



TherMedius®-Institut
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

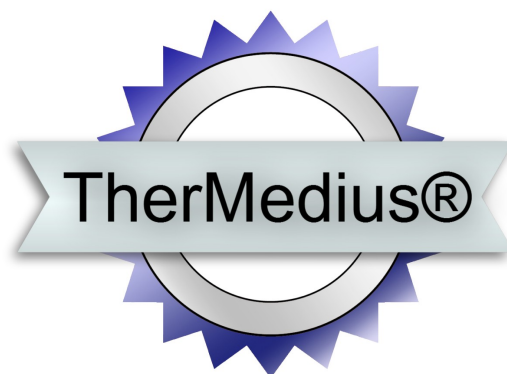
Trance-Anwendung:

Stärkung der Selbstliebe

**Suggestionstext zur Förderung der Selbstliebe und der positiven
Selbstwahrnehmung**

Autor: Jan-Henrik Günter, Ausbilder für Hypnotherapie

Eine TherMedius® Trance-Anwendung zur Verbesserung des Verhaltens gegenüber sich selbst und zum Abbau autoaggressiver Gedanken (im nicht pathologischen Bereich).



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Haftungsausschluss.....	5
Beachtung von Kontraindikationen.....	5
Einige Gedanken zur Selbstliebe vorab.....	6
Ziele der Anwendung.....	9
Aufbau der Anwendung.....	9
Hinweise zu Einsatzmöglichkeiten und zur konkreten Einbindung der Anwendung in den Behandlungsablauf.....	10
Suggestionstext „Stärkung der Selbstliebe“.....	12
Nachgespräch mit dem Klienten.....	19
Wie kann man im Anschluss mit dem Klienten weiterarbeiten?.....	21
Wir freuen uns über Ihr Feedback!.....	22

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlich willkommen zu einer weiteren Trance-Anwendung von TherMedius®.

Nach der Veröffentlichung der letzten Trance-Anwendung „Aktivierung der Vorstellungskraft“ erhielten wir wieder sehr viel positives Feedback und wir freuen uns nach wie vor, wie gut die Druckstücke, die wir auf unserer Website www.hypnoseausbildung-seminar.de zum kostenlosen Download anbieten angenommen werden.

Ebenso freuen wir uns natürlich über die Berichte, die bei uns eingehen, in denen Kollegen beschreiben, welche Erfolge Sie mithilfe der Anwendungen bei Klienten erzielen konnten!

Es ist eine Ehre für uns als Therapeuten, dass unsere Downloads so oft bei der therapeutischen Arbeit helfen können und dass schon der ein oder andere „Knackpunkt“ bei dem ein Therapeut bei einem Klienten nicht weiterkam mit einer dieser Anwendungen überwunden werden konnte.

Hierzu ein Zitat aus einem Feedback:

„... Ich ging ehrlich gesagt selbst schon nicht mehr davon aus, dass der Klient mit Hypnose behandelbar ist. Es waren keinerlei Anzeichen einer Trance erkennbar und er war völlig resistent gegen alle Anwendungen, die ich bei ihm testete. Nachdem ich die <Aktivierung der Vorstellungskraft> bei ihm ausprobierte, kam er relativ schnell in eine recht tiefe Trance und er begann, auf die Anwendungen anzusprechen. Am Ende konnte ich sogar hypnoanalytisch mit ihm arbeiten und Trance-Gespräche mit ihm führen. Die <Aktivierung der Vorstellungskraft> hat die gesamte Therapie noch einmal umgebogen. Ohne sie hätten wir die Behandlung sicher bald abgebrochen...“

K. R. (Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin)

Solche Feedbacks freuen uns natürlich besonders, da sie uns zeigen, dass unsere Anwendungen nicht nur heruntergeladen und in irgendeinem Ordner auf dem Computer „gehörtet“ werden, um dort vor sich hin zu schlummern, sondern auch wirklich in der Praxis eingesetzt werden und dort einen echten Nutzen bringen.

Wir werden uns deshalb weiterhin bemühen, praktische „Tools“ für die Trance-Arbeit zu entwickeln, die wir in diesem Rahmen zur Verfügung stellen können.

In diesem Skript möchten wir Ihnen dieses mal einen **Suggestionstext zum Thema Selbstliebe** vorstellen, der wie immer für jede Art von Trance-Anwendung (also bspw. als Phantasiereise, bei der geführten Meditation, im Autogenen Training oder in der Hypnose) einsetzbar ist.

Selbstliebe ist in therapeutischen und beratenden Praxen immer wieder ein wichtiges Thema und bei vielen Klienten ist sie nur wenig ausgeprägt, wenn sie sich nicht sogar aufgrund des Leidensdrucks einer „aus dem eigenen Inneren“ kommenden belastenden Situation in das Gegenteil, also in dauerhafte Selbstkritik, Selbstfeindschaft oder gar Selbsthass verwandelt hat.

Der in diesem Skript enthaltene Suggestionstext ist dafür ausgelegt, im Klienten ein Bewusstsein für die Bedeutung der Selbstliebe zu schaffen und dieses gleichzeitig mit dem Unterbewusstsein in Einklang zu bringen.

Der Text kann **jedem Menschen gut tun, der gerne eine etwas bessere, liebevollere Haltung zu sich selbst finden möchte.**

Bei passenden Konstellationen kann er auch im psychotherapeutischen Kontext hilfreich sein, das Verhalten eines Klienten in der Hinsicht zu wandeln, dass er von einer Position des ständigen Ärgers über sich selbst und seiner Probleme zu einer aktiven und positiven Unterstützung seiner selbst beim Erreichen seiner Ziele übergeht.

Eine Reihe weiterführender Erläuterungen soll Ihnen zudem dabei helfen, ein möglichst klares Bild von den konkreten Anwendungsmöglichkeiten des Suggestionstextes zu entwickeln.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Arbeit mit diesem Skript und hoffen, dass Sie damit genauso positive und bewegende Erfahrungen machen wie wir bei den Praxis-Tests dieses Suggestionstextes.

