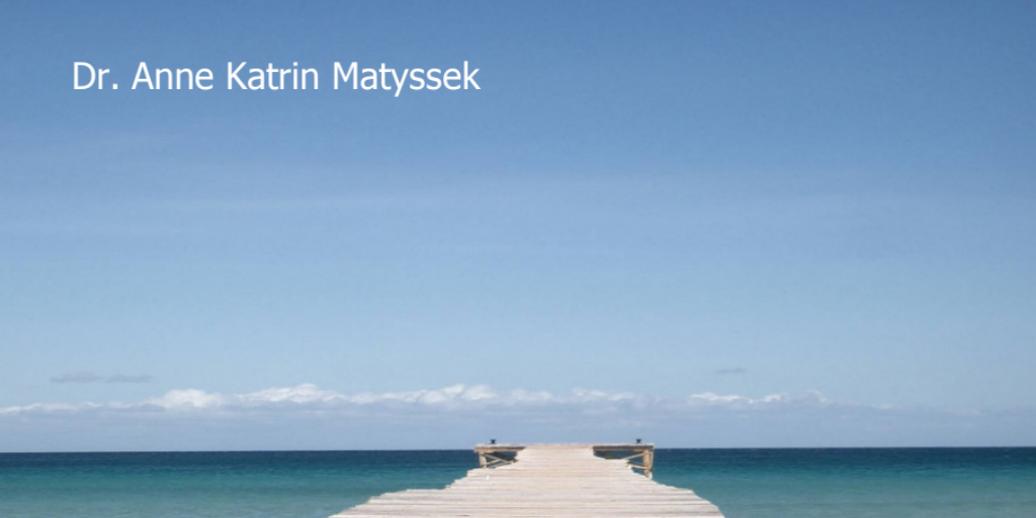


Dr. Anne Katrin Matyssek



Einfach entspannt in sich ruhen!

*Trance-Suggestionen für eine starke Psyche
und für mehr Wohlbefinden im Job*

Die Autorin



Dr. Anne Katrin Matyssek

Diplom-Psychologin
und approbierte Psychotherapeutin

15 Jahre Erfahrung in der
Betrieblichen Gesundheitsförderung

Inhaberin von „do care!“
www.do-care.de

Der fachliche Hintergrund
dieses Angebots sind Ausbildungen in:
Gesprächspsychotherapie,
Verhaltenstherapie, Hypnotherapeutischer
Gesprächsführung, Traumatherapie und
Stressbewältigung (Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung /BDP)

Herzlich Willkommen!

Ich freue mich, dass Sie sich die Zeit nehmen, einen Blick in dieses Heft zu werfen – und auch die zugehörige „Trance-Suggestion“ hören möchten.

Von ganzem Herzen wünsche ich Ihnen, dass die Kombination aus beidem zur Stärkung Ihrer psychischen Gesundheit und zu Ihrem Wohlbefinden im Job beitragen möge!

Ihre Anne Katrin Matyssek – www.do-care.de – im August 2012

Inhaltsübersicht

- Wer ist die Autorin? 2
- Was ist eine Trance-Suggestion? 4
- Was passiert bei einer Trance-Suggestion? 5
- Welche Effekte haben die Trance-Suggestionen? 6
- Wie üben Sie Ihre Trance-Suggestionen am besten? 7
- Woran erkennen Sie, dass es wirkt? 8
- Warum fällt es oft schwer, in sich zu ruhen? 9
- Welche Suggestionen sind besonders hilfreich für Sie? 10
- Wo finden Sie weitere Informationen? 11
- Welche Trance-Suggestionen gibt es bislang? 12

Was ist 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 größtenteils 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 bei einer Trance-Suggestion?

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 die 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 üben Sie Ihre 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!**

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 erkennen Sie, 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!

Warum fällt es oft schwer, in sich zu ruhen?

Schuld ist häufig die Aufgabenvielfalt, manchmal aber auch fehlende Disziplin, die dem Motto folgt: „Jede Aufgabe zu ihrer Zeit“ bzw. „Es reicht, dass jeder Tag seine eigene Plage hat (Zitat aus "Mensch ohne Hund" von H. Nesser)“.

Viele denken heute schon an morgen und übermorgen, konzentrieren sich auf spätere Aufgaben switchen immer wieder mit ihrer Aufmerksamkeit zwischen unterschiedlichen Anforderungen hin und her. Das macht müde.

Irgendwann weiß man nicht mehr, wo einem der Kopf steht. Man reagiert zu heftig, muss sich daraufhin entschuldigen, das kostet auch wieder Zeit und belastet obendrein - und wünscht sich, einfach in sich ruhen zu können.

Gegen Aufgabenvielfalt und quantitative Überforderung können Trance-Suggestionen natürlich nicht viel ausrichten. Aber sie können helfen, das Chaos im Kopf zu lichten.

Sie tragen dazu bei, dass man sich Gelassenheit wie einen Schutzmantel als zweite Haut umlegt - nicht von heute auf morgen, aber nach drei Wochen dürften Sie schon erste Erfolge spüren: Sie geraten nicht mehr sooo schnell in Panik, wenn alle an Ihnen zeren. Sie wissen wieder, wo Ihre Mitte ist und was Ihnen wirklich wichtig ist.

Die konstruktiven beruhigenden Gedanken werden sich fast automatisch einstellen, wenn Sie die Trance-Suggestionen und zusätzlich die zugehörigen Affirmationen systematisch „hineinholen“ in Ihren Kopf. Damit ist der erste Schritt hin zu einem ruhigeren Leben getan.

Welche Formulierungen sind besonders hilfreich für Sie?

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! Und erst nach dieser Woche nehmen Sie sich eine andere vor. Die Affirmationen sind aus der zu diesem Heft gehörenden Trance-Suggestion (mit Entspannungsmusik) entnommen.

- Ich fühle mich genau so tief und fest verwurzelt wie ein Baum.
- Die wahre Ruhe finde ich nur in mir selbst.
- Ich kann mir selber Halt geben.
- Ich lade die Ruhe in mein Leben ein.
- Die Ruhe kann zu mir kommen und in mir bleiben.
- Ich darf einfach entspannt diese innere Ruhe genießen.
- Ich schätze meine innere Stabilität.
- Ich fühle mich von Tag zu Tag stabiler und sicherer.
- Ich bin frei zu lernen, in allen Bereichen meines Lebens selbstbewusst in mir zu ruhen.
- Jedesmal, wenn ich Liebe für andere Menschen empfinde, spüre ich etwas von der inneren Ruhe und dem Frieden mit mir selbst.

Wo finden Sie weitere Informationen?

Natürlich freue ich mich sehr, wenn Ihnen diese Suggestion gefallen und genützt hat. Vielleicht möchten Sie noch weitere Suggestionen kennenlernen?

Dann schauen Sie einfach mal rein unter:

www.do-care.de

Hier finden Sie:

- kostenlose Podcasts
- kostenlose Infobriefe
- kostenlose Video-Vorträge
- kostenlose Leseproben aus Büchern von Anne Katrin Matyssek

Und Informationen zu den Büchern finden Sie dort natürlich auch.

Informationen über weitere Trance-Suggestionen finden Sie unter:

www.einfach-entspannt-im-job.de

Und nun:

Viel Freude und Erfolg beim Hören der Trance-Suggestionen!

Welche Trance-Suggestionen gibt es bislang?

Bislang sind folgende 9 Trance-Suggestionen erstellt und in Online-Shops (iTunes, amazon, musicload etc.) als Download erhältlich (NICHT als CD):



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