



SCHMERZFREI

*durch die Kraft deines
Unterbewusstseins*

7

PROFI MENTALTRICKS

"Ich verrate dir
die effektivsten
Methoden aus 20
Jahren Praxis"

Vanessa Stowasser

HYPNOSEPRAXIS QUANTENSPRUNG



*"Dem Schmerz
ist es völlig egal,
ob Du Indianer bist"*

(AUTOR UNBEKANNT)

Vanessa Stowasser

HYPNOSEPRAXIS QUANTENSPRUNG



4 EIN PAAR WORTE VORAB

6 SCHMERZKOMPETENZ

7 WARUM DU DIESES BUCH NICHT BRAUCHST

8 DIE BESTEN WERKZEUGE

18 DIE GLORREICHEN 7 - DIE TRICKS

28 MEIN BONUS-TIPP

Warum Mentalkraft bei Schmerzen hilft



"Alles, was an Großem in der Welt geschah, vollzog sich zuerst in der Phantasie des Menschen."

ASTRID LINDGREN

Hinweis vorab

Grundsätzlich ist Schmerz ein Alarmsignal des Körpers und sollte vor allem, wenn er akut auftritt unbedingt vor einem medizinischen Hintergrund betrachtet werden.

Bitte ziehe also auch immer einen Arzt oder Heilpraktiker hinzu!



Was ist Schmerz?

Bei der internationalen Schmerzgesellschaft definiert man Schmerz so:

Schmerz ist "ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis".

Dort heißt es, dass Schmerzen mit einer aktuellen oder möglichen Gewebeschädigung verbunden sind.

Mit dieser Definition ist allerdings nur der körperliche Schmerz gemeint. Einem Seelenschmerz ist noch mal anders zu begegnen.

Was man über Schmerz weiß

Wissenschaft und Erfahrung: was man über Schmerz weiß

Die Schmerzforschung hat für uns empirisch schon einige Erkenntnisse gewonnen.

Meine Empfehlungen für **erfolgreiche Mentaltricks** bei körperlichem Schmerz beruhen aber auch auf den *fundierten Erfahrungen aus mehreren tausend Sitzungen* in meiner Coaching- und Hypnosepraxis.

- Wie stark wir einen Schmerz empfinden, hängt davon ab, welche Bedeutung wir ihm beimessen und wieviel Aufmerksamkeit wir ihm schenken. Das Schmerzempfinden wird also sehr stark von der Psyche beeinflusst.
- Negative Gefühle verstärken die Schmerzempfindung. Die Freisetzung körpereigener Schmerzmittel (Endorphine) wird dabei unterdrückt.
- Gute Laune und positive Gefühle lindern das Schmerzempfinden, weil körpereigene Schmerzmittel (Endorphine) freigesetzt werden!
- Wir empfinden Schmerz, weil wir ERWARTEN, Schmerz zu empfinden.
- Wenn wir GLAUBEN (Placebo-Effekt), etwas Schmerzlinderndes genommen zu haben, schüttet der Mensch die körpereigenen Schmerzmittel aus und lindert so bereits den Schmerz

"Wir sind Schmerzen nicht hilflos ausgeliefert. Wir können Schmerzen mental gezielt beeinflussen und lindern."

Warum?

Mein Leben mit Schmerz

"Wenn es anfängt, weh zu tun, wird es erst richtig schön!"

Was mir in jungen Jahren wie ein Motivationsmantra im knallharten Training des Ruder-Leistungssports half, hat sich vermutlich im "ertragen" können von Schmerz in meinem weiteren Leben so fortgesetzt. Es fiel mir immer leicht, körperlich an meine Grenzen zu gehen, denn ich konnte Schmerz einfach wegblenden.

Dass das so möglich war, hatte natürlich Gründe. Und die sind deutlich unschöner, als die heroischen Siege im Rudersport. Seelische Traumata durch Missbrauch und den sehr frühen Tod meiner Mutter haben vermutlich zu wahren "Fehlzündungen" in meinem Schmerz-Gehirn geführt. Ich hatte damals gar keine andere Wahl, als die Schmerzen an Körper und Seele ganz tief in mir einzugraben. Dort, wo ich sie nicht mehr fühlen muss.

Leider fingen sie an, in meinem Körper regelrecht zu wüten. Dies begann im Jahr 2000 im Alter von 33 Jahren.



Es dauerte noch einige Jahre, bis ich endlich einen Namen für mein Leid bekam! Sogar nennt man dann in der Medizin "Diagnose".

Da weder die Schul- noch die Komplementärmedizin etwas für mich passendes anbieten konnte, fing ich an, mich mit mentalen Techniken zu beschäftigen.

Und das eröffnete einen heilenden Weg...

