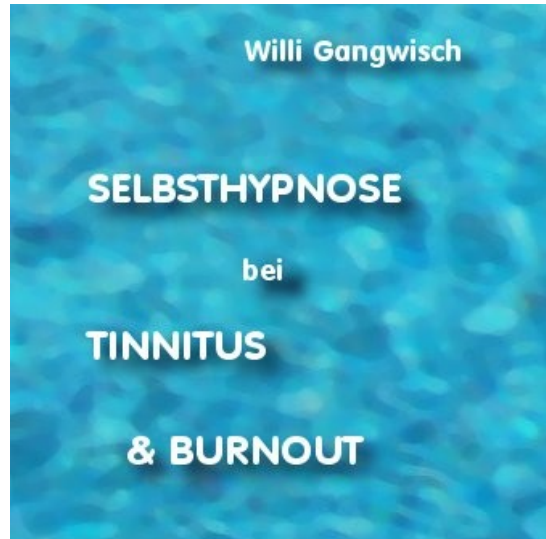


Willi Gangwisch



**Selbsthypnose
bei
Tinnitus & Burnout
- ein Leitfaden -**

**www.tinnitus-hypnose.ch
Copyright 2008**

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	2
2. Grundbestandteile der Selbsthypnose.....	3
2.1. Selbstsuggestionen:	3
2.2. Die Resonanz einer Suggestion:	4
2.3. Die Verknüpfung der Suggestionen:	4
2.4. Positive und selbstkontrollierbare Zielvorstellungen:	5
2.5. Der Glaube an die Wirksamkeit der Selbsthypnose (oder Hypnose):	5
3. Grundschemata der Selbsthypnose.....	5
3.1. Vorbereitung der Selbsthypnose und Beispiele:	6
4. Anwendungsbeispiele der Selbsthypnose bei Tinnitus.....	7
4.1. Bildhafte Umgestaltung des Tinnitus:	7
4.2. Aufmerksamkeitsumlenkung:.....	8
4.3. Strategie der ich-stärkenden Suggestionen:.....	9
5. Anwendungsbeispiele der Selbsthypnose bei Burnout.....	9
5.1. Ich-stärkende Suggestionen:	9
5.2. Distanzierungstechniken:	10
5.3. Veränderung von Stress verstärkenden Arbeitseinstellungen:.....	10
6. Durchführung der Selbsthypnose.....	11
Wichtige Anmerkungen und Haftungsausschluss:.....	12

1. Einleitung

Liebe Leserin
Lieber Leser

Das Bestreben in dieser Anleitung ist, Ihnen einen Leitfaden zur selbstständigen Anwendung der Selbsthypnose in die Hand zu geben. Die aktive Vorbereitung und Durchführung der selbst durchgeführten Hypnose anhand dieser Anleitung wird Sie darin unterstützen, Ihre persönlichen Ziele und Wünsche zu erfüllen.

Bitte beachten Sie unbedingt den Textkasten „Wichtige Hinweise und Haftungsausschluss“ am Schluss dieses Textes.

Diese Anleitung zur Selbsthypnose ist bewusst einfach gehalten. Falls die Durchführung der Selbsthypnose – wie sie in etlichen Hypnosebüchern vorgestellt wird – zu komplex ist, kann sich der unbewusst-automatische Prozess der Selbsthypnose nicht genügend entfalten.

Auf der **Homepage** finden Sie auch ein Blatt „**Schema Selbsthypnose**“, welches Sie darin unterstützen wird, Ihre eigene Selbsthypnose vorzubereiten.

Die **Hypnose – CD „Selbsthypnose bei Burnout und Tinnitus“** ist auf den hier dargestellten Grundlagen entwickelt. Diese Selbsthypnose – CD kann für sich alleine gewinnbringend eingesetzt werden. Gleichzeitig ist sie auch ein Anwendungsbeispiel des hier beschriebenen Leitfadens.

Die hier vorgestellten Prinzipien werden am Beispiel Tinnitus und Burnout dargestellt, sind aber auch auf andere psychische Bereiche wie Ängste oder Stress usw. anwendbar. Auch die CD „Selbsthypnose bei Burnout und Tinnitus“ eignet sich gut zur Stressreduktion und Entspannung.

Die **Selbsthypnose wirkt** durch folgende Bestandteile:

- unbewusste Verstärkung von positiven Gedanken;
- Vorbereitung von Körper und Geist auf Ziel- und Wunschhandlungen;
- positive selbsterfüllende Zukunftsannahmen;
- „Verdünnen“ eines Problemzustandes durch die Zuführung von positiven inneren Ressourcen.

