



Anleitung „Selbsthypnose zur Entscheidungsfindung“

Nimm dir etwa 10 Minuten Zeit für dich, diese Selbsthypnose und deine Entscheidung. Mehr benötigst du hierfür nicht. Je regelmäßiger du sie anwendest, um so größer wird dein Vertrauen in diese Form der Entscheidungsfindung. Mit dem Vertrauen wächst auch die Möglichkeit, bedeutungsvollere Entscheidungen auf dieser Grundlage zu treffen. Für den Anfang ist es gut, zunächst dein Unterbewusstsein eine Entscheidung für ein wenig bedeutendes Thema treffen zu lassen. Auch ich durfte mich erst an den Gedanken gewöhnen, dass nicht mein bewusster Kopf der zuverlässigste Ratgeber für meine Entscheidungen ist.

Bevor du loslegst, lies dir in Ruhe die folgenden Schritte durch, damit du während der Selbsthypnose ganz auf dich und deinen Körper konzentriert sein kannst. Bitte achte darauf, dass du diese Selbsthypnose nur durchführst, wenn du gesund bist.

- Formuliere vorab deine Frage so, dass sie klar mit einem „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten ist (wie z.B.: Soll ich heute Abend essen gehen?). Diese Vorarbeit ist sehr wesentlich dafür mit der Selbsthypnose auch ein Ergebnis zu erhalten.
- Stelle dich nun stabil, mit schulterbreit auseinander stehenden Beinen, hin. Die Knie sind dabei locker und nicht durchgedrückt. Dein Körper steht aufrecht und gerade.
- Lote jetzt, in diesem Stand, deinen eigenen Schwerpunkt aus, indem du deinen Körper leicht aus der geraden, senkrechten Achse nach vorne und hinten etwas pendeln lässt. Du wirst merken, wann du einen gut ausgeloteten Stand hast. Es ist der Stand, bei dem du weder nach vorne, noch nach hinten kippst.
- Im gut ausgeloteten Stand breite deine Arme auf Schulterhöhe aus. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne.
- Stelle dir jetzt die Frage, für die du eine Entscheidung haben möchtest. Das kannst du entweder still in dich hinein tun oder auch laut ausgesprochen. Während du die Frage stellst bewegst du deine Handflächen zu deinem Bauch und lässt sie dann dort ruhen.
- Achte auf deinen Körper, ohne bewusst etwas mit ihm zu tun. Neigt sich dein Körper nach vorne, dann bedeutet dies ein „Ja“ auf deine Frage. Bemerkest du,



dass dich dein Körper nach hinten zieht, entspricht das einem „Nein“. Sobald du Entsprechendes bemerkt hast, stoppe den Vorgang deutlich bevor du zu fallen drohst.

- Dein Unterbewusstsein hat dir auf diesem Weg eine Antwort auf deine Entscheidungsfrage gegeben. Wichtig ist, dass du jetzt auch danach handelst. Entscheidest du dich hinterher mit deinem bewussten Kopf anders, wird sich dein Unterbewusstsein „veräppelt“ fühlen und diese Methode wird nicht mehr zuverlässig funktionieren.

Lass dich verblüffen davon, was dein Unterbewusstsein alles weiß. Ich wünsche dir viel Spaß mit der Selbsthypnose und für die Zukunft einen leichten Weg, auf Fragen eine Antwort zu finden.