Herzliche Grüße

*Jan-Henrik Günter
& das gesamte TherMedius-Team*

Haftungsausschluss

Das TherMedius® - Institut weist ausdrücklich darauf hin, dass die Trance-Anwendung „Stärkung der Selbstliebe“ eine kostenfreie Anwendung ist, die jeder Leser / Anwender **in eigener Verantwortung** einsetzen kann und darf (auch im Rahmen gewerblicher Sitzungen in seiner Praxis).

Da es für uns als Autoren leider nicht möglich ist, die Kompetenz jedes einzelnen Anwenders bzw. die konkrete Situation eines einzelnen Klienten, bei dem ein Anwender diesen Text verwendet zu beurteilen, **schließen wir jegliche Haftung für eine eventuelle Fehlanwendung oder eine Anwendung außerhalb der Kompetenzen des Anwenders aus.**

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie über die notwendige Kompetenz zur Durchführung einer solchen Anwendung bei einem bestimmten Klienten / Probanden verfügen, experimentieren Sie lieber nicht, sondern besuchen Sie eine geeignete Fachausbildung in der sie den Umgang mit den entsprechenden Techniken erlernen oder leiten Sie den Klienten an einen dafür kompetenten Kollegen weiter.

Mithilfe eines entsprechenden technischen Fundaments können Sie die Möglichkeiten dieser Anwendung in vollem Umfang ausschöpfen und weitere Potenziale eröffnen. Die Anwendung ist für verschiedene Verwendungsmöglichkeiten (Geführte Meditation, Phantasiereise, Autogenes Training u.a.) geeignet, ihre intensivste Wirkung entfaltet sie erfahrungsgemäß aber als Hypnose-Anwendung.

Beachtung von Kontraindikationen

Bitte beachten Sie, falls Sie die „Aktivierung der Vorstellungskraft“ im Rahmen einer Hypnose-Sitzung anwenden möchten die *Kontraindikationen für Hypnose-Anwendungen*, die sie in Ihrer Hypnose-Ausbildung erlernt haben und nutzen Sie diese Trance-Reise als Hypnose-Anwendung nur dann, wenn Sie als Hypnotiseur / Hypnosetherapeut entsprechend geschult wurden.

Falls Sie über keine entsprechende Ausbildung in Hypnose / Hypnosetherapie verfügen und nicht wissen, welche Hypnose-Induktionen hierfür geeignet sind, wenden Sie diese Text bitte nur als reinen Phantasiereise-Text an, indem sie ihm dem Klienten / Probanden so wie er ist ohne weitere Einleitungen vorlesen. Behandeln Sie hierbei bitte aber auch nur Klienten, für deren Behandlung Sie kompetent sind und bei denen keine psychische Störung gegen den Einsatz einer solchen Anwendung spricht.

Wenn Sie feststellen, dass der Klient sich im Rahmen dieser Anwendung unwohl fühlt oder in ihm unerwartet Gedanken bzw. Erkenntnisse (z.B. traumatische Erinnerungen) aufsteigen, die über den eigentlichen Rahmen der Anwendung hinausgehen und einer separaten Behandlung bedürfen, beenden Sie die Trance-Reise bitte umgehend und wählen Sie mögliche alternative Vorgehensweisen, mit deren Hilfe Sie das eigentliche Ziel der Anwendung erreichen können. Sollten Sie keine Alternativen finden, besprechen Sie die Situation bitte mit Ihrem Ausbilder bzw. *leiten Sie den Klienten an einen für seine Problemstellung spezialisierten Therapeuten weiter.*

Einige Gedanken zur Selbstliebe vorab

Eine Frage, die uns als therapeutische Ausbilder relativ häufig gestellt wird, ist "was kann ich denn tun, um einem Klienten ein bißchen mehr Selbstliebe zu vermitteln?"

Diese Frage wirkt auf den ersten Blick eigentlich ganz einfach und doch ist nicht so einfach, sie aus dem Stegreif zu beantworten. Es ist praktisch unmöglich, eine sinnvolle Antwort ohne weitere Nachfragen über den Klienten oder über die Art, wie sich der Mangel an Selbstliebe bei ihm ausprägt zu finden.

Überhaupt ist das Thema „Selbstliebe“ bei näherer Betrachtung überraschend komplex.

- Denn was genau ist denn überhaupt "Selbstliebe"?
- Und was bedeutet es, wenn jemand zu wenig davon hat?
- Was genau sollte er mehr haben, damit es gut für ihn ist und wie viel davon?
- Und ab wann wird es vielleicht sogar *zu viel*?

Oft stellt sich dann schnell heraus, dass der Klient eigentlich nicht einfach nur "zu wenig von etwas" hat, sondern dass er stattdessen *zu viel von etwas anderem* hat, wovon man hofft, dass es verschwindet, wenn einfach "mehr Selbstliebe" vorhanden ist.

Selbstkritik, Selbstverachtung, Selbsthass, Selbstverletzungen und sogar bewusste oder unbewusste Selbstzerstörung können Symptome sein, die sich bei Menschen, die bisweilen in der Rubrik "zu wenig Selbstliebe" eingestuft werden beobachten lassen.

Hierbei ist natürlich **genau darauf zu achten, dass das problematische Verhalten nicht ein Symptom einer möglicherweise vorliegenden psychischen Erkrankung ist** (suizidale Gedanken bei einer schweren Depression sollten keinesfalls mit "er liebt sich halt zu wenig" abgetan werden und eine Aussage wie "Wenn er mehr Selbstliebe hätte, dann würde er sich auch nicht mehr umbringen wollen!" ist aus medizinischer Sicht hochproblematisch, da Selbstmordgedanken aus vielen verschiedenen Ursachen entstehen können und eine Begründung über die Selbstliebe sicherlich viel zu oberflächlich und auch ein Stück weit gefährlich wäre).