Wenn ein zukünftiger Wunschzustand zumindest potenziell von Ihnen beeinflussbar ist, wird die Anwendung der selbst durchgeführten Hypnose die Wahrscheinlichkeit der Wunscherfüllung erhöhen. Selbsthypnose ist keine magische Wunscherfüllung, sondern Sie verbessern durch die Selbsthypnose Ihre eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen, die zu einer Situationsverbesserung führen.

2. Grundbestandteile der Selbsthypnose

Eine Selbsthypnose wird vorbereitet. Am besten schriftlich mit Papier und Bleistift. Damit gewährleisten Sie, dass Sie während der Selbsthypnose den Kopf „abschalten“ können. Sie können die Durchführung der Hypnose Ihrem Unbewussten überlassen, ähnlich so, wie Sie sonst während einer Hypnose die therapeutische Begleitung einem Hypnosetherapeuten oder einer Hypnosetherapeutin überlassen. Ihr Unbewusstes weiß durch die Vorbereitung, was zu tun ist und wird dies wahrscheinlich durch kreative Eigenleistungen noch ergänzen.

Die weiter unten erklärten einzelnen Schritte der Selbsthypnose übertragen Sie in das Schemablatt „Selbsthypnose“, welches Sie auf der Homepage finden. So entwickeln Sie Ihren individuellen Leitfaden zur Durchführung der Selbsthypnose.

Wichtige Elemente der Selbsthypnose sind:

- Selbstsuggestionen;
- Körperresonanz auf Suggestionen, Rückmeldungen durch Gefühle;
- die sprachliche Verknüpfung der einzelnen Suggestionen;
- positive und selbst kontrollierte Zielvorstellungen;
- der Glaube an die Wirksamkeit der Selbsthypnose (gilt auch für Hypnose);

Im Folgenden werde ich die einzelnen Punkte erläutern.

2.1. Selbstsuggestionen:

Selbsthypnose wirkt über Bilder und Worte, welche zu positiven Gefühlen und Einstellungen führen. Suggestionen sind solche Bilder und Worte, welche die Selbsteinstellungen und Verhaltensweisen positiv beeinflussen. Suggestionen sind im Grunde genommen eine (höflich vorgetragene) An-

weisung an Ihr Unbewusstes, einen erwünschten Zielzustand zu erreichen.

Suggestionen in der Selbsthypnose sind Bilder und Worte mit einer „positiven Resonanz“. Darunter verstehe ich ein gutes Empfinden, Gefühl oder inneres Mitschwingen, welches eine Suggestion unmittelbar in einem Menschen auslöst.

2.2. Die Resonanz einer Suggestion:

Die Resonanz eines Vorstellungsbildes können Sie überprüfen, indem Sie in sich hineinhorchen oder -spüren. Vielleicht finden Sie, dass zum selbstsuggestiven Satz „Ich bin widerstandsfähig“ das Bild eines gut verwurzelten Baumes passt. Nun überprüfen Sie: Wie fühlt sich innerlich diese Vorstellung an, solch ein verwurzelter und widerstandsfähiger Baum zu sein? Die Rückmeldung, also die Resonanz Ihres Körpers und Ihrer Gefühle, sollte positiv sein. Beispielsweise fühlen Sie sich breiter in der Brust werden oder empfinden ein Gefühl der Stärke in den Armen und Beinen. Auch Gefühle der Sicherheit, Zuversicht oder Kompetenz sind erwünschte positive Resonanzen.

Nehmen Sie aber einen inneren Widerspruch wahr - eine Stimme, die sagt: „Nein, ich bin nicht widerstandsfähig wie ein verwurzelter Baum.“ - so wechseln Sie das Vorstellungsbild. Vielleicht wandelt sich das Baumbild von einer Eiche in eine Weide, oder Sie wählen lieber einen Felsen in der Brandung. Wichtig ist, dass Sie spüren können: Das Suggestionenbild ist für Sie glaubhaft, und Sie nehmen die positive Resonanz wahr.

In der Selbsthypnose arbeiten wir mit den Potenzialen, die bereits in Ihnen angelegt sind. Wir verstärken diese Potenziale und inneren Ressourcen und setzen sie bedürfnisgerecht ein. Wir versuchen nicht, uns etwas einzureden.

2.3. Die Verknüpfung der Suggestionen:

In der Selbsthypnose legen wir einen Pfad an, einen Weg von einer inneren Ressource zum „Einsatzort“, dem erwünschten Zielzustand.