Warum Du dieses Buch nicht brauchst...



Na klar ist das eine richtig freche Überschrift!

Du denkst Dir vielleicht, dass es ja dann ziemlich komisch ist, dass Du dieses Buch jetzt liest. Aber eigentlich sollen Dich die besten 7 Mentaltricks aus der Hypnosepraxis Quantensprung nur an etwas erinnern, was Du eigentlich sowieso in Dir trägst: Deine Vorstellungskraft, Deine Phantasie.

"Phantasie? Vorstellungskraft? Innere Sinne? Hab ich nicht."

Doch, hast Du! Ganz sicher. Ich beweise es Dir.

Übung



Denke einmal an Deine Haustür. Wie sie von AUSSEN aussieht.

- Lass Deine Augen dabei **offen!**
- Welche Farbe hat die Haustür?
- Wo ist die Türklinke? Links? Rechts?
- Wie hört es sich an, wenn Du klingelst?
- Welcher Duft ist typisch, wenn Du hereinkommst?

Das alles nimmst Du mit Deinen inneren Sinnen wahr.

By the way: Dein Gehirn wusste jetzt grad nicht, ob Du jetzt WIRKLICH vor Deiner Haustür stehst, oder eben nur DARAN DENKST...



WERKZEUGE

EINER ERFOLGREICHEN HYPNOSEPRAXIS

Aus diesen
Techniken
stammen meine
Mentaltricks

Vanessa Stowasser

HYPNOSEPRAXIS QUANTENSPRUNG

Meine effektivsten 7 Techniken

Warum sind mentale Techniken so hilfreich bei Schmerzen?

Nochmal: Schmerz ist ein Alarmsignal des Körpers und sollte vor allem, wenn er akut auftritt unbedingt vor einem medizinischen Hintergrund betrachtet werden.

Bitte ziehe also auch immer einen Arzt oder Heilpraktiker hinzu!

Wenn uns Schmerzen plagen, führt das schnell zu einer massiven Einschränkung unserer gefühlten Lebensqualität. Wir können manchmal gar nichts anderes mehr wahrnehmen, als unsere Schmerzen. Alles dreht sich nur noch um sie und wir werden oft immer trauriger und ziehen uns von unseren Mitmenschen zurück.

Das macht natürlich unsere Stimmung nicht besser und je belasteter wir uns fühlen, desto mehr nimmt unser gefühltes Leid zu.

Aus dem gefühlten Leid ein bisschen oder gar ganz auszusteigen - das scheint kaum noch möglich. Irgendwann KENNEN wir gar keine andere Realität mehr, als dieses *Leide-Leben*... Und das erschreckende: auch unser Gehirn kann irgendwann gar nichts anderes mehr tun, als ein Problem zu melden!



**"Houston, wir haben
ein Problem"...**

(Film "Apollo 13")

Meine effektivsten 7 Techniken

Dem Gehirn neue Erfahrungen verschaffen!

Ich möchte Dich nicht langweilen mit endlosen Erklärungen, durch welche bio-elektrischen Impulse Schmerz überhaupt fühlbar ist. Es soll in diesem Büchlein vor allem darum gehen, dass Du Zugang zu Möglichkeiten findest, aus dem Leiden rund um den körperlichen Schmerz auszusteigen.

Dein Gehirn reagiert auf *gemachte, gespeicherte und bewertete* Erfahrungen rund um das Thema Schmerz.

Und dieses Schmerzgedächtnis zu beeinflussen - dazu eignen sich mentale Techniken hervorragend. ***Denn sie überlisten Dein Gehirn!***

Es gibt nicht DIE eine Technik, die für jeden Menschen funktioniert. Aber es macht Sinn, mal auszuprobieren, welche Herangehensweise am besten zu Dir passt und welche Du am ehesten umsetzen kannst. In meiner Hypnosepraxis kommen verschiedene "Werkzeuge" zum Einsatz. Ich erkläre Dir auf den folgenden Seiten, wie ich sie nutze. Denn meine Empfehlungen für die mentale Schmerzkontrolle stammen aus diesen Techniken!

*"Es gibt ein schmerzfreies ICH in Dir.
Wir finden es. Und es wird STARK!"*

VANESSA STOWASSER

Meine effektivsten 7 Techniken

Hypnose

Hypnose gehört zu den ältesten Techniken der Schmerzbehandlung überhaupt und geht bei der therapeutischen Anwendung weit ins 19. Jahrhundert zurück. Damals noch unter dem Namen "Mesmerismus" angewandt, diente es lange als Vorläufer der medikamentös eingeleiteten Narkose und Schmerzbehandlung.

Mit Hypnose lassen sich für das Gehirn neue bzw. alternative Wahrnehmungen und Erfahrungen schaffen. Wir finden eine innere Distanz zu unserem Leid. Und können die Dinge mit Abstand anders und neu bewerten.

