

Schema Selbsthypnose

Name:

Woche vom:

bis:

VORBEREITUNG:

Was möchte ich erreichen? Innere Bilder etc. auswählen, kurz vergegenwärtigen, auf ihre Resonanz überprüfen.

ABLAUF:

Auf die Atmung fokussieren. Sich vorstellen, die Alltagsgedanken ziehen zu lassen.
Vorstellungsbild:

Positive verbale Suggestionen:

Körperbereiche entspannen

Tiefer in Trance: zählen von 1 bis 10

Vorstellungsbild:

ARBEIT MIT INNEREN TRANCE-VORSTELLUNGEN:

- Positiver Trancezustand:

- Problemüberwindung:

- Bewältigung von einer zukünftigen Situation:

Reorientierung:

Von 10 nach 1 zählen – wieder ganz wach und frisch

Mit diesen Notizen bekommen Sie einen Überblick über ihr Selbsthypnose-Training

Bitte geben Sie nach jeder Uebung an, wie sehr Sie sich vertiefen konnten.

- 0 = Ich konnte mich nicht vertiefen, war abgelenkt oder unkonzentriert
- 10 = Ich war sehr stark in die innere Erfahrung vertieft

Geben Sie für jeden Wochentag, bzw. für jede Uebungseinheit intuitiv eine Zahl zwischen 0 und 10 an, wie sehr Sie sich vertiefen konnten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Bemerkungen:

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	