

ANLEITUNG ZUR AUDIO-HYPNOSE

CHANGE
YOUR
MIND

Der Weg zum Wunschgewicht

Bitte lesen Sie die Anleitung vor der ersten Nutzung der Audio-Hypnose.

Anleitung zur Audio-Hypnose „Der Weg zum Wunschgewicht“

Audiohypnose „Der Weg zum Wunschgewicht“ © 2014 by Alexander Schelle
Workbook „Der Weg zum Wunschgewicht“ © 2020 by Alexander Schelle
www.change-your-mind.academy

Illustrationen von Mr. Brain © Miriam Schelle

Musiklizenz Audiohypnose: Relaxsound GmbH — Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

Der Kauf des Produktes berechtigt nicht zur Weitergabe an Dritte, zur kommerziellen Nutzung oder zur öffentlichen Aufführung.

Impressum:

Natalie Schelle
Alte Kreisstraße 22
85778 Haimhausen
www.change-your-mind.academy

Inhalt

Einleitung	4
Der hypnotische Zustand	5
Welche Arten der Hypnose gibt es?	6
Autoritäre Hypnose — Showhypnose	
Antiautoritäre Hypnose — Therapie	
Selbsthypnose	
Ist jede Hypnose gleich?	8
Kontraindikation	8
Der Weg zum Wunschgewicht	9
Anleitung für die Audio-Hypnose	11
Umsetzung	12

Herzlich Willkommen zu deiner Audio-Hypnose,

Die Erkenntnis, dass das Unterbewusstsein
durch Gedanken gelenkt werden kann, ist
vermutlich die größte Entdeckung aller Zeiten.

William James (1842-1910)

Mein Name ist Alexander Schelle und ich freue mich, dich auf deinem Weg in eine neue Freiheit begleiten zu dürfen, dabei ist es völlig egal, ob du kleine unangenehme Angewohnheiten abstellen, Stress abbauen und dich vor einem Burn-out bewahren möchtest oder ob du mehr Distanz, Selbstliebe oder Selbstvertrauen benötigst. Wichtig ist, du stehst im Vordergrund und es ist dein Leben.

Da unser Unterbewusstsein die distanzierte Anrede mit „Sie“ nicht versteht, werde ich dich von Anfang an duzen. Außerdem möchte ich gleich zu Beginn darauf hinweisen, dass wenn ich von ihm oder von ihr schreibe, natürlich immer alle drei Geschlechter damit ansprechen möchte, dich aber nicht damit quälen will, den Text unnötig in die Länge zu ziehen.

Dieses Workbook soll dich auf dem Weg in eine neue Freiheit unterstützen. Ich möchte dir mit meinen und den Erfahrungen meiner Seminarteilnehmer helfen, deinen eigenen Weg zu deinem Ziel zu finden.

Ich wünsche dir viel Spaß bei der Umsetzung
und beim Erreichen deiner Ziele.

Herzlichst
Alexander Schelle

Mehr Informationen zu mir und meinen
Angeboten findest du auf:
www.change-your-mind.academy



Die drei Grundzustände unserer Psyche sind der Schlaf, die Trance und der Zustand der Wachheit.

Während unseres Tiefschlafs befindet sich die Aktivität unseres Gehirns im **Delta-Zustand**. Es wird nur sehr wenig verarbeitet und wir benötigen unser Unterbewusstsein nur zum Erhalt unserer Körperfunktionen.

Eine tiefe Trance erreichen wir, wie auch die leichten Schlafphasen N1 und N2, im **Theta-Zustand**. Unser Körper muss zu diesem Zeitpunkt nichts leisten, aber unser Gehirn ist in dieser Zeit sehr aufnahmefähig. Das Tor zu unserem Unterbewusstsein steht dabei weit offen. In der Einschlafphase nutzt unser Gehirn den Theta-Zustand, um alles am Tag Erlebte zu verarbeiten und dabei die unwichtigen Dinge zu vergessen und die wichtigen Dinge neu zu vernetzen. Das bedeutet, die Synapsen zwischen unseren Nervenzellen werden in dieser Phase neu geordnet.

Wie der Theta-Zustand ist auch der **Alpha-Zustand** ein Trancezustand, allerdings können wir dabei die Umgebung bewusst wahrnehmen. Diesen Zustand erleben wir mehrfach täglich, wenn wir eintönige Arbeiten machen, auf der Couch liegen und einen Film anschauen oder auch, wenn wir ein Buch lesen. Selbst beim Autofahren kommen wir in den Alpha-Zustand und beobachten nicht immer bewusst den Straßenverkehr. Es ist eine leichte Trance und der Übergang in den Wachzustand.