Über die Hypnose/Selbsthypnose können wir mit unseren inneren Sinnen ein Problem wahrnehmen und es verändern! Es ist ein bisschen so, als hätten wir uns beim Malern einer Wand in der Farbe vergriffen und streichen sie nun noch einmal neu...



Meine effektivsten 7 Techniken

EMDR

In den 90ern entdeckte eine amerikanische Ärztin durch Zufall die mental entlastende Wirkung rythmischer Bewegungen der Augen. Spätere wissenschaftliche Studien haben belegt, dass **EMDR** einen direkten Effekt auf chronische Schmerzen mit guter Langzeitwirkung hat.

Bei dieser Technik ("**E**ye **M**ovement **D**esensitization and **R**eprocessing") geht es um die sogenannte "bi-laterale" - also beidseitige - Stimulation der beiden Gehirnhälften, während man nicht mehr gewünschte bzw. belastende Erinnerungen - und dazu gehören eben auch Schmerzen - im Gehirn zur Neuordnung anregt.

Ich benutze EMDR im Hypnosecoaching sowohl zum "Problemlösen/Trauma verarbeiten" als auch dazu, neue, günstigere Wertungen und Verhaltensweisen tief abspeichern zu lassen. Nach meiner Erfahrung hat sich für die **Selbstanwendung** das beidseitige, abwechselnde Streichen über die Ohrmuschel als Stimulation am besten bewährt.



Meine effektivsten 7 Techniken

Altersregression

Diese Herangehensweise kann man gut in **Hypnose** durchführen. Man geht dabei in Trance zurück in der Zeit. Bei Schmerz hat sich bewährt, einmal deutlich in eine Phase VOR Entstehung des Schmerzproblems zu reisen. So kann man - einfach ausgedrückt - dem Gehirn "zeigen", dass es sehr wohl noch eine andere Realität gibt, als die mit Schmerzen. **Denn für unser Gehirn ist jede Zeit "JETZT"**.

Ich verknüpfe in der Praxisarbeit die Alterregression/Time-Line gerne auch mit einem systemischen Ansatz. Dabei entwickelt der Klient ein Bewusstsein, welche Funktion der Schmerz in seinem jetzigen Leben hat.

Denn oftmals ist uns nicht bewusst, dass unser Schmerz sogar Vorteile für unser Leben bringt. Wir werden durch den Schmerz "gesehen", bekommen Aufmerksamkeit, müssen bestimmte Dinge nicht mehr tun... Nach meiner Erfahrung hilft dieses "sich bewusst werden" sehr, um den Schmerz loslassen zu wollen...



Meine effektivsten 7 Techniken

EFT - Klopfe dich frei!

Ein wichtiges Tool für die Selbstanwendung! Als **Emotional Freedom Techniques**, kurz **EFT**, wird eine Klopftechnik bezeichnet, die emotionalen Stress und körperliche Beschwerden lindern kann. Beklopft werden zwölf Meridianpunkte mit Zeige- und Mittelfinger, um etwaige Blockaden zu lösen und das Nerven- sowie Energiesystem zu entspannen. Es ist hergeleitet aus der Akupressur und sehr einfach in der Anwendung.

Du konzentrierst Dich dabei zunächst auf "das Problem" (z.B. "ich fühle mich durch den Schmerz gestresst/traurig") und beklopfst dann die vorgegebenen Akupressur- bzw. Meridianpunkt in einer festen Reihenfolge. Im weiteren Verlauf wechselst Du in einen *lösenden* Gedanken (z.B. "obwohl ich diesen Schmerz habe, fühle ich mich leicht und froh").

Nach meiner Beobachtung liegt der Charme dieser Technik in ihrer Einfachheit. Außerdem können wir sie in jeder Lebenslage anwenden. Etwas Übung brauchen die Sätze, die wir uns selber sagen, während wir klopfen...



Meine effektivsten 7 Techniken

Quantenheilung/ZweiPunktMethode

Mit der Anwendung der so genannten *Quantenheilung* eröffnen sich Dir unter Umständen völlig neue Welten! Es ist die Physik der Wunder und Phänomene. Der Ausdruck Quantenheilung ist dabei dem Grunde nach völlig falsch! Denn die Quanten müssen ja nicht geheilt werden...

Bei der Quantenheilung geht es darum, einen gewünschten Zustand zu formulieren und dann unter Hinzunahme von *zwei Punkten* in einen Zustand des reinen Beobachtens zu gehen und damit quasi der Absicht Raum zu geben, tatsächlich Realität zu werden.

