

## Informationen zu Trance-Suggestionen (Entspannung lernen)

Hier finden Sie Informationen über Trance-Suggestionen. Darunter versteht man selbstwertstärkende und gesundheitsförderliche Formulierungen, die Sie in einem tiefentspannten Zustand hören. Verstärkt werden diese in Trance aufgenommenen Suggestionen durch Affirmationen, mit denen Sie sich mehrfach während des Arbeitstages die für Sie wichtigsten Sätze in Erinnerung rufen. Hier finden Sie ein FAQ (eine Auflistung häufig gestellter Fragen rund um Trance-Suggestionen):



- **Was ist überhaupt eine “Trance-Suggestion”?**

Die Art und Weise, wie Sie in Gedanken mit sich sprechen, beeinflusst Ihr Fühlen und damit letztlich auch Ihr Handeln. Das Gute dabei: Diese inneren Dialoge lassen sich beeinflussen! Ganz ohne Zauberei und Esoterik. Einfach durch hypnotherapeutische Suggestionen in Trance. Es kann sinnvoll sein, dass zunächst jemand anders Ihnen sagt, was Sie denken könnten. Welche Gedanken und Einstellungen gesund und förderlich für Sie sein können. Das, was zu Ihnen passt, wählen Sie aus. Auf Seite 10 finden Sie Formulierungsvorschläge zum Selber-Üben.

**Wenn Sie dabei entspannt sind: Umso besser!** Denn in der Trance schalten wir den inneren Zensor aus – das ist die kritische und bewertende Instanz, die uns (oft als Relikt unserer Kindheit) in Gedanken klein macht, sobald schwierige Situationen anstehen. Er meint es eigentlich gut mit uns und möchte uns vor Abstürzen bewahren, aber bei den meisten macht er seinen Job ZU gut: Er hemmt uns.

Sie müssen nicht befürchten, dass Sie nach einer Trance größenwahnsinnig durch die Welt taumeln. Es passiert nichts, was Sie nicht wollen. Vielmehr werden in der Trance Kräfte freigesetzt, an die wir im normalen Wachzustand nicht herankommen. Sie laden Ihren Akku wieder auf!

**Trance-Suggestion heißt:** In einem Zustand der Entspannung hören Sie Sätze, die gut tun, die Gesundheit fördern und Ihr Selbstwertgefühl stärken.

- **Was passiert während so einer Trance?**

In der Trance können wir uns gesundheitsförderliche Einstellungen besonders leicht aneignen, weil besagter Zensor nicht dazwischenquatscht.

Eine Trance ist ein anderer Bewusstseinszustand: Sie sind gleichzeitig (!) hellwach und entspannt. Dabei wird Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf bestimmte Vorstellungen oder Wahrnehmungen gelenkt. Der Ablauf ist dabei stets der gleiche:

- Einleitung und Vertiefung der Trance
- Suggestionen (gesundheitsförderliche Überzeugungen)
- Ausleitung der Trance (oder Überleitung in den Schlaf)

Nach einer Trance fühlt man sich voller Energie (wenn man das möchte), oder man schläft ein (wenn man das möchte). Und das Gute daran ist: Suggestionen, die man in Trance gehört hat, wirken im normalen Bewusstseinszustand weiter. Es gibt keine schädlichen Nebenwirkungen. Was Sie erfahren und erleben, ist vergleichbar mit dem, was Sie beim Autogenen Training oder bei der Progressiven Muskelentspannung erleben.

Ihr Gehirn arbeitet in der Trance im sogenannten Alpha-Wellen-Frequenzbereich. Man spricht dabei auch von „entspannter Wachheit“. Also nichts Esoterisches oder Unheimliches. Sie bleiben Herr des Geschehens!

- **Welche Effekte haben Trance-Suggestionen?**

Wenn Sie in Trance gehen, zeigt Ihr Körper **vegetative Reaktionen**:

- der Blutdruck sinkt
- die Atmung wird ruhiger
- die Muskelspannung lässt nach
- die Pulsfrequenz wird ruhiger
- die Hautdurchblutung wird verbessert
- das Immunsystem wird gestärkt

Diese körperlichen Effekte tun Ihnen gut; Sie kommen zu Ruhe und lassen die Arbeit für einige Zeit im Hintergrund verschwinden. Vorübergehend ist etwas anderes für Sie wichtiger als der Job. Sie gewinnen Abstand. Aus diesem Abstand heraus gehen Sie umso leistungsfähiger an Ihre nächsten Aufgaben heran. Und Sie erhalten Ihre Erholungsfähigkeit. Das ist wichtig, denn mit dem Alter lässt die Erholungsfähigkeit in der Regel nach.

Außerdem gibt es eine ganze Reihe **psychischer (Langzeit-)Reaktionen**:

- ein „dickeres Fell“: man ist weniger kränkungsanfällig
- innere Ausgeglichenheit: man lässt sich nicht aus der Ruhe bringen
- ein stärkeres Selbstwertgefühl: man traut sich wieder mehr zu

Wenn Sie die Trance-Suggestionen regelmäßig hören, kommt noch ein Effekt hinzu: Das regelmäßige Hören („Ritual“) gibt **Halt und Sicherheit**.

- **Wie übt man Trance-Suggestionen am besten?**

Erwarten Sie nichts! Sie müssen bei den Trance-Suggestionen nichts leisten. **Alles ist gut so, wie es ist – wenigstens für diese 10 Minuten!** Stellen Sie die Lautstärke **so leise wie möglich**, so dass Sie die gesprochenen Worte gerade so eben noch verstehen. Es macht nichts, wenn Ihr Geist währenddessen auf Reisen geht! Ihr Unbewusstes (was auch immer das ist) nimmt die Formulierungen trotzdem auf.

