

Das Rauschen des Baches



**Eine Sammlung
traumhafter Hypnoseinduktionen**

Alexandra Wojak & Dr. Lorenz Gilch

Vorwort

Wir haben dieses Buch geschrieben, um anderen Hypnotiseuren bzw. Hypnotiseurinnen ein Werkzeug an die Hand zu geben. Ein Werkzeug, um überhaupt erst einmal ein Gefühl von Induktionen zu bekommen.

Gerade zu Beginn der Hypnosetätigkeit ist das eigenständige Verfassen von Hypnosetexten eine große Hürde. Viele haben Angst, etwas falsch zu machen oder trauen sich schlicht nicht.

Mit diesem Buch haben Sie nun die Möglichkeit, sich in Ihrer Praxis traumhafter Induktionen zu bedienen.

Sie können diese Induktionen z. B. für den Anfang während einer Hypnosesitzung einfach ablesen – und sich nachher, wenn Sie die nötige Sicherheit haben, frei entfalten. Aber auch erfahrenen Hypnotiseuren/Hypnotiseurinnen können diese Induktionen von Nutzen sein, da sie so aus verschiedenen Einleitungen wählen können. Dies sorgt in der Praxis für eine willkommene Abwechslung.

„Das Schwierigste am Leben ist es, Herz und Kopf
dazu zu bringen zusammenzuarbeiten.“

(Woody Allen)

Inhaltsverzeichnis

Die Induktion.....	2
Tipps zur erfolgreichen Hypnoseeinleitung	3
Blockadenlösung	4
Hypnoseinduktionen.....	5
Das Rauschen des Baches	6
Der Aufzug ins Innere	11
Sonne und Sterne	18
Schwebend leicht	25
Reise durch den Körper	29
Blockadenlösung	38
Die Insel der Heilung	39
Über die Autoren	49

Die Induktion

Die Induktion ist in der Hypnose unabdingbar und eines der fundamentalsten Bausteine.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten der Induktion. Nicht jede Methode ist gleich effektiv und für jeden Klienten/jede Klientin geeignet. Daher ist es wichtig, aus einem Repertoire von Induktionen wählen zu können, um für verschiedene Typen von Klienten eine geeignete Einleitung zu finden.

In diesem Buch haben wir unsere beliebtesten Induktionen zusammengestellt, die wir auch in unserer Hypnosepraxis gern nutzen. Dazu präsentieren wir Ihnen in diesem Buch fünf Hypnose-Induktionen und zusätzlich eine Blockadenlösung, für welche man eine beliebige Induktion nutzen kann.

Blockadenlösung

In unserem Inneren hindern viele unsichtbare Blockaden und Barrieren, dass wir uns vollständig entfalten können. Mit Hilfe einer Hypnose zur Blockadenlösung kann man sowohl bewusste als auch unbewusste Blockaden auf einer wunderbaren Entspannungsreise auflösen, welche uns im Alltag nur hinderlich sind. Lassen Sie sich von inneren Blockaden nicht in die Schranken weisen, sondern erweitern Sie Ihre Welt, indem Sie unnötige Grenzen auflösen.

Als Bonus zu den Induktionen geben wir Ihnen die Blockadenlösung „Die Insel der Heilung“ mit an die Hand. Mit dieser können Sie Ihren Klienten/Klientinnen zu einer besseren Zukunft und einem besseren Selbst verhelfen. Sie können dazu eine beliebige Induktion verwenden

Das Rauschen des Baches

Schließe nun die Augen...
Und folge einfach dem Klang meiner Stimme...
Nimm einen tiefen Atemzug...
Und atme wieder aus...
Stell Dir vor...
Wie Du bei jedem Ausatmen...
All die Anspannung ausatmest...
Und bei jedem Einatmen...
Eine wohltuende Entspannung einatmest...
.....
Während Du jetzt anfängst...
Dich immer mehr...
Und mehr zu entspannen...
Kannst Du Dir einmal vorstellen...
Wie es wäre...
Zu schweben...
Stell Dir einmal...
So gut es geht vor...
Du würdest schweben...
Dein Körper fühlt sich ganz leicht an...
Schwereelos...
.....
Und nun taucht vor Deinen Augen...
Ein wunderbarer Ort auf..