Beispiel für die Selbstanwendung: Du legst eine Hand auf Dein schmerzendes Knie, die andere auf das nicht schmerzende Knie. Dann formulierst Du die Absicht "mein Knie ist schmerzfrei und frei beweglich" oder schlicht "mein Knie ist heil" und gehst dann in einen Beobachtungs-Zustand, in dem Du nichts mehr willst, nichts mehr beurteilst, nichts mehr denkst sondern einfach nur noch *BIST*. Und so können die kleinen Teilchen, aus denen ALLES besteht (Quanten) sich zu einer neuen Realität umsortieren. In der das Knie NICHT mehr schmerzt...

Diese sehr einfache Beschreibung kann nicht annähernd die Möglichkeiten und die großartigen, lebensverändernden Erfahrungen wiedergeben, die ich in der Praxis Quantensprung begleiten durfte!



Quantenphysiker haben herausgefunden, dass die Teilchen (die Quanten) sich immer genau SO verhalten, wie die Absicht unserer Beobachtung (Messung) ist. Sie formieren sich also erst im Moment unserer Beobachtung zur einer unser Absicht entsprechenden Realität.

Meine effektivsten 7 Techniken

Achtsamkeit

"Das Thema Achtsamkeit wurde lange in die Esoterikecke geschoben. Doch wer sich regelmäßig in Achtsamkeit übt, erwirbt nachweislich mehr innere Ruhe und Gelassenheit. Und das tut der Gesundheit gut. Heute sind positive Wirkungen von Achtsamkeit auf geistige und körperliche Vorgänge wissenschaftlich belegt." (Haufe.de)

Achtsam sein, heißt, daß Du den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrnimmst. *Bewusst* bedeutet, dass Du Dich entscheidest, Deine Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Du lässt Dich nicht ablenken und schweifst innerlich nicht ab.

Vereinfacht gesagt: durch Achtsamkeit hörst Du auf, durch Gedanken Dein Problem weiter zu befeuern. Es kehrt im wahrsten Sinne Ruhe ein. Und dadurch können weitreichende Regenerierungs- und damit Heilungsprozesse Raum finden, da Dein Gehirn dem Problem (dem Schmerz) keine neuen Impulse sendet.



Meine effektivsten 7 Techniken

Meditation...

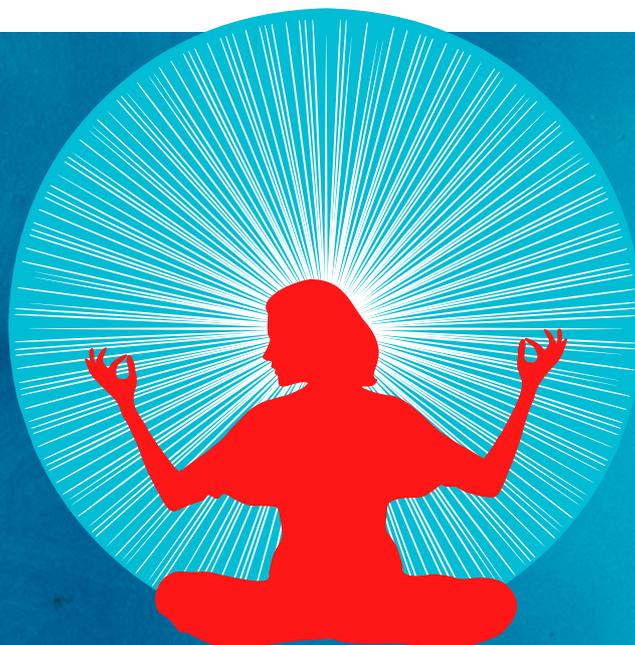
...ist nicht das Gleiche wie Achtsamkeit und hat auch nichts mit dem Lotussitz oder einem gebrummtten "Ooommmm" zu tun...

Es gibt sehr ruhige aber auch überraschend aktive Meditationsarten. Letztlich sollte die Meditationsform einfach zu Dir und dem passen, was Du damit erreichen willst!

Möchtest Du zum Beispiel einem Bauchgefühl zu einer Sache nachgehen, empfiehlt sich ein Rückzug in die Ruhe und Du kannst anfangen, innere Bilder, Gefühle und Wahrnehmungen zu beobachten. Es geht dann nicht darum, Stille zu erreichen!

Möchtest Du ein Schmerzgefühl beeinflussen, kann man Meditation gut mit Bewegung kombinieren oder den Atem lenken.

Bei einem Schmerzgefühl, kann man Meditation aber auch gestalterisch anwenden, indem Du in einem meditativen Zustand den Schmerz "umgestaltest". Hier gibt es unendliche viele Möglichkeiten!