Beispiel:

1. Schritt: Sie spüren die innere Stärke als Resonanz auf ein gutes Vorstellungsbild.
2. Schritt: Sie nehmen einen tiefen und befriedigenden Atemzug, während Sie Ihre Stärken spüren.
3. Sie denken an eine Situation in der Sie Ihre Stärke zur Verfügung haben wollen, während Sie bewusst Ihre Atmung wahrnehmen.
4. Diese Schritte verbinden Sie mit „und“ oder „während“:
Ich spüre meine Stärke ... **und** während ich meine Stärke spüre, nehme ich tiefe und befriedigende Atemzüge (damit verbinden Sie das Gefühl der Stärke mit der Wahrnehmung der Atmung) ... Ich denke an eine (zukünftige) Situation, **während** ich die gute Atmung wahrnehme und meine Stärke spüre.

In diesem Beispiel lassen Sie gewissermaßen die Ressourcen der Stärke und Atmung in eine zukünftige Situation einfließen.

2.4. Positive und selbstkontrollierbare Zielvorstellungen:

Die erwünschten Ziele und die verwendeten Suggestionen sollten realistisch, selbst kontrolliert und möglichst positiv formuliert sein. Ein Mensch mit Burnout-Symptomatik sollte also nicht sagen: „Ich bin nicht müde“, sondern „Ich fühle mich ausgeruht und energievoll“ (indem auch geeignete Vorstellungsbilder gebraucht werden). Falls Sie einen Tinnitus haben, sollten Sie nicht formulieren „Der Tinnitus belästigt mich nicht mehr“, sondern eher: „Ich kann lernen den Tinnitus zunehmend auszublenden“. In diesem Beispiel sehen Sie auch, dass es vorteilhaft ist, eine Suggestion nicht allzu „hart“ zu formulieren, sondern in der Formulierung der Suggestion das Gefühl von „Zeit haben“ und „Raum haben“ einfließen zu lassen. Ich möchte hier auch wieder betonen: Suggestionen sind keine Befehle an Ihr Unbewusstes, sondern vielmehr höfliche Bitten oder Einladungen, Erwünschtes sich entfalten zu lassen.

2.5. Der Glaube an die Wirksamkeit der Selbsthypnose (oder Hypnose):

Falls wir zu kritisch der Hypnose oder Selbsthypnose gegenüber eingestellt sind, kann sich der erwünschte hypnotische Effekt nicht einstellen (bzw. es wirkt unbeabsichtigt die Suggestion, dass Selbsthypnose nicht wirkt). Erlauben Sie sich also zu glauben, dies wirklich innerlich zu spüren, vielleicht auch im Sinne einer leichten Vorfreude, dass sich die erwünschten hypnotischen Effekte und Wirkungen einstellen werden.

Zu Beginn einer Selbsthypnose ist es nützlich diesen Glauben „die Selbsthypnose wirkt“ innerlich zu spüren, als innere positive Resonanz wahrzunehmen. Wenn Sie dies nicht direkt spüren: Es hilft so zu fühlen, „als ob“ die selbst durchgeführte Hypnose wirken würde. Zur Unterstützung können Sie auch ein anderes Gefühl der Gewissheit aktivieren (z. B.: Jeden Morgen geht die Sonne auf; ich habe einen bestimmten Vornamen; das Gefühl der Gewissheit: Wenn ich aufs Fahrrad steige, werde ich fahren können, usw.). Übertragen Sie dieses Gefühl der selbstverständlichen Gewissheit (Glaube an die Wirkung) auf die Selbsthypnose. Erlauben Sie sich innerlich zu fühlen, dass Ihr Unbewusstes die Suggestionen auf eine automatische und natürliche Art umsetzen wird, zu Ihrem eigenen Wohle. Oder anders ausgedrückt: Entscheiden Sie sich, der Selbsthypnose eine Chance zu geben, entscheiden Sie sich zu glauben, dass sich die Wirkung der Selbsthypnose in allen Teilschritten auf eine positive Art entfalten wird.

Nachdem ich die Bestandteile oder Elemente der Selbsthypnose dargestellt habe, beschreibe ich Ihnen jetzt eine einfache und bewährte Struktur der Selbsthypnose.

