

# Selbsthypnose Anleitung

von Fridolin Klemm

Wenn Du bei mir in der Sitzung warst, hast du die Codewörter für alle wichtigen Ebenen installiert und kannst über diese ganz leicht selbst in Hypnose gehen.

Die Codewörter sind:

**Peace** – für eine leichte, entspannende Hypnose.

**Deep** – für den tiefsten Punkt deiner Möglichkeiten heute in die Hypnose zu gehen.

**High** – für die Ebene auf der wir meistens arbeiten und wo du Zugang zu einer/deiner Führung/Unterstützung hast.

**Heal** – für die Ebene der körperlichen Heilung.

**Emotion** – für die Ebene der emotionalen Heilung.

**Spirit** – für die Ebene der spirituellen Heilung.

**Soul** – für die Seelenebene zur Reinigung, trennen und herstellen von Verbindungen und für Vergebung.

Für die Selbsthypnose setze dich an einen dir angenehmen Ort und mache es dir bequem. Nimm einen tiefen Atemzug, schließe die Augen und sage dir (laut oder im Stillen):

„Überbewusstsein, führe mich nach **Peace** und zeige mir mit dem Ja-Finger, wenn ich dort bin.“  
Warte auf die Bestätigung  
„Danke.“

„Überbewusstsein, führe mich nach **Deep** und zeige mir mit dem Ja-Finger, wenn ich dort bin.“  
Warte auf die Bestätigung  
„Danke.“

„Überbewusstsein, führe mich nach **High** und zeige mir mit dem Ja-Finger, wenn ich dort bin.“  
Warte auf die Bestätigung  
„Danke.“

„Überbewusstsein, durchlaufe alle **Ebenen der Heilung**, tue was immer getan werden muss und getan werden kann und zeige mir mit dem Ja-Finger, wenn es erledigt ist.“  
Warte auf die Bestätigung  
„Danke.“

„Überbewusstsein, führe mich zurück nach **High** und zeige mir mit dem Ja-Finger, wenn ich dort bin.“  
Warte auf die Bestätigung  
„Danke.“

„Überbewusstsein, führe mich nach **Deep** und **Peace**. Integriere Körper, Geist und Seele und erde mich für all das was ich heute noch tun muss oder tun will. Führe mich in meinem eigenen Tempo aus der Hypnose, so dass ich frisch und voller Energie und Lebensfreude erwache.“  
„Danke.“

Du kannst am Anfang ruhig die Augen öffnen und die Sätze still oder laut lesen, die Augen wieder schließen und deinem Überbewusstsein die Arbeit überlassen. Sei aber stets höflich und dankbar („Danke.“)

Später, wenn du mehr Routine hast, durchlaufe die Schritte ohne die Augen zu öffnen. Nutze die Selbsthypnose auch als Vorbereitung auf unangenehme Situationen oder zur Beruhigung. Auch hier gilt: Übung macht den Meister.