7 PROFI MENTALTRICKS

Die schmerz-
linderndsten
Techniken zur
Selbsthilfe

Vanessa Stowasser

HYPNOSEPRAXIS QUANTENSPRUNG

DIE GLORREICHEN 7

1

Zeitreise

3

Mach Dein Ding

2

Immer mit der Ruhe

4

Wie heisst er denn?

5

LoL

6

Eine heilsame Oase

7

Picasso? Na klar!



Trick 1 Zeitreise



Überliste Dein Schmerzgedächtnis

Unser Gehirn bzw. unser Schmerzgedächtnis ist wie ein Elefant – es vergisst nicht so schnell. Auch einen einmal abgespeicherten Schmerz nicht.

Deswegen ist es hilfreich, dem Gehirn zu sagen, dass ein Schmerz nicht mehr besteht. Unser Gehirn will umsetzen, was wir ihm „vormachen“. Es reagiert auf eine Erinnerung und Vorstellung genauso mit Impulsen an den Körper, als wenn etwas WIRKLICH ist.



Übung

Schließe einmal Deine Augen. Stell Dir Dich selbst vor zu einer Zeit, als Du diesen Schmerz noch nicht hattest.

- Wo bist Du da?
- Welche Kleidung trägst Du?
- Wie bewegst Du Dich?
- Wie fühlst sich Dein Körper an?

Spüre, wie Du Dich in alle Richtungen dynamisch bewegst und voller Kraft und Energie bist.

Unser Gehirn „denkt“ in dem Moment, dass Du Dich **JETZT** so bewegst und fühlst und der gespeicherte Schmerz wird nicht angetriggert und so kann die Erfahrung abgespeichert werden: „ich kann mich bewegen und SEIN, ohne, dass es wehtut.“

Wichtig: es spielt keine Rolle, wie lange diese Situation her ist, denn unser Gehirn als Organ hat kein Zeitgefühl. Das bedeutet: für unser Gehirn ist jede Zeit IMMER und auch jeder Ort ÜBERALL.

Trick 2 Immer mit der Ruhe

Lindere Dein Stressempfinden

Schmerz ist **Stress** pur für den Körper und die Seele!

Man darf ja nicht vergessen, dass Schmerz in dem uralten, archaischen System unseres Körpers bedeutet: „Achtung, Du bist körperlich unter Umständen nicht in der Lage, im Falle eines Angriffs zu kämpfen, zu flüchten oder Dich einfach „tot zu stellen“, um dem Feind zu entkommen.

Wenn unser Körper Schmerz vermeldet, werden also alle Überlebensgeister in unserem Inneren geweckt. Das ist uns natürlich so gar nicht bewusst. Aber wir sind einfach auf **Überleben wollen** programmiert und unser Stresserleben nimmt bei Schmerz rasant an Fahrt auf!

Bei einem hohen Stressempfinden ist es für das Gehirn schwer, die körpereigenen Endorphine auszuschütten. Deswegen ist eine wichtige mentale Strategie, Dein Stressempfinden zu senken!!

Das kannst Du natürlich auf vielfältige Weise tun. Von Sport bis Schlaf, von menschlicher Ansprache bis Meditieren, vom Waldspaziergang bis zur Badewanne mit einem Gläschen Wein... ist alles möglich! Da Stressempfinden auch etwas sehr individuelles ist, ist auch das „entstressen“ etwas sehr persönliches.

„Entstressen geht für jeden anders!“



Trick 3 Mach Dein Ding

Gib dem Schmerz eine Gestalt!

Übung

Lass die Augen offen. Stell eine mentale Verbindung zu dem Bereich Deines Schmerzes her.

- Welchen Umfang hat der Schmerz? Groß wie eine Murmel oder eher wie ein Medizinball?
- Ist er glatt oder rau?
- Ist er trocken oder feucht?
- Ist er kalt oder heiß?
- Fest oder weich?
- Welche Farbe hat er?
- Bewegt er sich oder ist er starr?
- Macht er Geräusche?

Unser Gehirn kann nicht gleichzeitig einen Schmerz produzieren, **unter dem wir leiden (!)** und sich sachlich mit Form/Farbe/Größe usw. auseinander setzen.

Sachliche, wertungsfreie Beobachtungen von etwas, unter dem wir eben noch gelitten haben führen dazu, dass wir weniger leiden! Weil das Gehirn nicht beides kann!

Denn Leid entsteht ganz stark unter dem Einfluss unserer Wertung dessen, was ist.



Trick 4 Wie heisst er denn?

Gib dem Schmerz einen Namen!

