnose missbraucht wird – das könnte dann bis zur Anstiftung zum Mord gehen. Derartige Spekulationen eignen sich wohl für die Boulevardpresse, entbehren jedoch jeder wissenschaftlichen Grundlage. Vielmehr wird hier ein Vorurteil genährt, in dem sich



Kurt Tepperwein

**Das Praxisbuch der Selbsthypnose**  
Die Kraft des Unterbewusstseins aktivieren

Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-424-20014-0

Ariston

Erscheinungstermin: September 2009

## Das Mentaltraining zur Stärkung der Selbstheilungskräfte

Richtig angewandte Selbsthypnose ist eine äußerst wirksame Methode, um innere Blockaden zu lösen und körperliche Probleme zu lindern. Der Bestsellerautor Kurt Tepperwein zeigt in seinem Praxisbuch, wie man Stress effektiv abbauen und sich von Ängsten befreien kann, um ein erfülltes und gelassenes Leben zu führen.

Durch Selbsthypnose schaffen wir einen direkten Zugang zum Unterbewusstsein und können so unmittelbar auf unsere seelische und gesundheitliche Verfassung einwirken. Kurt Tepperwein zeigt leicht verständlich, wie jeder sein eigener Therapeut werden kann, und bietet zahlreiche Hypnoseeinleitungen zu den unterschiedlichsten Lebensbereichen, wie zum Beispiel zur tiefen Entspannung oder zur Gewichtsreduzierung. Durch die Kunst der Selbsthypnose lassen sich bisher ungenutzte Ressourcen reaktivieren, um zu innerer Balance und Ausgeglichenheit zu gelangen.

Effektive Stressbewältigung durch Selbsthypnose.