3. Grundschemata der Selbsthypnose

Die einzelnen Schritte der Selbsthypnose sind (siehe auch „**Schema Selbsthypnose**“):

1. Sich auf die Selbsthypnose einstimmen: Fokussierung auf die Atmung; Alltagsgedanken ziehen lassen (Bilder dafür einsetzen).
2. Positive verbale Suggestionen als Schlüsselwörter, die Sie immer wieder an Ihre Ressourcen und Wunschzustand erinnern werden.
3. Körperteile entspannen.
4. Zählen zur Vertiefung
5. Hypnotischen Trancezustand positiv erleben, angereichert mit sinnlichen Eindrücken und ressourcenvollem Erleben; sich richtig wohlfühlen.

6. Eventuell: Überwindung eines problematischen Zustandes, eines problematischen Gefühls.
7. Eventuell: Vorstellung, in der Zukunft einen problematischen Zustand oder Gefühl zu überwinden.
8. Bevor Sie sich wieder in das Wachbewusstsein zurückorientieren, geben Sie sich sinngemäß die Suggestion: „Jedes Mal, wenn ich in Selbsthypnose gehe, werde ich diesen angenehmen Zustand noch leichter erreichen.“.
9. Zurückzählen zur Reorientierung.

Alle diese Schritte werden schon vor der Selbsthypnose schriftlich vorbereitet – dies wirkt schon bereits im Wachzustand als Einladung an Ihr Unbewusstes, diese Hypnose-Schritte später in der Selbsthypnose umzusetzen. Und so gehen Sie vor:

3.1. Vorbereitung der Selbsthypnose und Beispiele:

Schließen Sie die Augen, orientieren Sie sich nach innen. Fragen Sie sich, was für ein Vorstellungsbild für Sie geeignet ist, beispielsweise für den Schritt „die Alltagsgedanken ziehen lassen“. Gönnen Sie sich ein paar Sekunden Zeit ein Vorstellungsbild sich entwickeln zu lassen. Beispielsweise entsteht das innere Bild, wie Blätter vom Wind davongetragen werden. Überprüfen Sie nun, ob dieses Vorstellungsbild eine positive innere Resonanz auslöst, wie beispielsweise von Entspannung, im Kopf klar werden usw. Wenn das Vorstellungsbild eine positive Resonanz auslöst, ist es wahrscheinlich ein geeignetes Suggestionenbild für Ihre Selbsthypnose. Dieses Vorstellungsbild erfüllt auch weitere Kriterien der Selbsthypnose: Es ist selbst kontrolliert (Sie können passiv Ihre Gedanken ziehen lassen) und positiv formuliert (das Bild drückt den erwünschten Zielzustand aus). Erlauben Sie sich auch zu spüren, wie dieses Bild in der Selbsthypnose dazu führen wird, sich wirklich mental entspannen zu können. Tragen Sie nun Ihr Suggestionenbild in das Schema der Selbsthypnose ein.

Beispiele:

- **Gedanken ziehen lassen:** wie Blätter die der Wind davonweht; Vorstellung, die Gedanken werden beim Ausatmen als farbige Wolke oder Atemluft ausgeblasen (kein verstärktes Ausatmen!).
- **Positive ich-stärkende Suggestionen:** „Ruhe und Kraft“, „Ich fühle mich ruhiger und zuversichtlicher“, „Mehr und mehr kann ich meine innere Stärke spüren“.
- **Körperteile entspannen:** farbiges Licht, das in die Körperteile fließt; Bilder der Schwere oder der Leichtigkeit; Vorstellung einzelne Körperteile werden groß und schwer; Vorstellung die Atmung fließt in die einzelnen Körperteile.
- **Zählmethode zur Vertiefung:** bei jeder Zahl eine Treppenstufe runtergehen; bei jeder Zahl in einem Lift runtergehen (andere Menschen mögen eher die Vorstellung hochzusteigen, v. a., wenn das Tranceerleben mit einem Zustand der Leichtigkeit verbunden ist).
- **Positiver hypnotischer Zustand:** Häufig werden gewählt: Strandspaziergänge, Wanderung auf einen Berggipfel; sicherheitsvermittelnde Umgebungen wie Wohnräume, schöne Gärten, aber auch gute Erinnerungen. Prinzipiell können Sie hier alles nehmen, was auf einer bildhaften Ebene einen Wunschzustand darstellt und gute Gefühle auslöst. Sie können auch Tiermetaphern wählen. Für einen Menschen mit Burnoutsymptomatik in einer Mobbing-Situation kann auch innerlich stärkend die Vorstellung sein, sich als Panther im Dschungel zu bewegen, dabei gelöst wachsam sein, den Körper gut spürend.
- **Überwindung oder Lösung eines problematischen Zustandes:** Überwindung einer Klippe, einer Schlucht;
- **Zukünftige Problemsituation, die überwunden wird:** Diese Bilder sind eher konkret. Sie

stellen sich vor, wie Sie eine zukünftige Problemsituation mit all den in der Selbsthypnose erfahrenen positiven Gefühlen und Ressourcen aufsuchen werden. Lassen Sie sich überraschen, wie diese ursprünglich problematische Situation anfängt, sich positiv zu entwickeln.