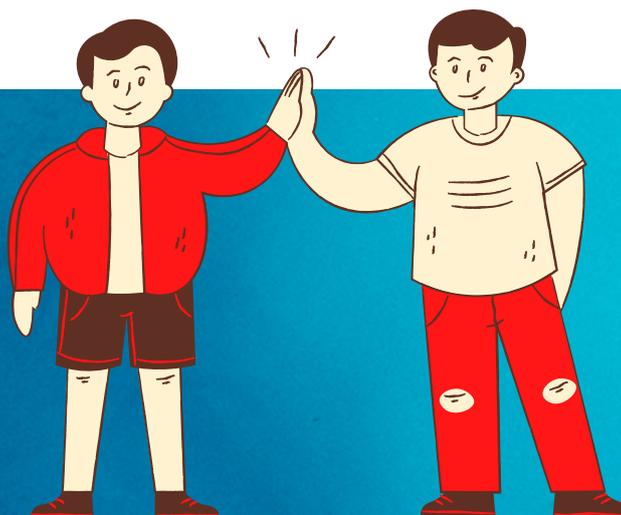
Nein, ich meine natürlich nicht irgendeinen Horrornamen. Ganz im Gegenteil. Der Schmerz ist ja nicht Dein Feind! Er ist gekommen, um Dich daran zu erinnern, dass etwas nicht in Ordnung ist. Du würdest ja den Nachbarn, der Dich darauf aufmerksam macht, dass Dein Schuppen hinten im Garten brennt auch nicht mit Schimpf und Schande vom Hof jagen. Der Schmerz ist also in der Regel nur der Überbringer der Nachricht.

Wenn der Nachbar allerdings jede Woche klingelt und immer wieder behauptet, etwas wäre nicht in Ordnung würden wir ihn auch freundlich darauf hinweisen, dass er sich keine Sorgen mehr machen muss und ihm versichern, dass wir alles im Blick haben.

So ähnlich ist es auch mit dem Schmerz. Der Schmerz ist nicht unser Feind, verschafft sich aber oft zu viel Raum. Denn er bindet unsere Aufmerksamkeit und unsere Energie. Er macht oft schwierige Gefühle. Wir fühlen uns vielleicht traurig und hoffnungslos, sind gereizt oder ängstlich.

Denk Dir also einen netten, **wohlwollenden Namen** für Deinen Schmerz aus. Ich empfehle sogar ausdrücklich, einen humorvollen Namen zu wählen. Humor und Lachen sind zwei der allerbesten Strategien, um mit Schmerz und Stressempfinden besser umzugehen.

Eine sehr sportliche Klientin kam auf den Schmerznamen „Rocky Balboa“. Sie war ein großer Fan der Silvester Stallone-Filmreihe Rocky. Dieser ewig leidende Boxer kam ihr sofort in den Sinn, als ich sie bat, ihrem Schmerz einen Namen zu geben. Sie hatte sich bei einem Wettkampf eine schwere Muskelverletzung zugezogen und ihr Körper spielte noch lange Zeit danach oft verrückt mit Schmerzmeldungen.



Trick 5 Bring Dich zum Lachen



"...Lachen ist die beste Medizin!"

...das wussten doch schon unsere Vorfahren!

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass kaum etwas so stark unsere körpereigenen Schmerzlinderer zum Arbeiten bringt, wie Lachen! Du brauchst Dir dabei nicht in einer Tour Witze zu erzählen, die Du noch nicht kennst... tatsächlich reicht es, so zu tun, als würde man lachen. Denn wir benutzen dabei Muskeln, die dem Gehirn suggerieren, dass alles entspannt, leicht und in Ordnung ist.

Wenn wir lachen, schüttet der Körper sowohl Endorphine als auch Wachstumshormone aus. Endorphine sind auch als Glückshormone bekannt, die Depressionen verringern. Gleichzeitig reduzieren sie Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin.

Studien haben bewiesen, dass unser Gehirn bei diesen Reaktionen keinen Unterschied macht zwischen dem Lachen, was durch zum Beispiel einen gehörten Witz entsteht oder einer Lach-Übung, wo wir „nur so tun“, als würden wir lachen!

Lächle oder lache einfach immer wieder bewusst „einfach nur so“. Du wirst schnell merken, wie wohltuend diese Gesichtsakrobatik ist, auch wenn Du allein bist!

So tun als ob - das Gehirn glaubt Dir, weil es auch auf die Muskelbewegung Deines Gesichtes positiv reagiert!



