

Hand-zu-Gesicht Therapie (Langversion)

Von Dr. E.A. Winkler, überarbeitet von Ines Simpson

Stell zuerst SOMNAMBULISMUS her und sprich den Klienten mit langsamer und beruhigender Stimme an. Das wirkt wie eine zweifache Induktion.

- „Ich werde dich gleich bitten, die Augen zu öffnen und deine rechte/linke Hand ungefähr 30 cm vor dein Gesicht zu halten, mit der Handfläche zum Gesicht. Erlaube deinen Fingern, sich vollständig zu strecken, so dass du sie dir zusammen mit der Handfläche kurz ansehen kannst während ich mit dir spreche. Erlaube dir, dich in eine noch wohltuendere friedliche Entspannung zu begeben, die deinen gesamten Körper bedeckt.“
- „Öffne deine Augen, heb deine Hand ein bisschen über Augenhöhe und drück deine Finger fest zusammen. Erlaube dir, alle Gefühle in deinen Fingern und deiner Hand wahrzunehmen und erlaube, dass weiterhin die wohltuende Entspannung deinen gesamten Körper bedeckt. Es wird für dich immer leichter, auf meine Suggestionen zu reagieren.“
- „Du kannst dem Klang meiner Stimme folgen und bemerkst nicht, wie die Geräusche und Töne langsam verstummen. Dein Unterbewusstsein hört nur meine Worte. Du wirst das Gefühl in deinen Fingern und in deiner Hand wahrnehmen. Deine Finger fühlen sich an, als ob sie sich auseinanderspreizen wollen. Versuch nicht, sie absichtlich auseinanderzuspreizen oder sie davon abzuhalten. Sie werden sich von selbst ganz leicht und sanft auseinanderspreizen. Während deine Finger sich auseinander bewegen, spürst du, wie deine Augen sich wieder entspannen. Deine Augen entspannen sich wieder und fühlen sich noch wohler. Deine Augenlider wollen sich wieder schließen, während du dich in einen tieferen, ruhigeren, friedlicheren Zustand der Stille begibst. Du spürst, wie sich eine wohltuende Trägheit über deinen Körper legt und deine Augenlider sich schließen.“
Überprüfe, ob die Augenlider des Klienten geschlossen sind und wenn dem nicht so ist, sprich so lange weiter, bis sie sich schließen.

Hand-zu-Gesicht Therapie (Langversion)

- „Lass deine Augen geschlossen. Du fühlst dich noch friedvoller und ruhiger. Du spürst, wie deine Finger sich auseinanderspreizen wollen, lass es zu. Während deine Finger sich öffnen, entspannen sich deine Augen noch mehr. Nachdem sichergestellt wurde, dass seine Augen geschlossen bleiben und die Finger sich auseinanderspreizen, erlaube dem Klienten sich noch weiter zu entspannen.
- „Deine rechte/linke Hand und der Arm werden sich auf dein Gesicht zu bewegen, und du wirst dich in einen noch angenehmeren Zustand der Hypnose begeben. Deine Hand und dein Arm bewegen sich auf dein Gesicht zu, aber dein Unterbewusstsein lässt nicht zu, dass die Hand dein Gesicht berührt, bis dein Geist eine angenehme Lösung für das Problem erarbeitet hat.“
- „Das Problem begleitet dich seit einiger Zeit und du konntest es bisher bewusst nicht lösen. Ich weiß nicht, was das Problem verursacht hat, aber das Unterbewusstsein kennt diese Information. Das Unterbewusstsein überprüft, untersucht und analysiert die Information in deinem Geist und dein Geist findet heraus, was das Problem verursacht hat.“
- „Das Unterbewusstsein überprüft alle Einprägungen, Eindrücke, Gedanken und Vorstellungen in deinem Geist, die das Problem verursacht haben. Dein Geist beurteilt, bewertet und versteht die Information auf eine andere Art und Weise als die Information in den Geist gelangt ist. Dein Bewusstsein erfasst die Information aus einer eher wissens-basierenden, entspannten, ruhigen und reifen Sichtweise. Das Unterbewusstsein erarbeitet für das Problem in einer bestimmten Weise eine Lösung, die du nicht verstehst. Dein Geist erarbeitet die Lösung und beseitigt das Problem für dich auf angenehme Art.“
- „Das Unterbewusstsein überprüft die Information genau und dein Geist versteht, dass es in Ordnung, das Problem jetzt für immer zu lösen. Wenn dein Geist das Problem gelöst hat, dann wird dein Geist deine Hand dazu veranlassen, dein Gesicht zu berühren.“

Hand-zu-Gesicht Therapie (Langversion)

