

Anwendung der Selbsthypnose – 6 Wochen Plan

Damit eine Aktivität zur Unbewussten Fähigkeit (Reflex-Verhalten) wird, ist es wichtig das neu Erlernte Verhalten (Selbsthypnose) zu konditionieren. Dazu ist es wichtig, die Selbsthypnose während den ersten 21 Tagen, mindestens einmal täglich anzuwenden. Hierbei kommt es weniger auf die Dauer an. Ein paar Sekunden reichen aus, um den Körper und Geist so zu konditionieren, damit eine Verknüpfung (verankern) im Gehirn stattfinden kann. Nach 21 Tagen wird das Verhalten zu einem Automatismus und ist somit verankert.

Woche 1:

In der ersten Woche sollte nur ein und dieselbe Suggestion bei der Selbsthypnose angewendet werden. Z.Bsp. „Ich fühle mich frisch und erholt“. Sage dir diese Suggestion 2-3 Mal in deinen Gedanken vor, oder schreibe sie dir auf ein Blatt damit du sie dir vorlesen kannst. Denke anschließend nicht mehr an die Suggestion sobald du in Selbsthypnose gehst!

Woche 2:

Wähle nun eine neue Suggestion, welche du in dieser Woche anwendest. Bleib weiterhin die ganze Woche über bei dieser gleichen Suggestion. Anwendung wie Woche 1.

Woche 3-4:

An diesen folgenden zwei Wochen darfst du zwischen den beiden vorher angewendeten Suggestionen wählen. Also mal die Erste, mal die Zweite so, wie es die Situation eventuell verlangt. Jedoch hier bloß eine Suggestion pro Tag. Ansonsten weiterhin wie zuvor vorgehen.

Woche 5:

Nun darfst du weitere Suggestionen beliebig anwenden. Jedoch nur eine Suggestion pro Hypnoseanwendung. Es macht Sinn, die Suggestion auszuwählen welche du zum gegebenen Zeitpunkt gerade benötigst. Ansonsten weiter wie zuvor.

Anwendung der Selbsthypnose – 6 Wochen Plan

Woche 6:

Ab jetzt kannst du auch eine Suggestions-Gruppe erstellen. Solltest du z.Bsp. öfter vor einer Gruppe etwas vortragen müssen, dann brauchst du zu diesem Anlass evtl. Gelassenheit, positive Einstellung, Selbstsicherheit und Konzentration. Der Überbegriff hierfür könnte dann lauten: **Vortrag** oder ein anderer für dich beliebiger Ausdruck. Schreibe dir diesen Begriff auf einen Zettel mit all dem was dazu gehört und lies ihn dir mehrmals vor. Dann wende deine Selbsthypnose an, ohne weiterhin an diese Worte zu denken. Somit brauchst du für verschieden wiederkehrende Situationen immer nur an den dazu passenden Überbegriff kurz vor der Selbsthypnose zu denken.