Trick 6 Heilsame Oase



Kreiere Deinen inneren, leidefreien Lieblingsplatz

Übung

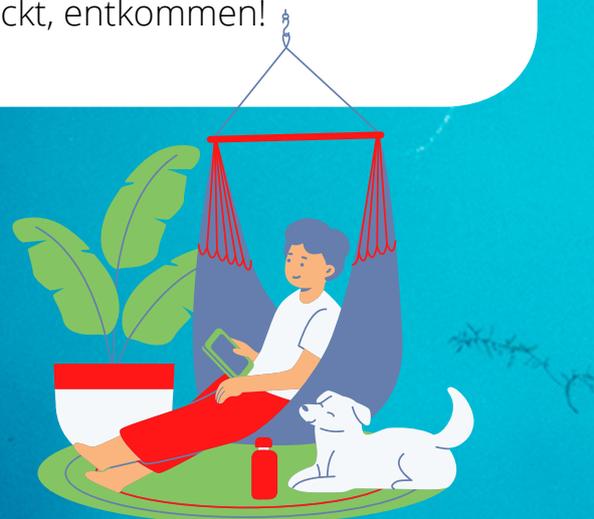
Dieses Tool, nämlich der sichere, innere Ort oder Raum ist elementarer Bestandteil einer hypnotischen Sitzung bei vielen Themen, die sich rund um Gefühle wie Angst ergeben. Du brauchst dazu nur Deine Phantasie!

Der sichere Ort bzw. Raum ist einfach ein Platz, an dem alles optimal auf Dich eingerichtet ist. Er ist angenehm temperiert, geschützt in einer Landschaft oder ein Innenraum mit angenehmen Farben und Möbeln. Dort dürfen sich natürlich auch noch andere freundliche, Dir wohlgesonnene Wesen aufhalten, zum Beispiel Dein Haustier oder ein lieber, wichtiger Freund.

An diesem Ort kannst Du ganz und gar auftanken! Es gibt vielleicht einen Wasserfall in allen Regenbogenfarben, unter den Du Dich stellen kannst oder ein grünes Sofa, das jeden, der sich darauf legt, mit ganz viel heilender Energie versorgt...

Du kannst Deiner Phantasie völlig freien Lauf lassen. Wichtig ist nur: es ist DEIN Raum. Dort ist alles in Ordnung. Dort fühlst Du Dich geschützt, kannst ausruhen und Dich ein bisschen vom Außen ausklinken.

Du wirst merken – wann immer Du eine Weile in Deiner Phantasie an diesem sicheren, erholsamen, regenerierenden Ort oder Raum warst, wirst Du Dich gestärkt fühlen. Frischer und mit neuer Energie kannst Du dem Kreislauf aus schwierigen, drückenden Gedanken und dem schmerzenden Körper(teil), der wiederum in seiner Symptomatik auf die Stimmung drückt, entkommen!



Trick 7 Picasso? Na klar!



Gestalte den Schmerz um!

Übung

Dies ist eines der effektivsten Methoden überhaupt, um eine sogenannte Schmerzgestalt zu verändern.

Wenn Du Dich schon eingehend mit **Tipp Nr. 3** beschäftigt hast, baut dieser Tipp darauf auf.

Du gibst dem Schmerz zuerst eine Form, eine Farbe, eine Größe, ein Geräusch, eine Temperatur, einen Geruch, eine Oberflächenstruktur... usw. Du weißt ja bereits, dass Dein Gehirn Dich nicht gleichzeitig leiden lassen kann, während Du das Schmerzgeschehen auf diese Weise dissoziiert (von Dir abtrennt), also versachlichst.

Im nächsten Schritt beobachtest Du, welche Sinneswahrnehmung Dir besonders auffiel. Vielleicht hattest Du den Eindruck, Dein Schmerz sei an den Rändern seiner Erscheinung ganz übel gezackt, so dass die Stacheln regelrecht pieken. Dann runde sie mal ab! Vielleicht machst Du das mit einer Feile (natürlich nur vor Deinem inneren Auge) und verkleinerst die Größe des Schmerzes dabei gleich mal?

Vielleicht erscheint Dir der Schmerz glühend heiß zu sein? Dann probiere doch mal aus, gedanklich ein Kühlgel zu benutzen und spüre richtig nach, wie Du die angenehme Kühle des Gels fühlen kannst.



Fortsetzung -->

Trick 7 Picasso? Na klar!



Gestalte den Schmerz um!

Übung

Unter Umständen ist der Schmerz in seiner Farbe sehr intensiv. Dann versuche mal, ihn farblich zu verändern, indem Du daran denkst, wie es wäre, wenn Du es tun könntest. Zum Beispiel durch einen Farbpinsel oder einfach, indem Du es zulässt, dass es die Farbe verändert.

Vielleicht ist die Konsistenz Deines Schmerzes sehr fest? Dann verflüssige sie einfach und stell Dir vor, wie ein Leck beim Schmerzkörper entsteht und aus diesem Leck kann der flüssige Schmerz nun einfach abfließen und verschwinden...

Nimm dabei immer das Erste an, was Dir in den Sinn kommt. Denk nicht über das nach, was Dir in den Sinn kommt. Unser Verstand kann da ohnehin nichts ausrichten.

