

Die Fee, das Tier und der Freund

Hypnotherapie in der Psychosomatik

Bearbeitet von
Agnes Kaiser Rekkas

nicht bereinigt 2014. Taschenbuch. 336 S. Paperback
ISBN 978 3 89670 593 8

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Agnes Kaiser Rekkas

**Die Fee,
das Tier und
der Freund**

Hypnotherapie
in der Psychosomatik

Zweite, korrigierte Auflage, 2007

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dirk Baecker
Prof. Dr. Ulrich Clement
Prof. Dr. Jörg Fengler
Dr. Barbara Heitger
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand
Prof. Dr. Karl L. Holtz
Prof. Dr. Heiko Kleve
Dr. Roswita Königswieser
Prof. Dr. Jürgen Kriz
Prof. Dr. Friedebert Kröger
Dr. Kurt Ludwig
Prof. Dr. Siegfried Mrochen
Dr. Burkhard Peter
Prof. Dr. Bernhard Pörksen
Prof. Dr. Kersten Reich
Prof. Dr. Wolf Ritscher

Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Arist von Schlippe
Dr. Gunther Schmidt
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Fritz B. Simon
Dr. Therese Steiner
Prof. Dr. Helm Stierlin
Karsten Trebesch
Bernhard Trenkle
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Gunthard Weber
Prof. Dr. Rudi Wimmer
Prof. Dr. Michael Wirsching

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt Carl-Auer-Systeme
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Printed in the Netherlands
Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Zweite, korrigierte Auflage, 2007
ISBN: 978-3-89670-593-8
© 2007 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen
und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie
einfach eine leere E-Mail an: carl-auer-info-on@carl-auer.de.

Carl-Auer Verlag
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. o 62 21-64 38 o
Fax o 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

6.2.1 „Der tropische Wasserfall“ – Eine Schlafdusche

„Lehne dich bitte zurück ... und spüre der Bewegung deiner Atmung nach ...

Der Brustkorb hebt und weitet sich elastisch beim Einatmen ...
und sinkt weich zurück beim Ausatmen ...

Nimm dir alle Zeit ... alle Ruhe ...!

Schön so ...!

Nun kannst du langsam beginnen, über zehn Etagen tiefer ... und tiefer in Entspannung zu gleiten ... Entspannung, die sich zur Hypnose vertieft ...

Dafür kannst du innerlich im Stillen sehr, sehr bedächtig – und vielleicht jedes Mal beim Ausatmen – bis zehn zählen ...

Oder, noch einfacher: ... du gibst diese Aufgabe an das Unbewusste weiter ...

So zählt das Unbewusste für dich und zeigt dir jedes Mal an, wenn du eine Stufe tiefer gleitest. Wie es das macht? Ein Finger hebt sich von alleine mit einer unwillkürlichen Bewegung an ... eine kleine Bewegung, wie ferngesteuert, aber aus dem Unbewussten dirigiert ...

Ob du es bemerkst oder nicht, kann also ein Finger jetzt ganz von alleine, immer wieder, bis zu zehnmal in seinem eigenen Tempo ein kleineres oder größeres Zeichen geben. Hiermit bekommst du ein Gefühl dafür, wie selbstständig dein Unbewusstes für dich arbeitet. Du überzeugst dich von seiner Tatkraft, die dir auch zu gutem Schlaf verhelfen kann ...

So gehst du tiefer und tiefer, geruhsam tiefer in Hypnose ... das kann ganz nebenbei geschehen ... und indem du deine langsamer werdenden Atemzüge genießt, kann es friedlicher und friedlicher in dir werden ... ja, eine Woge der Ruhe scheint dich zu erfassen ...

Und während das Unbewusste seiner Aufgabe nachgeht, kannst du dir einen sehr weichen, samtig nachtblauen Vorhang vorstellen, der dich schützend umhüllt ...

... und wenn dir noch Gedanken durch den Kopf gehen ... schickst du sie einfach hinaus, durch diesen Vorhang hindurch ... sie verschwin-

den ... und du spürst einfach die friedliche Ruhe in dir ... der Kopf weit und klar ...

... und irgendwann ... nach ein paar weiteren, sehr tiefen, ruhigen Atemzügen ...

gut, sehr gut ...

... wenn der Finger sich zum zehnten Mal bewegt hat oder es sich so anfühlt, als ob er das innere Nachlassen angezeigt hätte ... befindest du dich ... wie durch Zauberhand ... in einer herrlichen tropischen Landschaft am Rande eines Wasserpools mit einem sprudeligen Wasserfall ... das Wasser sauber und klar ... der Grund sicher ...