Der Behandler sollte also immer sehr genau prüfen, ob ein Klient nicht eine andere (möglicherweise krankheitsspezifischere) Behandlung benötigt bevor er mit ihm am Thema Selbstliebe arbeitet.

In welchen Fällen sollte man also versuchen, einem Klienten mehr Selbstliebe zu vermitteln und wie kann man das angehen **ohne gleich von Beginn an starke Widerstände** beim Klienten zu provozieren?

Das Thema Selbstliebe hat nämlich häufig auch mit **moralischen Werten, Glaubensmustern** "wie die Dinge sein sollten" und **tief sitzenden Suggestionen, die der Betroffene von den Eltern, Lehrern oder der Gesellschaft aufgenommen hat** zu tun. Und **diese Werte sitzen oft sehr tief**, sodass **schnell Widerstand entsteht**, wenn man sich ihnen nähert.

Ein allzu forsch suggeriertes *"so, ab heute liebst Du Dich so, wie Du bist"* ohne schlüssige und rational wie auch emotional annehmbare Erläuterung wieso und ohne einen Hinweis, wie die Selbstliebe aussehen könnte und was genau sie dem Klienten bringen könnte, kann nur allzu leicht vom Unterbewusstsein abgeschmettert werden, da es eine solche Aussage von Beginn an als "falsch" empfindet.

Unzählige Behandler sind mit ihren Versuchen, Klienten mehr Selbstliebe zu vermitteln deshalb schon kläglich gescheitert – sie unterschätzten die Widerstandsfähigkeit des Unterbewusstseins und die Intensität, mit der manche Glaubensmuster gespeichert sind! Auch und gerade, wenn sie durch (möglicherweise auch „falsche“) Moralvorstellungen untermauert sind.

Viele Behandler überfordern ihre Klienten, da sie zu schnell „mit der Tür ins Haus fallen“ und sie mit Aussagen und Denkweisen konfrontierten, die noch viel zu weit von ihrem Status quo entfernt sind.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass man sich **dem Thema Selbstliebe sehr, sehr vorsichtig und offen annähern sollte** und dem Klienten und vor allem seinem Unterbewusstsein **genug Raum geben muss, sich langsam und mit wirklicher Überzeugung von alten Mustern zu lösen.**

Auch **sprachliche Probleme** können bei der Arbeit im Bereich Selbstliebe vorkommen - beispielsweise im Zusammenhang mit dem Begriff „Liebe“.

Das Wort „Liebe“ wird von vielen Klienten im deutschen Sprachraum häufig stark mit **„romantischer Liebe“** assoziiert.

„Selbstliebe“ wird dann schnell mit **„Selbstverliebtheit“ oder Narzissmus verwechselt** und Klienten haben dabei latent das Gefühl, dass das „doch eigentlich nichts Gutes oder Erstrebenswertes“ ist.

In der Praxis hat es sich deshalb bewährt, das Thema Selbstliebe **in einem diplomatischen Ton** (das Wort "Freundschaft" wird zumeist deutlich leichter angenommen als das Wort "Liebe") und in einem **eher philosophischen** Kontext, bei dem der Klient und sein Unterbewusstsein angeregt werden, bestimmte Szenarien zu imaginieren und **auf ihre Sinnhaftigkeit zu überprüfen** zu präsentieren, damit der Klient sich davon bewusst und unterbewusst überzeugen kann, dass das angestrebte Ziel nicht seinen moralischen Wertvorstellungen widerspricht und er sich durch die emotionale Annahme der Vorschläge des Behandlers nicht in einer Weise verändert, die er bei anderen als negativ einstufen würde.

Dem Unterbewusstsein wird hierbei eine **möglichst hohe Anzahl an Ansatzpunkten**, die auf den Klienten zutreffen könnten, angeboten, in denen es sich wiederfinden kann und aus denen **es eine für die Bedürfnisse des Klienten stimmige Lösung** entwickeln kann.

Hierbei arbeiten wir häufig gezielt mit **Fragen, die das Unterbewusstsein dazu animieren sollen, eine innere Antwort zu finden.**

Der in diesem Skript beinhaltete Suggestionstext ist bewusst allgemein gehalten, um **eine möglichst große Fläche zu bieten, auf der das Unterbewusstsein Lösungen entwickeln kann.**

So kann er bei einer großen Anzahl von Klienten eingesetzt werden und ist auch sehr gut für Gruppenanwendungen geeignet.

Bei sehr konkreten Anforderungen durch die Situation eines Klienten kann der Text selbstverständlich vom Therapeuten individualisiert werden, wenn dieser über die entsprechende fachliche Kompetenz in Bezug auf die Suggestionstextgestaltung verfügt.

Ziele der Anwendung

Diese Anwendung soll folgende Zwecke erfüllen:

- Sie soll dem Klienten dabei helfen, seine Haltung sich selbst gegenüber zu überprüfen und ggf. eine positivere Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln
- Sie soll ein Bewusstsein dafür schaffen, dass es wichtig ist, sich selbst positiv gesonnen zu sein und dieses Bewusstsein auch ins Unterbewusstsein fließen lassen
- Sie soll den Klienten dabei unterstützen, negative Haltungen, Gedanken und Handlungen sich selbst gegenüber loszulassen

Insgesamt hat sich in der Praxis gezeigt, dass diese Anwendung **sehr vielen Klienten dabei hilft, ein deutlich positiveres Verhältnis zu sich selbst zu entwickeln.**

Aufbau der Anwendung

Die Anwendung „Stärkung der Selbstliebe“ ist so aufgebaut, dass der Klient mit Hilfe von Fragen und Überlegungen zum Thema dazu animiert wird, seine eigene Situation zu analysieren und ggf. Erkenntnisse zu gewinnen, wo bei ihm Veränderungspotenziale vorhanden sind.