Im **Beta-** und **Gamma-Bereich** sind wir hellwach und unser Geist läuft auf Hochtouren. Wir nehmen alles auf, was über unsere Sinne an Informationen kommt. Verarbeitet werden diese Daten allerdings in einer Phase, in der unser Gehirn keine großen Rechenleistungen vollbringen muss, sondern Zeit hat, das Erlebte zu verarbeiten, und das ist im hypnotischen Zustand im Theta- und Alpha-Bereich. In dieser Zeit werden die Daten strukturiert und abgespeichert.

Die Erkenntnis aus der Betrachtung des hypnotischen Zustandes:

- Die Hypnose ist kein Schlaf.
- Die Hypnose ist kein Zustand der Willenlosigkeit, sondern ein natürlicher, tiefenentspannter Bewusstseinszustand.
- Den hypnotischen Zustand erleben wir alle tagtäglich.

Wenn wir akzeptieren, dass für uns der Zustand der Trance vollkommen normal ist, sollten wir auch die letzten Zweifel an der Hypnose ablegen. Das Entscheidende ist nur noch, wie komme ich in diesen Zustand. Dafür gibt es drei Wege, die sich nicht soweit unterscheiden, da immer das Einverständnis des Hypnotisierten vorausgesetzt, die Selbsthypnose eine große Rolle spielt.

Sigmund Freud und auch einige Hypnotiseure aus der heutigen Zeit meinen sogar, jegliche Hypnose wäre eine Selbsthypnose, da man sich schließlich selbst in die hypnotische Trance begibt. Ich kann diesem Gedankengang folgen, da auch ich der Meinung bin, dass die Grundvoraussetzungen das selbst Wollen und das Loslassen sind. Allerdings reicht das nicht, um eine Trance zu erreichen, die Personen benötigen auch mich und meine Führung, um tatsächlich in den hypnotischen Zustand zu fallen. Daher ist eine Hypnose für mich immer eine Mischung aus Fremd- und Selbsthypnose.

Autoritäre Hypnose — Showhypnose

Die aus der Geschichte der Hypnose stammende klassische Form ist die autoritäre Hypnose. Kennzeichnend für sie sind direkte Aufforderungen und Anweisungen sowie die Verwendung bekannter hypnotischer Hilfsmittel wie z. B. eines Pendels oder einer Endlosspirale zur Augen-Punkt-Fixierung, die tiefe Stimme des Hypnotiseurs und eine oftmals mystische Stimmung. Heute wird die autoritäre Hypnose vor allem im Showbereich als sogenannte Blitzhypnose eingesetzt. Eine Befehlskette oder auch Yes-Setting genannt, dann ein Überraschungsmoment und ein Vertiefen des ersten Trancelevels führt zu einer sehr schnellen und für den Showbereich völlig ausreichenden Trance.

In verschiedenen Hypnosepublikationen und auch in Beiträgen im Internet wird oftmals beschrieben, dass die Mitwirkenden gar nicht in Hypnose wären und nur mitspielen würden. Jeder, der sich nur ein wenig mit Hypnose auskennt und sie schon ausprobiert hat, sollte eigentlich wissen, dass ein absichtliches Schauspielen überhaupt nicht nötig ist.

Außerdem wird gerne auf die Gefahren hingewiesen. Ich habe mittlerweile ein paar tausend Menschen in meinen Shows, meinen Seminaren und auch unter vier Augen hypnotisiert und aus meiner Sicht gibt es einen Grundsatz, den jeder Hypnotiseur einhalten sollte. Dabei ist es auch egal, ob er auf der Bühne, auf der Straße oder in einer Praxis hypnotisiert. Der Respekt, die Aufmerksamkeit und die Achtsamkeit gehören zu 100 % der hypnotisierten Person!

Alles andere ist für mich nicht akzeptabel. Daher halte ich auch nicht besonders viel von der klassischen Showhypnose, da hier der Effekt, also der peinliche Lacher für die Zuschauer oftmals wichtiger ist als der Wohlfühlfaktor des Hypnotisierten auf der Bühne. Mein Ziel ist, die Menschen für die Hypnose zu begeistern und für neue Erfahrungen zu öffnen.

Antiautoritäre Hypnose — Therapie

Die von Milton Erickson stark beeinflusste moderne und antiautoritäre Hypnose ist geprägt von einer freundlichen Atmosphäre mit indirekten Suggestionen und einer eher sanften Stimme. Man arbeitet mit Bildern und Metaphern, lässt diese dezent in eine Geschichte einfließen und versucht so, mit seinem Klienten zu verschmelzen.