Es ist die reine Natur, die sich unwiderstehlich anbietet ...

Und du zögerst nicht lang. Gemächlich watest du in das wohlige warme Wasser des Pools ... tiefer und tiefer ...

Spürst du schon, wie die Wärme in deine Füße dringt ...? Bald auch in deine Waden ... deine Schenkel ... dein Gesäß ... deinen Bauch ... und dann den Rücken wärmt ...? Nun den Oberkörper ... die Arme ... die Hände ...?

Egal, worauf deine Aufmerksamkeit gerade ruht ... du lässt dich vom Wasser tragen ... du schwebst ... und sachte spült dich eine sanfte Strömung in Richtung dieses prächtigen Wasserfalles, der sich in glitzernden Perlen ergießt ...

Bei jedem einzelnen Atemzug dringt lichte Wärme wie Balsam in deinen Körper ... durchfließt deine Lungen ... und flutet dann genüsslich durch deinen gesamten Körperinnenraum ... Bauch ... Becken ... Schenkel ... Beine ...

Vielleicht hast du schon den flachen Felsen, der bis unter den Wasserfall reicht, entdeckt ...? Du könntest hinaufklettern ... und dich in das perlende Geriesel stellen ... die Tropfen werden wie eine sanfte, wohltuende Massage wirken ...

Warum nicht die Hand der Natur für sich Sorge tragen lassen?

Wann auch immer du dich dahin begibst, es überströmt dich das warme und klare Wasser nun auch von oben ... wie eine wundervolle Dusche, vom Kopf her über die Schultern, Rücken, Bauch, Gesäß, Beine hinunter ... eine angenehme Massage ... und sie spült alles hinweg, die letzten Krümel des Tages ... mit jedem Wassertropfen, der an dir herunterrinnt ... hinweg ... voll kommen weg ...

Feine, klärende Wasserperlen ..., sie umsprudeln auch jeden Muskel, jeden Nerv, jedes Organ, ja, jede Faser deines Körpers ...

... und sobald du bemerkst, es ist genug ... tauchst du aus dem Perlenstrahl des Wasserfalls heraus ... und findest auf deinem Felsen ‚dein‘ eigenes, sonnendurchwärmtes Plateau ... und das ist erstaunlich komfortabel ... und wie deinem Körper angepasst. Du streckst dich dort aus ... gleich einer Katze, die auf der Bank beim Kachelofen schnurrt ...

Wer wollte da nicht dem stetigen Plätschern des Wassers lauschen, auch dem ganz feinen Sirren des Dschungels im Hintergrund, dem Pfeifen der Vögel, dem Quaken der Frösche ...

Was sie wohl alle erzählen mögen ...?

Ganz selbstverständlich erinnert sich das Körpergedächtnis an köstliches In-den-Schlaf-Sinken beim Hören einer Geschichte ...

Alles ist friedlich nun, entspannt und gelöst, angenehm warm durchblutet ... nur noch Wohlbefinden ...

Genussvolles Dösen in wohliger Wärme ... in weicher Luft ... in betörendem Duft, den die Schlafblume verströmt ...

... ein so ungemein schläfriges Gefühl ...
und Schlaf übermannt einen ...

... vollkommen entspannt, ruhig atmend ... sicher getragen von dem verlässlichen Felsen, der da schon seit Jahrhunderten, ja, seit Jahrtausenden ruht. Ein Teil der Natur. Er hält dich wie Morpheus, der Gott des Schlafes, in seinen Armen ... sicher und verlässlich ... mit einem Füllhorn von Träumen ... von Träumen mit neuen Einsichten für gute Aussichten ...

Und du schläfst so lange und so ruhig und so tief ... dass du erst dann wieder erwachst, wenn du wirklich tief erholt bist und dein Maß an Schlaf, das du persönlich brauchst, bekommen hast ... um deinen Körper aufzutanken ... deinen Geist zu erfrischen ... und deine Seele die Träume sehen zu lassen ... die dich in jeder Hinsicht stärken ...

... damit du dich am Morgen voller Tatkraft und Elan fühlst ... auch voller Zuversicht ... und guter Dinge bist.

Und jeden Abend findet dein Körper sein sonnendurchwärmtes Plateau wieder, einfach so ...“

6.3 Angst

Das Vertrauen in die Zuverlässigkeit der körperlichen Funktionen ist verloren, Unsicherheit und Verzweiflung können sich einschleichen.