Hierbei werden auch gezielt Bereiche angesprochen, die sich bei vielen Klienten als ursächlich für Probleme mit der Selbstliebe erwiesen haben: moralische Normen, die durch Eltern, Lehrer oder die Gesellschaft an sich aufdiktiert wurden, aber auch selbst auferlegter Druck bspw. aus beruflichen Gründen.

Ziel der Anwendung ist es nicht, einen bestimmten Weg vorzuzeichnen, den der Klient gehen soll, sondern Impulse zu geben, aus denen der Klient, vor allem aber auch sein Unterbewusstsein eigene Lösungen entwickeln können.

Hierbei können durchaus auch gängige Normen einmal infrage gestellt werden.

Wenn der Behandler die Situation eines Klienten gut kennt, kann er den Text selbstverständlich auf dessen Bedürfnisse abstimmen und bestimmte Bereiche etwas mehr betonen oder andere Bereiche ausblenden.

In der in diesem Skript enthaltenen allgemeinen Version haben wir versucht, möglichst ausgeglichen vorzugehen und keinen Themenbereich, in dem mangelnde Selbstliebe häufig auftritt oder aus dem sie oft entsteht (Eltern, Gesellschaft, Religion, beruflicher Druck) zu stark in den Vordergrund zu stellen. So kann die Anwendung auch ohne vorherige Bearbeitung und in Gruppen verwendet werden, ohne dass das Risiko besteht, dass „zu sehr in der Wunde“ eines einzelnen Zuhörers „gestochert“ wird oder ein Klient sich überhaupt nicht angesprochen fühlt, weil das Thema zu sehr von seiner eigenen Situation abweicht.

Hinweise zu Einsatzmöglichkeiten und zur konkreten Einbindung der Anwendung in den Behandlungsablauf

Sie können diese Anwendung immer dann einsetzen, wenn Sie den Eindruck haben, dass die Haltung eines Klienten gegenüber sich selbst oder gegenüber seinem eigenen Verhalten zu negativ ist.

Bei genauerer Betrachtung kommt diese Anwendung also für sehr viele Klienten infrage, da fast jeder Mensch, der sich in therapeutische oder psychologisch beratende Behandlung beginnt oder ein Coaching in Anspruch nimmt in irgendeiner Form unzufrieden mit sich selbst oder seinem Verhalten ist und dabei oft wenigstens eine leichte Wut auf sich selbst, seine Unzulänglichkeiten und die Unfähigkeit, das Problem selbst zu lösen entsteht.

Welchen Raum diese Anwendung bei einem Klienten einnehmen soll, bleibt der Einschätzung des Behandlers überlassen.

- Für manche Klienten kann die „Stärkung der Selbstliebe“ **eine Wellness-Anwendung** im Sinne von „Tu Dir einmal etwas Gutes und denk´ mal wieder an Dich“ sein
- Für manche Klienten kann die „Stärkung der Selbstliebe“ **einfach ein interessantes Erlebnis** sein, da sie ihnen einmal die Gelegenheit gibt, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und vielleicht etwas Neues über sich und ihre Haltung zu sich selbst zu erfahren
- Für manche Klienten kann die „Stärkung der Selbstliebe“ **ein kleiner, hilfreicher Impuls** am Rande sein, der eine positive Entwicklung begünstigt
- Für manche Klienten kann die „Stärkung der Selbstliebe“ zu **einem wichtigen Puzzlestück des therapeutischen Behandlungskonzeptes** werden, da sie andere Anwendungen (hypnoanalytische Arbeiten, Blockadelösungen, Suggestionen mit dem Ziel einer Verhaltensveränderung) erst möglich macht bzw. deren Wirksamkeit entscheidend verbessert, da durch sie elementare Störfaktoren gemindert oder neutralisiert werden können
- Für manche Klienten kann die „Stärkung der Selbstliebe“ aber auch **das Zentrum einer Behandlung** sein – wenn ihre Thematik genau dem entspricht, was der Suggestionstext widerspiegelt

Die „Stärkung der Selbstliebe“ kann also ganz verschiedene Positionen in einer Behandlung einnehmen. Dabei ist sie inhaltlich sehr neutral gehalten und erlaubt es dem Anwender sie auch einfach einmal testweise bei einem Klienten einzusetzen um zu sehen wie dieser darauf anspricht und ob eine weitere Vertiefung des Themas in seinem Fall Sinn macht.

Ebenso flexibel ist die „Stärkung der Selbstliebe“ in Bezug auf den konkreten Einsatz:

- Sie kann **als Gruppenanwendung** genutzt werden
- Sie kann **als Einzelanwendung** verwendet werden (ein Ablauf könnte bspw. sein: Induktion – Blockadenlösung – Stärkung der Selbstliebe – Tiefenentspannung als Abschluss)
- Sie kann als **Eröffnung oder Abschluss für andere Anwendungen** (Zielfindung, Regression, Motivation...) verwendet werden
- Sie kann hervorragend in eine **hypnoanalytische Arbeit eingebettet werden**, indem man sie interaktiv durchführt (*Achtung!* Bitte nur Therapeuten, die in der interaktiven Arbeit mit Hypnose geschult sind und die in der Lage sind, mit unerwarteten Entwicklungen und Erkenntnissen umzugehen– diese Anwendung kann

Suggestionstext „Stärkung der Selbstliebe“

(Wenn die Anwendung im Rahmen einer Hypnose-Sitzung eingesetzt werden soll, empfiehlt sich eine relativ kurze Induktion wie bspw. die fraktionierte Einleitung, die den Klienten noch nicht zu tief in Trance führt, damit er dem Text so lange wie möglich auch bewusst gedanklich folgen kann)

Ich möchte heute einmal ein wenig über das Thema Selbstliebe sprechen und es würde mich freuen, wenn auch Du einmal die Möglichkeit nutzt, einfach einmal über Deine Haltung, Deine persönliche Beziehung zu Dir selbst nachzudenken.