- **Suggestion, das nächste Mal die Selbsthypnose noch leichter zu erreichen:** Dies kann verbal erfolgen oder Sie können sich wie in einem Spiegelbild sehen, wie Sie tief in Trance sein werden.
- **Reorientierung:** Falls in Schritt 4 eine Treppe runter, jetzt wieder eine Treppe hoch. Das Motiv von Schritt 9 wird also wieder aufgegriffen.

Ich werde Ihnen jetzt noch ein paar Ideen, bzw. Anregungen geben für die Bereiche Burnout und Tinnitus. Allerdings wirklich nur wenige, da ich in meiner langjährigen hypnotherapeutischen Praxis die Erfahrung gemacht habe, dass Klientinnen und Klienten in der Trancearbeit kreativ werden und Ihre eigenen wirklich guten Ideen entwickeln lassen. Ich gehe davon aus, dass Ihr Unbewusstes oder Ihre innere Intuition immer noch am besten weiß, was für Sie gut ist.

4. Anwendungsbeispiele der Selbsthypnose bei Tinnitus

Wie Sie aus der Lektüre meiner Homepage sicherlich wissen, aktiviert ein als bedrohlich wahrgenommener Tinnitus das Stresssystem, womit das Ohrgeräusch subjektiv noch lauter wahrgenommen wird. Ein als harmlos interpretierter Tinnitus tritt hingegen zunehmend in den Wahrnehmungshintergrund, da keine Aktivierung des Stresssystems erfolgt. Die Stressaktivierung erfolgt nur dann, wenn die emotionale Bewertung des Tinnitus als „bedrohlich“ erscheint.

In der Selbsthypnose können wir deshalb die negative emotionale Bewertung des Tinnitus verändern, damit das Gehirn das Ohrgeräusch als etwas Harmloses interpretiert.

Hingegen wirken negative Tinnitusbewertungen auch im Wachzustand als unbeabsichtigte negative Selbstsuggestionen, welche die Tinnitusfixierung aufrecht erhalten.

Solche negative Selbstsuggestionen können, ausgehend von der Tinnitusbewertung, alle möglichen Lebensbereiche betreffen. Beispielsweise:

- die eigene Person: „Ich bin hilflos“, „Ich bin schwach“;
- die eigenen Fähigkeiten: „Ich kann mich nicht konzentrieren“, „Ich kann nicht lernen“, „Ich kann nicht lesen“;
- die Zukunftserwartungen: „ich kann meine Arbeit nicht mehr durchführen“, oder auch indirekt: „Kann ich meine Arbeit noch durchführen?“.

Für die Selbsthypnose geeignet sind folgende drei Strategien:

1. Bildhafte Umgestaltung des Tinnitus,
2. Aufmerksamkeitsumlenkung,
3. Ich-stärkende Selbstsuggestionen.

4.1. Bildhafte Umgestaltung des Tinnitus:

Je nach Tinnituscharakter passt es, sich das Ohrgeräusch als Geräusch von Grillen oder Zikaden in einer entspannten Feriensituation vorzustellen; oder ein rauschender Tinnitus wird zum Geräusch einer Bewässerungsanlage, die den Lieblingsgarten bewässert; ein „knisternder“ Tinnitus wandelt sich zu einem wohligen, Wärme spendenden Kaminfeuer.

Der Trick ist, die Geräuschqualität des Tinnitus in eine positive Situation hineinzupflanzen. Damit wird das Ohrgeräusch positiv eingefärbt. Zusätzlich kann der Effekt entstehen, dass die Geräuschqualität des Tinnitus zu einem Grundbestandteil einer positiven Situation wird.

Vorgehen:

Sie überlegen sich: „Welches ist die Geräuschqualität des Tinnitus?“ Also pfeift, rauscht, knistert es? Anschließend überlegen Sie sich: „In welcher angenehmen Situation kommt dieses Geräusch vor?“ Die ausgewählte Situation kann etwas Gegenwärtiges oder auch eine Erinnerung darstellen.