Im Gegensatz zur autoritären Methode, wo die Suggestionen sehr direkt angesprochen werden, arbeitet man bei der antiautoritären Hypnose mit den Ressourcen des Klienten. Durch diesen Weg wird das Unterbewusstsein angeregt, über die Metaphern oder Doppeldeutigkeiten nachzudenken und entsprechend zu reagieren.

Selbsthypnose

Die Selbsthypnose erklärt sich aufgrund des Namens von ganz alleine. Wir schaffen es selbst, uns in einen hypnotischen Zustand zu versetzen und wir tun dies jeden Tag. Daher ist das auch überhaupt nichts Besonderes. Allerdings ist das Ziel der Selbsthypnose nicht nur, irgendwann in den Trancezustand zu kommen. Sondern es ist das Ziel, einen Weg zu kennen, wie man sich selbst und jederzeit in einen Trancezustand begeben kann.

Mehr Informationen zur Selbsthypnose erkläre ich dir gerne in meinem kostenlosen Webinar „Die 5 Geheimnisse der Hypnose“:
<https://www.change-your-mind.academy/kurse/webinar-hypnose/>



Wenn wir uns in einem hypnotischen Zustand befinden, ist es eine Trance, ganz gleich, wie dieser Zustand herbeigeführt wurde. Diesen Zustand können wir erreichen durch Meditation, körperliche Anstrengung (Marathonlauf), Musik (Tanzen), Angstzustände, Rituale, Drogen, Liebe, Besessenheit und eben auch Hypnose.

KONTRAINDIKATION

Auch wenn wir diesen hypnotischen Zustand jeden Tag erleben, gibt es Gründe, ihn nicht per Hypnose herbeizuführen. Hier spricht man von einer Kontraindikation. Da sich in solchen Fällen die Risiken nicht in vollem Umfang abschätzen lassen, liegt es im eigenen Interesse, verantwortungsvoll zu handeln. Wenn du zu den nachfolgenden Risikogruppen gehörst, solltest du das Thema Hypnose mit deinem Arzt oder Psychotherapeuten besprechen:

- Schizophrenie
- Psychosen
- Realitätsflucht
- Borderline-Patienten
- An Demenz Erkrankte oder bei geistigem Defizit
- Anfallserkrankungen wie Epilepsie
- Schweres Asthma
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie extrem niedriger Blutdruck, Herzrhythmusstörungen

Rechtlicher Hinweis:

Die Audiohypnose ersetzt keine Behandlung eines Psychotherapeuten oder Arztes.

Die Ursachen für Übergewicht sind vielfältig und wenn du betroffen bist, hast du wahrscheinlich schon die eine oder andere Diät, fettfressende Pillen oder den Verzicht auf alles, was Spaß macht, ausprobiert. Oftmals hast du wahrscheinlich schnell eine Veränderung auf der Waage erkannt, aber irgendwann kamen deine innere Unzufriedenheit und dein Wunsch nach einem Schokoriegel oder einem Stück Sahnetorte wieder zum Vorschein. Das Ergebnis war wieder eine Gewichtszunahme und vielleicht sogar noch höher als das Ursprungsgewicht.

Warum ist es uns nicht möglich, einfach weniger zu essen oder uns mehr zu bewegen? Die Antwort auf die Frage ist in den meisten Fällen sehr einfach: An deinen unterbewussten Programmierungen.

Eine Programmierung aus deiner Kindheit kann zum Beispiel sein: „Iss deinen Teller leer.“ Für meine Eltern, die in der Nachkriegszeit aufgewachsen sind, ist das ein vollkommen normaler und wahrscheinlich auch wichtiger Satz gewesen. In der Zeit gab es oftmals nicht genug zu essen und Nahrung wegwerfen war keine Option. Heute sieht das anders aus, wir haben Essen im Überfluss und können selbst entscheiden, wie oft und wie viel wir essen.

Dein Ziel sollte darin bestehen, deine unterbewusste Einstellung neu zu programmieren, und dafür ist es erforderlich, dass du dich bewusst damit beschäftigst, woher deine Essgewohnheiten kommen und wie du sie neu ausrichten und damit auch gut leben kannst.

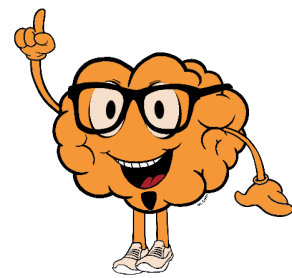
Eine komplette Neuausrichtung bedeutet auch starke Veränderungen in deinem Leben, daher gehe das Thema sehr bewusst an und beschäftige dich täglich damit. Jede Wiederholung hilft dir, alte Gewohnheiten zu verändern. Vergiss dabei nie deine Bedürfnisse! Genieße weiterhin alles was du möchtest, allerdings viel intensiver als bisher.