Selbstliebe ist ein sehr, sehr wichtiges emotionales Thema, das für jeden Menschen von Bedeutung ist, das in unserer heutigen Welt aber leider häufig *viel* zu kurz kommt.

Oft wird davon gesprochen, wie man sich *anderen* gegenüber verhalten sollte.

Immer wieder wird einem gesagt, dass man anderen respektvoll, tolerant, wertschätzend, liebevoll, aufmerksam, geduldig oder höflich gegenüberzutreten soll.

Aber wann spricht schon jemand von solchen Umgangsformen *sich selbst gegenüber*?
Wann wird man schon ermahnt, einmal etwas höflicher *zu sich selbst* zu sein?

Wann wird man schon mal darauf aufmerksam gemacht, darauf zu achten, dass man etwas toleranter gegenüber sich selbst sein sollte?

Sich selbst zu lieben klingt für viele irgendwie unpassend.

Ist das überhaupt okay?

Ist das nicht irgendwie zu eigennützig oder zu unsozial?

Sollte man sich nicht lieber bemühen, anderen gegenüber noch aufmerksamer zu werden und sich selbst noch ein bisschen mehr zurückzunehmen?

Nein, manchmal ist es auch wichtig, an sich selbst zu denken.

Denn es ist *wichtig*, sich selbst zu lieben!

Und es ist auch absolut *richtig*, sich selbst zu lieben.

Und das hat auch *einige gute Gründe*.

Und ich möchte jetzt einmal ein wenig darüber nachdenken, welche Gründe das sein könnten.

Vielleicht ist das ja ein Thema, das auch für *Dich* interessant sein kann!

Wenn Du möchtest, dann hör mir einfach einmal zu und lass einmal meine Worte und Gedanken

ein wenig auf Dich und in Dir wirken.

Vielleicht ist ja auch vor allem Dein Unterbewusstsein an diesen Worten und Gedanken interessiert.

Es kann natürlich genauso zuhören und meine Worte auf sich wirken lassen.

Hierfür brauchst du gar nichts zu tun.

Dein Unterbewusstsein kann meine Worte und ihre mögliche Bedeutung für Dein Inneres ganz von selbst aufnehmen und beurteilen, und wenn es das möchte, vielleicht sogar zu einer Erkenntnis oder einer gewinnbringenden Veränderung für Dich verarbeiten.

Dein Unterbewusstsein wählt dabei sorgfältig die Gedanken und Impulse aus, die für dich wirklich sinnvoll und nützlich sind und lässt alles, was vielleicht nicht so genau passt oder was vielleicht ohnehin schon zu Genüge vorhanden ist einfach vorbeifließen.

So sorgt es dafür, dass Du ausschließlich von diesen Gedanken *profitierst* und nichts durcheinandergebracht wird, das so wie es ist vielleicht schon *in bester Ordnung ist*.

Entspanne Dich also einfach, lass los und fühle, wie sich meine Worte und Gedanken in deinem Inneren anfühlen, und erlaube deinem Unterbewusstsein, sich an diesem Ideen-Buffer zu bedienen, falls es Dir damit etwas Gutes tun kann.

Die Selbstliebe ist ein wichtiges Thema bei meiner Arbeit als Berater von Menschen.

Sie ist ein Thema, das bei Menschen wie mir, die mit anderen Menschen arbeiten, um sie dabei zu unterstützen, Ziele zu erreichen oder Hürden zu überwinden fast täglich in irgendeiner Form zur Sprache kommt.

Und zwar zumeist in der Form, dass sie einem Menschen *fehlt*, dass ein Mensch sich *mehr davon* wünscht oder dass der Berater bemerkt, dass *sein Gegenüber* etwas mehr davon brauchen könnte.

Warum ist das so?

Warum fällt es manchen Menschen so schwer, sich selbst zu lieben?

Und was ist überhaupt gemeint mit "Selbstliebe"?

Schon allein das Wort Selbstliebe erzeugt in manchen Menschen *sofort Widerstand!*

Reflexartig schaltet sich bei so manchen der „innere Moral-Wächter“ ein.

Hat das nicht etwas mit Egoismus zu tun?

Geht es da nicht irgendwie um Selbstsucht und Rücksichtslosigkeit gegenüber anderen?

Nimmt man sich da selbst nicht viel zu wichtig?

Steht einem so etwas überhaupt zu?

Oft wird da "Selbstliebe" mit "Selbstverliebtheit" verwechselt und eher als etwas Negatives als etwas Erstrebenswertes empfunden.

Doch darum geht es nicht bei der Selbstliebe.

Es geht *nicht* darum, sich in übertriebenen, unangemessenem und nach außen hin auffälligem Maße "toll" zu finden.

Es geht auch *nicht* darum, ausschließlich die eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen und andere dabei zu ignorieren.

Und es geht *nicht* darum, sich nicht mehr als Teil einer Gruppe oder der Gesellschaft sondern als einzelne Einheit, die nur auf sich achtet zu empfinden.

Es geht vielmehr *darum*, sich *selbst einfach so zu behandeln und wahrzunehmen wie man auch andere behandeln sollte* - wie eine Person, die man *mag* und die einem *wichtig* ist.

Eine Person, der man wünscht, dass sie gesund, zufrieden und glücklich ist.

Eine Person, die man lobt, wenn sie etwas Gutes getan hat und der man Mut macht, wenn sie eine Aufgabe zu bewältigen hat.

Eine Person, die vielleicht ihre Ecken und Kanten hat, die es aber wie jeder andere Mensch auch *verdient* hat, geliebt zu werden und die es wie jeder andere Mensch auch *verdient* hat, unterstützt zu werden in dem, was sie tut und in dem, was sie sich wünscht.

Selbstliebe kann also ganz einfach heißen, sich selbst die gleiche Aufmerksamkeit und Wertschätzung zuzugestehen wie einem Freund, einem Familienmitglied oder einem anderen Menschen, den man gerne hat.