Ob dieses Situationsbild als positive bildhafte Suggestion für Sie taugt, überprüfen Sie anhand der gefühlsmäßigen Resonanz (siehe S. 4).

Dieses neue Tinnitusvorstellungsbild, in dem das Ohrgeräusch positiv eingefärbt ist, wenden Sie dann in der Selbsthypnose an. Mit der Zeit werden Sie das Ohrgeräusch zunehmend als etwas Neutraleres empfinden, die tinnitusbedingte Stressaktivierung lässt teilweise, oder sogar vollständig nach.

4.2. Aufmerksamkeitsumlenkung:

Mit dieser Strategie bringen wir unserem Stresssystem gewissermaßen bei, „locker“ mit der Tinnituswahrnehmung umzugehen. Hören wir das Ohrgeräusch, lassen wir die Aufmerksamkeit zu etwas Sinnvollerem schwenken. Mit der Zeit wandelt sich auch hier die gefühlsmäßige Tinnitusbewertung von „bedrohlich“ zu „uninteressant“ oder „gleichgültig“.

In der Selbsthypnose bewähren sich immer wieder folgende Vorstellungsbilder:

- Das klassische Beispiel ist das Sägewerk, an dem man vorbeiwandert;
- oder das vorbeifliegende Kleinflugzeug auf einer Bergwanderung.
- Auch dies ist möglich: Der Wind pfeift bei einer Winterwanderung um die Ohren. Anschließend entspannen Sie sich in einer Hütte bei einer heißen Tasse Schokolade; im Hintergrund hören Sie abgedämpft draußen den Wind. Dies ist eine Kombination einer bildhaften Umgestaltung des Tinnitus und einer Aufmerksamkeitsumlenkung.

In diesen bildhaften Vorstellungen wirkt die Suggestion an unser Unbewusstes: Auch wenn das Ohrengeräusch mal im Vordergrund ist – es geht vorbei. Der Tinnitus ist harmlos, unbedeutend.

Diese Vorstellungsbildübungen sind auch wichtig, da ein Ohrgeräusch immer wieder mal in den Vordergrund treten kann, sei es durch einen Infekt, starke Müdigkeit, oder bedingt durch einen Wetterumschwung.

Denken Sie bitte daran, dass Sie sich Zeit lassen, eine für Sie geeignete Vorstellung zu finden. Überprüfen Sie die Vorstellung, ob sie eine positive innere Resonanz auslöst; schreiben Sie das Vorstellungsbild auf, damit Sie es in der Selbsthypnose verwenden können.

4.3 Strategie der ich-stärkenden Suggestionen:

Ich-stärkende Suggestionen können Sie anwenden, wenn Sie negative Effekte der Tinnituswahrnehmung auf Ihre Einschätzung Ihrer Persönlichkeit oder Fähigkeiten wahrnehmen („Ich bin hilflos“, „Ich kann mich nicht konzentrieren“).

Zuerst schreiben Sie auf, was der negative Effekt ist. Beispiele:

- „Der Tinnitus ist stärker als ich“,
- „Der Tinnitus macht mich nervös“,
- „Ich kann nicht mehr lesen“.

Dazu suchen Sie sich als Gegengewicht eine verbale oder bildhafte Suggestion. Also anstatt „Ich bin hilflos“ - „Ich bin souverän“. Oder bildhaft: Haben Sie schon einmal im Fernseher gesehen, wie Löwenbabys an Ihrem Vater rumzerren? Dieser lässt sich natürlich nicht aus der Ruhe bringen. Wichtig ist auch hier, dass Sie einen Satz oder eine Vorstellung finden, die in Ihnen bereits jetzt eine positive Resonanz auslöst. Der Satz darf für Sie auch nicht unglaubwürdig sein. Sollten Sie sich sagen wollen „Ich habe jederzeit alles im Griff“, werden Sie wahrscheinlich spüren, dass dies übertrieben ist, in die positive Resonanz wird sich auch Zweifel mischen.

Sie können einen positiven Satz, bzw. eine Suggestion innerlich noch verstärken, indem Sie als Zwischenschritt Folgendes tun: Sagen Sie sich den Satz, spüren Sie die Resonanz, bitten Sie dann Ihr Unbewusstes Ihnen Vorstellungsbilder oder Erinnerungen zu „schicken“ die zu diesem Satz passen. Erlauben Sie sich diese positiven Bilder (Erinnerungen oder Symbole) zu genießen. Erleben Sie sie in allen Facetten. Wie fühlt sich dies im Bauchraum, in der Brust, in den Gliedmaßen an? Sie erweitern damit nochmals den „Resonanzboden“ Ihrer positiven Suggestion.