- „Du begibst dich weiter in einen tieferen, friedlicheren und gelösteren Zustand. Es fühlt sich gut an, weiter zu entspannen. Dein Geist arbeitet mit. Dein Geist überprüft die Information und erarbeitet eine angenehme Lösung für das Problem. Du begibst dich ganz leicht in einen angenehmen Zustand der Entspannung.“
- „Dein Bewusstsein hört jedes meiner Worte und erarbeitet, ohne jegliche bewusste Anstrengung von dir, eine angenehme Lösung.“
- „Deine Finger haben sich auseinandergespreizt und dein Unterbewusstsein steuert deine Hand auf dein Gesicht zu, aber es wird deine Hand erst dein Gesicht berühren lassen, wenn das Bewusstsein versteht, wodurch das Problem verursacht wurde und weiß, dass es in Ordnung ist, das Problem einfach und natürlich zu lösen.“
- „Wenn das Bewusstsein weiß, dass es in Ordnung ist, das Problem zu lösen und (das vom Klienten zu bearbeitende Problem gelöst wurde), dann wird der Geist deine Hand dazu bewegen, das Gesicht zu berühren, um zu signalisieren, dass das Problem gelöst wurde. Du wirst sehr erfreut sein.“
- „Du befindest dich jetzt in einem tiefen, ruhigen und angenehmen Zustand. Wenn du dich auf meine Worte konzentrierst und deinen Geist und Körper entspannst, wirst du nach dem Auftauchen aus der Hypnose feststellen, dass du dich geistig und körperlich viel besser fühlst.“
- „Du machst das wunderbar. Die Entspannung fühlt sich gut an. Später, nachdem du aus der Hypnose aufgetaucht sein wirst, wird sich dein gesamter Körper von Kopf bis Fuß gut fühlen. Deine Arme und Schultern werden sich entspannt und wohl fühlen. Du wirst zufrieden und glücklich sein.“
- Dein Unterbewusstsein reagiert sehr sensibel auf alles, was ich zu dir sage und dein Bewusstsein hört die Suggestionen, die ich dir vorgebe, und nimmt sie an. Dein Geist beginnt sofort mit jeder Suggestion zu arbeiten und arbeitet während deines normalen Tagesablaufes automatisch weiter. Du wirst viele

Hand-zu-Gesicht Therapie (Langversion)

wundervolle Vorteile in diesem angenehmen und entspannten Zustand der Hypnose erleben. Du lernst, dass das Unterbewusstsein gerade eine Lösung für das Problem sucht ... dein Bewusstsein weiß, was zu tun ist ... und tut genau das Richtige, um das Problem auf eine sehr angenehme Weise zu lösen.“

- „Einige der Erfahrungen, die das Unterbewusstsein überprüft, scheinen, jetzt da der Geist sie von einem reifen, wissens-basierenden Standpunkt aus versteht, keinen Sinn zu ergeben. Das sind oft Erfahrungen, die den größten Beitrag zur Lösung des Problems liefern und (den Körper heilen, etc.)“
- „Vergangene Erfahrungen wurden vom Unterbewusstsein missverstanden und können jetzt aus einer anderen Perspektive betrachtet werden. Dein Bewusstsein ist in der Lage, eine Lösung für das Problem zu finden, die du bewusst nicht begreifen kannst. Das Unterbewusstsein bewegt deine Hand und deinen Arm auf dein Gesicht zu, um anzuzeigen, dass der Geist die Informationen, die das Problem ausgelöst haben, überprüft, untersucht und analysiert. Dein Geist findet eine für dich angenehme Lösung.“
- „Du besitzt alle Werkzeuge, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, die zur Problemlösung nötig sind.“ (Gib weitere Suggestionen vor, bis die Hand des Klienten sein Gesicht berührt. Wiederhole den letzten Absatz und fahre mit dem unten angegebenen Skript fort.)
- „Es kommt dir eventuell so vor, als ob du dich in einer Art Zwickmühle befindest. Du bist dir nicht bewusst, was nötig ist, um die Lösung des Problems zu finden, aber das ist eine Faszination deines Unterbewusstseins. Obwohl du bewusst nicht weißt, was zu tun ist, besitzt dein Unterbewusstsein das notwendige Wissen, um das Problem auf angenehme Weise zu lösen. Dein Unterbewusstsein prüft diese wichtige Information jetzt und dein Geist löst jetzt das Problem für immer. Du hast dich bewusst entschieden, das zu tun (schlank und fit zu sein, oder was immer das Problem ist). Du hattest ein Recht, diese Entscheidung zu treffen.“

Hand-zu-Gesicht Therapie (Langversion)

- „In der Vergangenheit hat etwas in deinem Geist (das Problem daran gehindert, gelöst zu werden; dich davon abgehalten schlank und fit zu sein, etc.). Was auch immer das Problem ausgelöst hat, wird verändert. Dein Unterbewusstsein begreift das Problem aus einer reifen, wissens-basierenden Perspektive und dein Geist weiß, dass es in Ordnung ist, das Problem vollständig und dauerhaft zu lösen.“
- „Diese Entscheidung ist aus deinem eigenen Geist entsprungen. Sie muss gar nicht von mir kommen. Nur wenn dein Geist die Entscheidung trifft, wird das Problem gelöst werden.“
- „Dein Unterbewusstsein sorgt dafür, dass dein Herz fortlaufend Blut in deinen Blutkreislauf pumpt und dass du auch im Schlaf atmest. Dein Unterbewusstsein ermöglicht eine reibungslose Funktion deiner Verdauung, es ermöglicht dir zu sprechen, zu gehen, wenn du das möchtest. Dein Unterbewusstsein tut tausende andere Dinge, von dem dein Bewusstsein nichts weiß. Das Wichtige besteht darin, zu erkennen, dass du darauf vertrauen kannst, dass das Unterbewusstsein sich um dich kümmert. Du kannst dir sicher sein, dass dein eigener Geist die Lösung für das Problem findet und dir angenehme Veränderungen beschert, die jetzt und für eine dauerhafte Problemlösung notwendig sind.“
- „Du reagierst angemessen. Das Unterbewusstsein tut alles Nötige, um das Problem zu lösen. Das muss nicht so geschehen, wie du es bewusst erwarten würdest. Du kannst angenehm überrascht werden, wenn du erfährst, dass das Unterbewusstsein dies auf eine angenehme, einfache und natürliche Weise durchführt.“
- „Du wirst eine große Zufriedenheit verspüren mit dem Wissen, dass dein Geist eine Lösung für das Problem erarbeitet und deine Ziele zufriedenstellend erreicht werden.“