Aber schon *das* ist für viele Menschen eine *echte Herausforderung*.

Unsere Gesellschaft, unsere Erziehung, unsere Kultur lehrt uns nämlich nur allzu oft, möglichst hart mit uns selbst ins Gericht zu gehen.

Wir sollen diszipliniert sein.

Wir sollen zuerst nach den andern sehen und dann erst nach uns selbst.

Auf sich selbst zu achten ist eitel und Eitelkeit ist etwas Schlechtes.

Es gibt immer einen, der besser ist, weil er sich weniger gönnt.

Deshalb könnte man auch immer selbst noch ein bisschen besser sein, wenn man nur nicht so an sich denken würde.

Doch kann es nicht sein, dass diese Aussagen manchmal eigentlich nur dazu dienen, den Menschen so zu formen, wie diejenigen, die diese Aussagen treffen ihn gern hätten?

Sind diese Regeln der Selbstlosigkeit wirklich *für* den Menschen gemacht oder sind Sie in Wahrheit nicht eher dazu da, ihn auf ein Verhalten und eine Denkweise zu dressieren, die ihn zu einem "Diener" macht, der liefert und immer das Gefühl hat, eigentlich noch mehr liefern zu müssen und

dabei schon ein schlechtes Gewissen bekommt, wenn er sich einmal ein Stückchen für sich selbst nimmt, denn auch dieses Stückchen hätte er ja liefern können und damit noch besser sein können?

Die Gesellschaft zögert auch zumeist nicht lange damit, dem Menschen aufzuzeichnen, wie er sonst so zu sein hat.

Wie er fühlen sollte, welche Meinungen er haben sollte, welche Haltung dem Leben und der Gesellschaft gegenüber eine "ehrenhafte" Haltung ist und welche Verhaltensweisen als großes Vorbild zu sehen sind.

Dabei hat sich die Gesellschaft nie wirklich darum gekümmert ob die Vorgaben, die sie nur zu gerne macht auch wirklich als allgemeingültig angesehen werden können und ob sie wirklich zu *jedem* passen.

Ob überhaupt jeder Mensch die Anlagen dazu hat, alles das zu erfüllen, was "man" vielleicht von ihm erwarten könnte.

Sie hat sich nie wirklich darum gekümmert, was mit den Menschen geschieht, die *nicht* in das eine oder andere Raster passen, die aus irgendwelchen Gründen gerade *nicht* eine bestimmte Anforderung erfüllen können und Millionen von Menschen leben deshalb ein Leben, erfüllt von dem Gefühl, nicht gut genug zu sein, nicht genug zu tun, nicht genug zu geben oder nicht genug zu leisten.

Die Schuld dafür suchen viele dieser Menschen dann bei sich selbst.

Sie sehen sich selbst wie einen ungezogenen Versager an, der einfach nicht das tut, was sie selbst von ihm erwarten, der einfach nicht das erfüllt, was sie gerne erfüllt sehen würden und der einfach nicht das Bild abgibt, das sie gerne von ihm sehen würden.

Schließlich wurde ihnen ja beigebracht, was „man“ von ihnen erwarten kann und nun erwarten sie es eben auch.

Sie nehmen innerlich die Rolle derer ein, die Ihnen vorgeschrieben haben, was optimalerweise von einem Menschen geleistet werden muss.

Dabei vergessen sie allerdings nur allzu oft, dass es hier eigentlich um *sie selbst* geht und nicht um irgendeinen Fremden, den es zu *be-* oder vielleicht sogar zu *verurteilen* gilt.

Allzu oft nehmen Menschen eine Position ein, in der sie an sich herumörgeln als wären sie jemand, der einen anderen von außen beurteilt.

Und sie urteilten oft unglaublich hart.

Sie sind ja schließlich auch "unter sich" und brauchen kein Blatt vor den Mund nehmen.

Sie können sich kritisieren und an sich herummeckern, wie sie nur wollen, denn es gibt hier ja niemanden, der dazwischen geht, wenn es zu hart wird oder sie sich einmal im Ton vergreifen.

Sie sind sich selbst oft wehrlos ausgeliefert.

Doch ist es wirklich sinnvoll, dass der Mensch sein eigener härtester Kritiker ist?

Auch wenn es manche harte Philosophien, wie man sie aus dem militärischen Bereich oder aus altertümlichen Religionen kennt, vielleicht gutheißen mögen?

Ist es nicht so, dass der Mensch eigentlich viel lieber sein eigener bester Freund sein sollte?

Ein Freund, der ihn fördert, der ihm seine Stärken aufzeigt, der ihn lobt, wenn er etwas geleistet hat?

Ein Freund, der ihn tröstet, der ihn motiviert, der ihm auch mal verzeiht, wenn er etwas falsch gemacht hat und ihm Mut macht für's nächste Mal?

Ein Freund, der ihn so annimmt, wie er ist, der ihm dabei helfen möchte, glücklich zu werden und das zu erreichen, was sie sich zu erreichen wünscht, ohne dabei gleich belehrend, nörgelig, abwertend oder gar ausfällig zu werden?

Es geht hier *nicht* darum, sich selbst einfach ein Ja-Sager zu sein, der alles nur absegnet, verzeiht und entschuldigt.

Es geht darum, sich selbst *ein Freund* zu sein, der einem mag.

Ein Freund, der einen akzeptiert, einen fördert und für einen da ist, auch wenn man vielleicht gerade einmal nicht so gut drauf ist.

Ein Freund, auf den man sich verlassen kann und der keine Gegenleistung dafür will, dass er für einen da ist.

Ist das so abwegig, sich selbst einfach nur ein Freund zu sein?

Auf der Seite von sich selbst zu stehen?

Ist das wirklich so eigennützig, dass man es tabuisieren sollte?

Profitiert denn das Umfeld nicht viel mehr von einem Menschen, der glücklich und mit sich im Reinen ist?