5. Anwendungsbeispiele der Selbsthypnose bei Burnout

Den Burnout-Zustand verändern heißt, etwas an der inneren wie äußeren Welt zu verändern. Selbsthypnose kann helfen, die innere Ruhe und Distanz zu finden, wieder an die eigenen Ressourcen angebunden sein und so wieder Problemlösungsmöglichkeiten zu sehen. Dies gibt wieder Hoffnung, aus der Kraft geschöpft werden kann. Burnout unterhöhlt mit der Zeit das Selbstvertrauen, Hypnose dagegen stärkt das Selbstvertrauen und macht wieder handlungsfähig.

Zur Bearbeitung eines Burnoutzustandes mit Selbsthypnose möchte ich Ihnen hier folgende Ansätze vorstellen:

- Ich-stärkende Suggestionen,
- Distanzierungstechniken,
- Veränderung von Stress verstärkenden Einstellungen.

5.1. Ich-stärkende Suggestionen:

Es gibt namhafte Autoren, die davon ausgehen, dass nicht die reine Arbeitsmenge, sondern die (mit der Zeit) negative Gefühlslage und das abnehmende Selbstvertrauen für das Zustandekommen eines Burnout-Syndroms verantwortlich sind. Hier können positive Selbstsuggestionen eine Hilfe und Unterstützung darstellen.

Um positive Suggestionen zu finden, können Sie folgendermaßen vorgehen:

Prüfen Sie, welche negativen Gedanken vorherrschen („Ich schaffe das nicht mehr“, „Ich bin zu wenig kompetent“). Von hier ausgehend haben Sie unterschiedliche Möglichkeiten:

- Sie überlegen sich, was eine korrigierende Suggestion wäre (Beispiel: „Ich bin widerstandsfähig“, „Ich bin stark“). Sagen Sie sich diese Suggestion und überprüfen Sie, welche körperliche Resonanz sich einstellt (z. B. Gefühl der Kraft in den Armen). Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei dieser positiven Resonanz und lassen Sie dazu symbolhafte Bilder oder auch Erinnerungen auftauchen. Schreiben Sie diese auf. Dies sind gute Vorlagen, um sie zusammen mit den verbalen positiven Suggestionen in die Selbsthypnose einzubauen.
- Sie gehen von der negativen Suggestion aus („ich schaffe das nicht mehr“) und suchen nach einer Erinnerung, wo sie es doch schafften. Überprüfen Sie diese Erinnerung auf Ihre körperliche Resonanz. Meist entsteht daraus spontan eine positive Suggestion wie „ich bin gut“, „Ich verdiene es mein Ziel zu erreichen“.

Ein Hinweis zur Psychotherapie: Manchmal lassen sich negative Selbstsuggestionen nicht durch Selbsthypnose korrigieren, weil sie auf unbewussten Mustern beruhen. In dem Falle kann es sinnvoll sein, Unterstützung im Sinne einer Psychotherapie oder Coaching in Anspruch zu nehmen.

5.2. Distanzierungstechniken:

Eine häufige Dynamik in einem Burnout-Aufschaukelungsprozess ist, dass man sich mit nachlassender Kraft und Energie noch stärker auf die Zielsetzung fixiert („Jetzt erst recht“). Eventuelle naheliegende Ressourcen oder Lösungsmöglichkeiten werden nicht mehr gesehen. Ich empfehle deshalb, in der Selbsthypnose Suggestionen und Bilder der Fähigkeit zur Situationsbeobachtung und -analyse einfließen zu lassen. Dies kann auch bildhaft, also metaphorisch sein: In Ruhe von einem Berg aus die Landschaft beobachten, die Bewegung eines Tieres betrachten. Solche Suggestionen können als Erinnerungsanker wirken, auch im Arbeitsalltag immer wieder eine beobachtende Position einzunehmen. Problemlösungsperspektiven erschließen sich dann immer wieder wie von alleine.

5.3. Veränderung von Stress verstärkenden Arbeitseinstellungen:

Schon vor vielen Jahren wurde bei Hypnoseexperimenten nachgewiesen, dass gesunde Versuchspersonen nach der Berieselung von Suggestionen wie „Ich muss immer perfekt sein“ körperlich negativ reagierten (beispielsweise durch Verengung der Blutgefäße). Es ist also sehr wichtig, solche Einstellungen zu verändern. Beispiele solcher Einstellungen sind:

- „Ich bin für alles verantwortlich.“,
- „Ich allein muss dies durchziehen.“,
- „Ich muss meine Arbeit immer perfekt machen“.