Du schwebst hinunter...
Es ist ein wunderschöner Ort...
In der Natur...
Du siehst große...
Alte Bäume...
In einem malerischem Grünton...
Es ist ein sonniger Tag...
Und die Sonne scheint auf Dich hinab...
Es weht eine sanfte Brise...
Die Luft ist angenehm warm...
Und klar...
Sodass Du Dich herrlich entspannt fühlen kannst...
Du merkst...
Wie sich all Deine Muskeln lockern...
Und Du immer entspannter...
Und entspannter wirst...

.....

Überall siehst Du prächtige Bäume und Pflanzen...
Und Du kannst die schönsten Blumen sehen...
Die Du je gesehen hast...
Du kannst das herrliche Aroma dieser Blumen riechen...
Der Duft erfrischt all Deine Sinne...
Du fühlst Dich rundum wohl...
So entspannt...
So glücklich...
Und geborgen...
Hier an diesem Ort...
Genieße einmal dieses wundervolle Gefühl...

Über die Autoren

Alexandra Wojak



Alexandra Wojak ist 1987 in Dorsten geboren und arbeitet seit mehreren Jahren erfolgreich als Hypnosecoach.

Ihre Aus- und Fortbildungen absolvierte sie u.a. bei Thermedius, International NLP, Laudius. Sie ist Mitglied im Deutschen Verband für Hypnose e.V.

Dr. Lorenz Gilch



Dr. Lorenz Gilch ist 1978 in Passau geboren und ist habilitierter Diplom-Mathematiker und arbeitet nebenberuflich als Hypnosecoach.

Seine Hypnose-Ausbildung sowie die Fortbildung zum Hypnosecoach absolvierte er bei Thermedius.

Die Autoren sind Geschäftsführer der Praxis AtemPause GbR. Es werden dort sowohl individuelle hypnotische Dienstleistungen, Gruppenshows als auch Seminare angeboten. Außerdem betreiben sie zwei Webshops für Hypnose-MP3's und haben bereits weitere Bücher zum Thema Hypnose verfasst. Als Beitrag zum Klimaschutz spenden sie einen Teil ihrer Einnahmen zur Förderung der CO₂-Entnahme.

Im Dezember 2020/Januar 2021 führten die beiden Autoren eine groß angelegte Feldstudie zur Wirksamkeit von Online-Hypnose (über Zoom) bei der Rauchentwöhnung durch. Mehr als 100 Probanden nahmen an dieser Studie teil; die Ergebnisse wurden datenanalytisch wissenschaftlich evaluiert und publiziert. Diese sind unter

www.praxis-atempause-online.de/ergebnisse-der-feldstudie
abrufbar.



Das Rauschen des Baches – Eine Sammlung traumhafter Hypnoseinduktionen

Sie sind neu in der Welt der Hypnose? Wollen Sie einfach eine größere Auswahl an Induktionen haben, damit Sie Ihren Klienten/Klientinnen eine Abwechslung bieten können?

Dann ist dieses Buch genau das Richtige!

Hier finden Sie traumhaft schöne Hypnoseinduktionen, mit denen Sie Ihre Klienten/Klientinnen in eine angenehme Trance leiten können.

In diesem Buch enthalten sind:

- Infos zu Hypnoseinduktionen und Blockadenlösungen
- Tipps zur erfolgreichen Hypnoseinduktion
- 5 verschiedene Hypnoseinduktionen / 1 Blockadenlösung



Alexandra Wojak & Dr. Lorenz Gilch sind Geschäftsführer der Praxis AtemPause GbR. Dort werden individuelle hypnotische Dienstleistungen, Gruppenhypnosen u. Seminare angeboten. Außerdem betreiben sie zwei Webshops für Hypnose-MP3's und haben bereits weitere Bücher zum Thema Hypnose verfasst. Im Winter 2020/2021 führten die Autoren eine große Feldstudie zur hypnotischen Rauchentwöhnung durch. Mehr als 100 Probanden nahmen daran teil; die Ergebnisse wurden datenanalytisch wissenschaftlich evaluiert und publiziert.