Schließen sich denn eine freundschaftliche Liebe zu sich selbst und eine fürsorgliche Liebe zu anderen aus? Fördern sie sich nicht eher?

Ist es nicht viel erfolgsversprechender, sich innerlich *konstruktiv zu motivieren*, wenn man etwas erreichen möchte, als sich zu *beschimpfen*?

Ist es nicht viel erstrebenswerter, nach sich selbst zu schauen, auf sich selbst zu achten und vielleicht ab und an einmal zu fragen, ob man vielleicht etwas für sich tun kann, als sich den ganzen

Tag nur zu kritisieren und mit sich selbst so umzugehen als wäre man ein umgezogenes Kind, das einfach nicht tun will, was man sagt oder das einfach nicht so ist, wie man es sich gewünscht hätte?

Sollte man mit sich selbst nicht mindestens so gut umgehen, wie man auch mit anderen umgehen sollte?

Sich genauso höflich und respektvoll begegnen, sich genauso tolerant und wertschätzend verhalten?

Ich möchte Dein Unterbewusstsein bitten, sich einfach einmal ein bisschen mit diesen Fragen auseinanderzusetzen und zu prüfen ob es hier vielleicht noch die eine oder andere Möglichkeit findet, Dir etwas Gutes zu tun.

Vielleicht hat es ja bei diesen Gedanken die eine oder andere Idee gewonnen oder die eine oder andere Erkenntnis.

Es würde mich nicht wundern, wenn Dein Unterbewusstsein die eine oder andere Anregung annimmt und Du in den kommenden Tagen vielleicht sogar den einen oder anderen positiven Gedanken wahrnimmst, der aus dieser Auseinandersetzung deines Unterbewusstseins mit diesem wichtigen Thema resultiert.

Vielleicht merkst Du dann, wie Du in irgendeiner positiven Situation innerlich zu Dir sagst "Das hast Du gut gemacht!", in der Du zuvor vielleicht noch nichts gesagt hättest.

Vielleicht fällt Dir auf, wie Du in einer anderen Situation zu Dir sagst "Das musst Du nicht", wenn du gerade erkennst, dass etwas, zu dem Du Dich antreiben möchtest, vielleicht zu viel für Dich ist.

Vielleicht fällt Dir in ein paar Tagen auf, dass Du viel seltener über irgendwelche Unzufriedenheit mit Dir selbst nachdenkst und Dich stattdessen viel mehr auf Gedanken konzentriert, die Dir Kraft oder Freude bringen.

Vielleicht wirst Du merken, dass es Dir einfach leichter fällt, manche Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind und dass der Drang, sie unbedingt ändern zu wollen bei Weitem nicht mehr so stark ist er früher vielleicht einmal war.

Vielleicht findet Dein Unterbewusstsein auch andere Wege, Dir zu zeigen, wie schön und angenehm es ist, wenn man sich selbst ein Freund ist.

Dein Unterbewusstsein wird einfach prüfen, ob es für Dich noch etwas optimieren kann.

Vielleicht wird es aber auch etwas, was Du bewusst so siehst, wie Du es siehst nun auch endlich unterbewusst annehmen und zu echter innerer Realität werden lassen.

Keine Sorge, es wird nichts verändern, was Du behalten möchtest.
Es wird nichts einstellen, was nicht zu Dir passt.

Es kann sich einfach diesen Ideen bedienen und etwas Gutes daraus gewinnen, wenn es einen Nutzen für Dich darin sieht.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich für fast *jeden* Menschen ein bisschen was ergibt, wenn er sich einmal auf diese Weise mit seinem Verhältnis zu sich selbst beschäftigt.

Es würde mich also nicht wundern, wenn auch Du wenigstens die eine oder andere kleine Veränderung spürst.

Achte in den nächsten Tagen einfach einmal darauf, was in dieser Hinsicht vielleicht anders ist.

Achte darauf, welche Impulse Dein Unterbewusstsein Dir sendet.

Lass diese Sitzung in Dir wirken und denke wenn Du Lust hast ruhig auch selbst ein bisschen darüber nach, wie Dein Umgang mit Dir selbst ist und ob Du manchmal vielleicht etwas freundschaftlicher auf Deine eigenen Gedanken, Gefühle und Leistungen reagieren könntest...

Ich lasse Dir nun noch ein wenig Zeit, das alles auf Dich und in Dir wirken zu lassen...

(3-5 Minuten Stille, dann Ausleitung oder Übergang in eine andere Anwendung)

Nachgespräch mit dem Klienten

Falls Sie diese Anwendung mit einem einzelnen Klienten durchführen, bietet es sich an, im Anschluss mit ihm über seine Gedanken und Empfindungen, die er während der Anwendung hatte zu sprechen.

Bei Gruppenanwendung ist auch eine Nachbesprechung in der Gruppe möglich, diese sollte allerdings nur dann durchgeführt werden, wenn das Setting stimmt und alle Gruppenmitglieder offen für eine solche Arbeit sind. Bei Gruppen, deren Teilnehmer aufgrund der eigentlichen Zielsetzung (z.B. Abnehmen, Entspannung, Burn-out-Prävention) im Vorfeld nicht unbedingt mit so persönlichen Anwendungen rechnen (auch wenn diese dort absolut Sinn machen können!), sollte eine offene Nachbesprechung in der Gruppe nicht aufgedrängt werden.

In solchen Fällen sollte der Anwender anbieten, dass Teilnehmer, die ein Gespräch über Ihre Erfahrungen während der Anwendung wünschen einzeln auf ihn zukommen können.