Ziel ist, die bisherige „Schmerzgestalt“ umzumodeln. Unser Gehirn hat ja die Schmerzmeldung in Zusammenhang mit einer bestimmten Gestalt des Schmerzes abgespeichert und behauptet dauernd, dass der Schmerz so, wie wir ihn leidend fühlen, auch da wäre. Aber vielleicht stimmt das gar nicht! Man denke nur mal an Phantomschmerzen. Menschen, denen ein Gliedmaß zum Beispiel durch einen Unfall fehlt, leiden ja oft noch unter Schmerzen in einem Körperteil, was aber ganz offensichtlich nicht mehr da ist! Hier gilt es, das Gehirn umzuprogrammieren, damit Schmerzmeldungen aufhören und wir aufhören, zu leiden.

Dem Schmerz eine Gestalt zu geben und diese zu modifizieren ist die auch in der hypnotischen Schmerzintervention mit am häufigsten angewandte Methode, einem Leiden ein Ende zu bereiten!



Dankbarkeit

BONUS

Mein Bonus-Tipp - üb Dich in Dankbarkeit!

Dankbarkeit aktiviert das parasympathische Nervensystem und Körper und Geist können entspannen. Heilungsprozesse und der Aufbau neuer Zellen können starten und deshalb trägt Dankbarkeit entscheidend zu Deiner Gesundheit bei. Das praktizieren von Dankbarkeitstechniken hat Vorteile bei der Schmerztherapie.

Es konnte gezeigt werden, dass Menschen, die dankbar waren, weniger chronische Schmerzen verspürten und sich mehr um ihre Gesundheit kümmerten. (Hill et al., 2013) Dies kann auch damit begründet werden, dass sich die Hormone Serotonin, Oxytocin und Dopamin auf unser Schmerzempfinden auswirken und dieses reduzieren!

Und weil ich dankbar bin, dass ich Dir meine besten Mentaltricks verraten konnte, zeige ich Dir auf der nächsten Seite noch eine ganz einfache Übung zum Thema...

Dankbarkeit



Dankbarkeit

BONUS

Mein Bonus-Tipp - üb Dich in Dankbarkeit!

Übung

Da ich ja immer für die einfachen und leicht umsetzbaren Übungen bin, möchte ich Dir auch hier meine einfachste Herangehensweise zum Thema Dankbarkeit verraten.

Stecken wir gerade in einem ziemlichen Frust, leiden, sind übellaunig oder einfach total gestresst und es kommt jemand und sagt:

"So - jetzt sag mal etwas, wofür Du dankbar bist" fällt uns so schnell vermutlich gar nichts ein. Entweder bleiben wir noch total verkeilt in unserem Problem oder uns fallen nur sehr übergeordnete Dinge ein, die mit der Situation oder unserer Stimmung gar nichts zu tun haben.

Mein Tipp: **vom Kleinen zum Großen, vom Hier zum Dort.** Was heisst das?

Stell Dir vor, Du sitzt mit Kopfschmerzen nach einem nervigen Arbeitstag im Auto und Dir fällt das Ding mit der Dankbarkeit wieder ein. Statt zu sagen "ich bin dankbar, weil ich in zwei Wochen Urlaub hab" kannst Du Dinge benennen, die mit Deiner direkten Umgebung zu tun haben. Zum Beispiel "ich bin dankbar, dass mein Auto diesen bequemen Sitz hat. Und dass ich hier jetzt für mich allein sein kann. Und dass es mich sicher nach Hause bringt. Und dass ich hier jetzt Musik hören kann"...usw. Und dann kannst Du Dich daran erinnern, dass Du Zuhause jemanden hast, der auf Dich wartet, dass der Kühlschrank voll ist - oder, wenn Du noch einkaufen musst, kannst Du dankbar dafür sein, dass Du Dir etwas zu Essen kaufen kannst... das meine ich mit "vom Kleinen zum Großen, vom Hier zum Dort."



Ausprobieren!

Du willst tiefer
einsteigen?



Lass Dich von Dir selbst überraschen!

Ohne feste Seminarzeiten MEHR lernen!

Die Quantensprung-Akademie stellt das Wissen aus den besten Techniken einer Hypnose-Coaching-Praxis in kleinen Online-Kurs-Modulen zur Verfügung. Dein Vorteil - Du buchst Dir nur genau DAS als Kurs, was Dich WIRKLICH interessiert!

**Schreib uns eine kurze Nachricht an
info@quantensprung-hypnose.de
und wir melden uns bei Dir,
wenn es neue Kurse gibt.**

Vanessa Stowasser
Quantensprung
Praxis und Onlineakademie
Seestraße 85
21514 Güster

www.quantensprung-hypnose.de