Solche Leitsätze, die unwillkürlich auch als Wachsuggestionen wirken, engen den Blick für vorhandene Lösungsmöglichkeiten ein. Erlauben Sie sich deshalb, eine solche Einstellung in einem ersten Schritt weicher zu zeichnen. Beispielsweise aus „Ich muss meine Arbeit immer perfekt machen“ kann ein „Ich mache meine Arbeit gut und mit Befriedigung“.

Schreiben Sie sich auf, welches Ihre Überzeugungen sind, die Sie in der Arbeit anwenden. Fühlen Sie die körperliche Resonanz im Sinne eines inneren Feedbacks. Ich glaube nicht, dass viele Men-

schen ein gutes inneres Gefühl bekommen beim Satz „Ich bin für alles verantwortlich“. Falls Sie ein nur leichtes Stress- oder Anspannungsgefühl bekommen, verändern Sie den Satz, bis er sich besser anfühlt. Vielleicht entwickelt sich auch spontan ein inneres Bild eines ressourcenvolleren Satzes. Lassen Sie sich überraschen. Tragen Sie den gefundenen Satz in das Selbsthypnoseschema ein (Schemablatt Schritt 2).

6. Durchführung der Selbsthypnose

Nachdem Sie nun das Schemablatt der Selbsthypnose ausgefüllt haben – vielleicht haben Sie sich mit Unterbrechungen auch ein paar Tage Zeit gelassen – können Sie die Selbsthypnose auf verschiedene Arten durchführen.

1. Möglichkeit:

Lesen Sie Ihre Notizen durch. Sie bekommen dadurch ein ungefähres Bild des Ablaufs der Selbsthypnose. Legen oder setzen Sie sich bequem hin, und führen Sie die Selbsthypnose durch. Strengen Sie sich nicht bewusst an, lassen Sie es einfach geschehen. Durch die Vorbereitung weiß Ihr Unbewusstes um Ihre Bedürfnisse und Wünsche.

2. Möglichkeit:

Lesen Sie Ihre Notizen durch. Schreiben Sie ein ausformuliertes Selbsthypnose-Skript. Sprechen Sie den Text auf Band oder benutzen Sie den PC. Die Aufnahme muss nicht gut sein, da das Unbewusste ohnehin das heraushört, was nützlich ist. Hören Sie sich Ihre Aufnahme an.

3. Möglichkeit:

Lesen Sie Ihre Notizen durch. Schreiben Sie ein ausformuliertes Selbsthypnose-Skript. Die Selbsthypnose besteht darin, dass Sie langsam, im Rhythmus Ihrer Atmung, den Text lesen. Lassen Sie sich Zeit, die dazu gehörenden inneren Bilder und Gefühle entstehen zu lassen. Diese Form der Selbsthypnose bewährt sich auch bei Menschen, die sonst eher Mühe haben, einen Trancezustand zu erreichen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und kreative Erfahrungen!

Wichtige Anmerkungen und Haftungsausschluss:

Die Anwendung der Selbsthypnose – CD „Selbsthypnose bei Burnout und Tinnitus“ erfolgt selbstverantwortlich.

Dieser hier vorgestellte Leitfaden zur Selbsthypnose wird in eigener Verantwortung umgesetzt. Der Verfasser lehnt jegliche Haftung ab. Die hier dargestellte Methode der Selbsthypnose macht u. U. eine Therapie nicht überflüssig. Es wird hier klar auf die Verantwortung des Anwenders und Anwenderin verwiesen, dass bei Auftreten von Unwohlsein oder sonstigen negativen Symptomen eine Fachfrau oder Fachmann für Psychotherapie aufgesucht wird, bzw. die Anwendung der Selbsthypnose unterbrochen wird.

Ich rate ganz klar von der Anwendung der Selbsthypnose ab bei psychiatrischen Erkrankungen wie beispielsweise schweren Depressionen, völlig dekompenziertem Zustand bei Burnout, Tinnitus und psychotischen wie dissoziativen Erkrankungen oder Suchterkrankungen. Selbsthypnose kann unter solchen Umständen eine Therapieoption unter fachlich kompetenter Anleitung sein.

Selbsthypnose darf nur unter geeigneten Umständen durchgeführt werden. Die Situation muss sicher sein und darf nicht Ihre außenorientierte Aufmerksamkeit erfordern (also nicht beim Autofahren, bei der Bedienung von Maschinen etc.)