Folgende Fragen bieten sich für das Nachgespräch an:

- Wie fühlen Sie sich direkt im Anschluss an die Anwendung?
- Wie fühlen Sie sich während der Anwendung?
- Welche Vorstellungen / innere Bilder hatten Sie während der Anwendung?
- Hat sie ein bestimmter Teil der Anwendung besonders angesprochen?
- Haben Sie sich in manchen Teilen gar nicht wieder gefunden?
- Haben Sie im Verlauf der Anwendung bemerkt, dass der eine oder andere Gedanke auch für Sie positive Potenziale in sich trägt / dass Sie davon profitieren können?
- Haben Sie während der Anwendung vielleicht gespürt, dass sich etwas verändert oder dass sich etwas Neues in Ihnen etabliert?
- Glauben Sie, dass Sie in den nächsten Tagen eine Veränderung (vielleicht auch nur eine ganz leichte) spüren werden?
- Haben Sie das Gefühl, dass wir an einem bestimmten Thema aus der Anwendung konkret weiterarbeiten sollten?

Bedenken Sie aber bitte auch:

Eine Trance-Anwendung entfaltet ihre volle Wirkung wie auch die meisten anderen Trance- und Hypnose-Anwendungen nicht unbedingt direkt im Anschluss an die Sitzung sondern häufig erst im Verlauf der darauf folgenden Tage und in Fällen mit besonders umfassenden zu verarbeitenden Themen manchmal sogar in einem Zeitraum von 4 Wochen.

Versuchen Sie also bitte nie direkt im Anschluss an eine solche Trance-Anwendung zu beurteilen, was sie gebracht oder nicht gebracht hat und machen Sie auch den Klienten darauf aufmerksam, dass er zwar hier und jetzt von seinen Erfahrungen berichten kann, aber dennoch auch im Anschluss aufmerksam beobachten soll, was *in Folge der Trance-Anwendung* in seiner Gefühlswelt und seinen alltäglichen Verhaltensmustern geschieht.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es viele Klienten gibt, die während einer Trance-Anwendung nichts

Auffälliges wahrnehmen und die im Anschluss vielleicht sogar sagen „Ich glaube, das hat gar nichts in mir bewegt“, deren Unterbewusstsein die Anwendung aber in den darauf folgenden Tagen (und Nächten – denn nachts ist das Unterbewusstsein besonders aktiv) verarbeitet und die mit einer leichten Verzögerung dann doch sehr deutliche Effekte erkennen können. Bei diesen Klienten ist es besonders wichtig, dass sie vorab informiert wurden, dass noch mit einer weiteren Verarbeitung zu rechnen ist, da sie die Ergebnisse ansonsten im Zweifel gar nicht mehr der Anwendung zurechnen und die Zusammenhänge gar nicht erkennen können.

Kalkulieren Sie also wenn möglich eine weitere Besprechung der Ergebnisse mit etwas Zeit dazwischen (3 – 10 Tage) ein.

Dies gilt selbstverständlich hauptsächlich für Klienten, die sich regulär bei Ihnen in Behandlung befinden. Wenn Sie die Trance-Anwendung als Ergänzung einer Entspannungssitzung im Rahmen einer Gruppenanwendung einsetzen, entfällt die explizite Nachbesprechung häufig, da nicht jeder Teilnehmer Interesse an der Vertiefung des Themas hat.

Es ist dennoch wichtig, jeden Teilnehmer an einer solchen Trance-Anwendung darauf hinzuweisen, dass er sich an Sie wenden kann, wenn er Fragen hat oder daraus resultierende Wahrnehmungen oder Erkenntnisse besprechen möchte.

Wie kann man im Anschluss mit dem Klienten weiterarbeiten?

Aus der Anwendung „Stärkung der Selbstliebe“ kann sich durchaus ein weiterer Behandlungswunsch ergeben, wenn der Klient erkennt, dass es in diesem Rahmen Bereiche gibt, an denen er noch arbeiten möchte.

Wie man dabei weiter vorgeht, hängt hauptsächlich von den Ergebnissen der Anwendung und den Inhalten des Nachgesprächs sowie natürlich von der vom Behandler bevorzugten Therapie- bzw. Coachingmethode und deren strategischen Möglichkeiten ab.

Hier ist wieder die individuelle Einschätzung des Behandlers gefragt.

Wenn Sie den Klienten *hypnoterapeutisch* weiterbehandeln möchten, bieten sich je nach Anforderung folgende Anwendungen an:

- Blockadenlösung
- Regression (Kindheitserinnerung)
- Hypnoanalyse (Trance-Gespräch über jeweilige Themen)
- Desensibilisierung negativer Gefühle (wie bei einer Phobie)
- Vorstellung eines positiven Zukunftsszenario

Dies alles sind Techniken aus den TherMedius®-Modulen 1 (Grundausbildung Hypnose), 2 (Hypnose Fortgeschrittene), 3 (Hypnose-Coaching) und 6 (Hypnose bei Ängsten & Phobien) bzw. der TherMedius® Hypnose-Komplettausbildung.

Wir freuen uns über Ihr Feedback!

Selbstverständlich interessiert es uns, welche Erlebnisse und Ergebnisse Anwender mit der Trance-Anwendung „Stärkung der Selbstliebe“ haben.

Wir haben extra zu diesem Zweck ein Feedback-Formular auf der Seite, auf der Sie auch dieses Skript herunterladen können, eingerichtet.

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn Sie uns über dieses Formular Ihre Meinung zur vorliegenden Anwendung und gern auch Erlebnisse damit aus Ihrer Praxis mitteilen!

Ihre aktive Beteiligung in Form eines Feedbacks kann dabei helfen, Vorhandenes zu optimieren, Neues zu kreieren und selbstverständlich ist es auch eine Motivation für uns Autoren, neue Trance-Texte zu erstellen, die wir Ihnen dann auf www.hypnoseausbildung-seminar.de kostenlos zum Download zur Verfügung stellen können.

Wir hoffen, dieses Skript hat Ihnen gefallen und freuen uns, wenn es auch Ihnen einen Nutzen für Ihre Arbeit in der Praxis bringt!

Herzliche Grüße
Ihr Jan-Henrik Günter
& das *TherMedius*® - Team