Um Gewicht zu verlieren muss man kein Leistungssportler werden. Bei einem flotten Spaziergang verbrennt man in der Stunde bis zu 500 kcal. Auch kurze Bewegungen, wie Treppensteigen, statt Aufzug oder kurze Strecken mit dem Fahrrad statt dem Auto zurücklegen helfen um die eigenen Ziele zu erreichen.

Hier ist aber ebenso wichtig, dieses auch schriftlich festzuhalten, wie bei der Ernährung. Unser Unterbewusstsein benötigt die bewusste Unterstützung für die Zielerreichung.

Je stärker die Motivation für ein Ziel ist, desto offener wird das Unterbewusstsein für positive Suggestionen!

Nur in wenigen Fällen sind es tatsächlich Stoffwechselerkrankungen. Um das zu überprüfen, rate ich dir zu einem Arztbesuch, lass dich eingehend untersuchen, ob es organische Probleme sind. Wenn nicht, ist deine Ursache falsche und ungesunde Ernährung und häufig auch Bewegungsmangel.



Ort

Suche dir einen ruhigen und angenehmen Ort, an dem du dich wohl fühlst. Du kannst dich gerne zudecken.

Lautsprecher oder Kopfhörer?

Ich empfehle einen Kopfhörer, um Nebengeräusche komplett zu eliminieren.

Zeit

Am besten nimmst du dir ein wenig mehr Zeit, um keinen Zeitdruck zu haben. Auch zu spät am Abend ist nicht ideal: Wenn der Körper bei der Hypnose „runterfährt“, kann die Trance auch sehr leicht in einen Schlaf übergehen.

Abspielgerät

Stelle sicher, dass sich dein Smartphone oder dein MP3-Player am Ende automatisch abschaltet und nicht auf den nächsten Titel springt oder wieder von vorne beginnt.

Keine überzogene Erwartungshaltung

Hypnose ist kein Hokusfokus. Du wirst nicht zwei Meter über dem Boden schweben oder ähnliches. Du wirst vielleicht auch, gerade zu Beginn, mit den Gedanken abschweifen. Das ist überhaupt kein Problem. Wichtig ist, einfach zu entspannen und „es“ zuzulassen. Man darf sich zu nichts zwingen, auch nicht zu dem Zustand der Trance.

Funktioniert es immer und bei jedem?

Der eine Teil der Menschen, die Hypnose das erste Mal ausprobieren, glaubt, es passiere nichts, da der Zustand einer Trance ein Zustand ist, den wir tagtäglich erleben. Und der andere Teil meint, er sei nur eingeschlafen. Aber fast alle erleben schon beim ersten Mal einen Trancezustand. Sie merken es nur nicht, weil sie nicht wissen, wie sich das anfühlt. Erst wenn sich unser Geist an diesen Zustand gewöhnt, werden wir bewusst wahrnehmen, wie er sich anfühlt. Nimm dir daher immer wieder Zeit für den Ausbruch aus dem Alltag und genieße, wie erholt du dich danach fühlst.

Der Weg zu Veränderungen ist steinig und manchmal auch hart. Wenn du aber den Blick auf das Ziel richtest und klar vor Augen hast wie schön die Zukunft ist, wenn du deine Ziele erreicht hast, dann steht dem Erfolg nichts mehr im Weg.

Die Audio-Hypnose ist dein Werkzeug um deinen Wunsch zu verankern und dabei zu helfen, das Ziel zu erreichen. Ich empfehle dir die Hypnose mindestens einmal pro Woche durchzuführen und auch wenn du dein Ziel schon erreicht hast und merkst, dass du wieder in alte Verhaltensmuster fällst, kannst du ganz einfach mit einer Hypnose die Neuprogrammierung deines Unterbewusstseins nachjustieren.

Da die Umsetzung der schwierigste Teil einer Veränderung ist, biete ich dazu einen Video online Kurs. Dabei geht es wie der Prozess der Veränderung abläuft und wie ich die einzelnen Schritte umsetze. Außerdem erkläre ich anhand von Beispielen wie man Schritt für Schritt vorgeht und um die eigenen Ziele zu erreichen.

Als Käufer dieser Audio-Hypnose erhältst du auf der Downloadseite des Produkts einen besonderen Preisvorteil.

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Umsetzen deiner Ziele. Wenn du gerne noch mehr zur Hypnose wissen möchtest oder gerne die Selbsthypnose erlernen möchtest, kannst du mich gerne kontaktieren oder dich auf unserer Seite www.change-your-mind.Academy informieren.

Liebe Grüße



Alexander Schelle

