

Schmerzmanagement- Eiswürfel – Betäubendes Gefühl

Nachdem du tiefen Somnambulismus erreicht hast, kannst du damit beginnen eine Art Betäubung in der Hand herzustellen.

„Ich möchte, dass du deine große Vorstellungskraft nutzt und dir jetzt vorstellst, dass ich deine Hand genau hier (berühre ganz leicht die Rückseite der Hand, die dir am nächsten ist) mit einem Eiswürfel berühre. Das erzeugt ein verändertes Gefühl, einige empfinden Kälte, manche fühlen ein Kribbeln und andere spüren einen Hauch von Wärme. Egal, was du fühlst, es ist für dich richtig. Es ist ein anderes Empfinden, wie auch immer sich das für dich anfühlt. Das gleiche würde passieren, wenn du deine Hand in einen Eimer mit Eiswasser tauchst.“

Reibe nun ganz leicht mit deinem Finger über die vorher angezeigte Stelle, so als würdest du in der Tat einen Eiswürfel hin und her bewegen. Du kannst den leichten Druck auch immer mehr verringern.

„Heb deinen Zeigefinger, sobald du es spürst.“

(Berühre die Hand noch leichter und seltener als zuvor und warte. Einige Menschen erzeugen dieses Gefühl sehr schnell, aber es gibt immer wieder einen Klienten, bei dem das etwas länger dauert. Warte bis der Ja-Finger gehoben wird.)

„Lasse jetzt deinen Geist dieses Gefühl auf die andere Hand übertragen und verdopple es! Mit jedem Mal, wenn du das Gefühl überträgst, wird es einfacher und schneller gehen. Wenn es übertragen ist, verdopple das Gefühl und heb den Zeigefinger.“

(Warte bis der Zeigefinger hochkommt.) „Du machst das sehr gut.“

(Wiederhole das noch ein paar Mal indem du den Klienten bittest das Gefühl mal auf der rechten, mal auf der linken Hand zu spüren und jeweils zu verdoppeln.)

„Nun jetzt, kannst du diese Gefühl an einen anderen Platz deines Körpers wandern lassen und es noch einmal zu verdoppeln. Sobald es dort angekommen ist, lässt du wieder deinen Finger hoch kommen um mir es anzuzeigen.“

Warte wieder auf das Zeichen

Schmerzmanagement- Eiswürfel – Betäubendes Gefühl

Sage dann: „ Du kannst jetzt entscheiden, dieses Gefühl dort zu lassen wenn du möchtest und es wird ein angenehmes Gefühl dort hinterlassen für eine sehr lange Zeit.“

Führe deinen Klienten jetzt aus der Hypnose und gebe weiterhin Suggestionen dass er das Gefühl dort immer wieder in seiner Selbsthypnose aufrufen kann, wann immer er es benötigt.