Am besten ist eine Haltung, die geprägt ist von Neugier. Seien Sie offen für neue Erfahrungen, aber lauern Sie nicht auf spektakuläre Erlebnisse. Die wird es nicht geben. Dazu ist das Verfahren viel zu bodenständig.

Es können sich kleine feine Veränderungen in Ihren inneren Dialogen einstellen (Sie werden netter mit sich umgehen), wenn Sie dazu bereit sind. Es ist nicht so wichtig, dass Sie wirklich jedes Wort bewusst verstehen.

Bei den Trance-Suggestionen gibt es kein direktes Ziel. Wichtig ist einfach, aufmerksam zu sein für das, was kommt. Auch für die Gedanken, die wie von selbst in Ihren Kopf strömen. Eine **Haltung des Geschehen-Lassens** ist empfehlenswert.

Zu Beginn ist es am sinnvollsten, wenn Sie die Trance-Suggestionen täglich **zur selben Uhrzeit und am selben Ort** hören – das wäre ideal. Wo dies nicht möglich ist, sollten Sie versuchen, sich an einen ruhigen und nicht zu hellen Ort zurückzuziehen, wo Sie für 10-15 Minuten **ungestört** sind.

Lassen Sie sich einfach ein. Aufhören können Sie immer noch. Falls Sie merken, dass die Suggestionen nicht zu Ihnen passen, dann beenden Sie sie einfach, öffnen ein Fenster, nehmen eine Nase Frischluft und trinken ein Glas Wasser. Damit tun Sie sich auch etwas Gutes und laden den Akku auf.

- **Woran erkennt man, dass es wirkt?**

Eine allgemeingültige Antwort auf diese Frage kann es nicht geben: Wir Menschen sind alle verschieden. Aber Sie können herausfinden, ob eine Trance-Suggestion für SIE gut ist. Beobachten Sie einfach, wie Sie sich nach der Trance fühlen.

Eine für Sie persönlich geeignete Trance-Suggestion erkennen Sie daran, dass es Ihnen leicht fällt, sich auf die Stimme einzulassen, ihr zu glauben und zu folgen. Und daran, dass Sie sich danach frisch und gestärkt fühlen.

Vielleicht bemerken Sie auch, wie sich Ihre Gedanken verändert haben.

Bitte erwarten Sie aber keine Wunder: Ähnlich wie das Abnehmen oder die Veränderung des Schlafverhaltens ist die Veränderung innerer Glaubenssätze eine Frage von Wochen und nicht von Minuten.

Dranbleiben, lautet also die Devise. Mindestens für 3 Wochen 1x täglich.

Und immer mal wieder die eigene Einstellung überprüfen: Gehen Sie offen an die Trance-Suggestionen heran? Sind Sie bereit für Veränderungen? Sind Ihre Suggestionen-Zeiten wie ein liebgewonnenes Ritual in Ihren Alltag integriert? Fühlen Sie sich stärker im Job? Ist Ihr Selbstbewusstsein gewachsen?

Dann sind Sie auf dem besten Weg! Herzlichen Glückwunsch!

- **Was sind Affirmationen?**

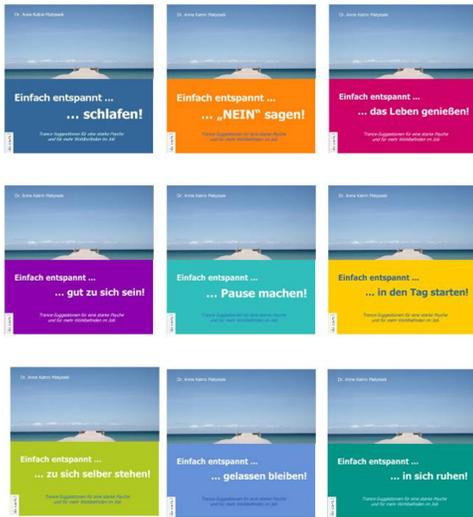
Eine sinnvolle Ergänzung zu Ihren täglichen Trance-Suggestionen sind sogenannte Affirmationen: einzelne Sätze, die Sie sich während des Arbeitstages immer wieder mal in Erinnerung rufen (zum Beispiel, indem Sie sie auf einen Schnipsel schreiben und ihn in die Hosentasche stecken; oder indem Sie sich selber zu einem bestimmten Zeitpunkt durchs Handy daran erinnern lassen).

Suchen Sie sich EINE Affirmation pro Woche aus (oder maximal 2 – eine für morgens und eine für abends – für einen Zeitraum von 3 Wochen)! Und erst nach dieser Woche nehmen Sie sich eine andere vor. Die Affirmationen, die Sie auf dieser Website finden, sind er jeweils dazu gehörenden Trance-Suggestion (mit Entspannungsmusik) entnommen.

- **Was kosten die Trance-Suggestionen?**

Die Trance-Suggestionen kosten zwischen 0,89 Euro und 5,99 Euro (nur als Download erhältlich!). Zum Beispiel bei amazon, bei musicload oder bei iTunes. ACHTUNG: Die Shops legen den Preis selbst fest, weshalb es zu Unterschieden im Preis kommen kann.

- **Welche Trance-Suggestionen gibt es?**



Bislang sind folgende Trance-Suggestionen erstellt:

- schlafen
- Nein sagen
- das Leben genießen
- gut zu sich sein
- Pause machen
- in den Tag starten
- zu sich stehen
- gelassen bleiben
- in sich ruhen