

# Das Rauschen des Meeres



**Eine Sammlung traumhafter  
Hypnoseinduktionen plus Tiefenentspannung**

---

**Alexandra Wojak & Dr. Lorenz Gilch**

# Vorwort

Dieses Buch ist bereits der zweite Band mit wunderbaren Induktionen für eine erfolgreiche Hypnose. Wir wollen anderen Hypnotiseuren bzw. Hypnotiseurinnen ein Werkzeug an die Hand geben, um mehr Variabilität bei Hypnose-Einleitungen zu schaffen. Dieser zweite Band ist unabhängig vom ersten Band verwendbar.

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 eine weitere 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

Vorwort .....	3
Inhaltsverzeichnis.....	1
Die Induktion.....	2
Tipps zur erfolgreichen Hypnoseeinleitung .....	3
Tiefenentspannung .....	5
Hypnoseinduktionen .....	6
Schaukel des Neubeginns .....	7
Der glitzernde Eiskristall.....	14
Die Flügel des Kolibris.....	20
Das Rauschen des Meeres .....	28
Tiefenentspannung.....	36
Energie der Entspannung .....	37
Über die Autoren.....	52

# 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 vier Hypnose-Induktionen und zusätzlich eine Tiefenentspannung, für welche man eine beliebige Induktion nutzen kann.

# Schaukel des Neubeginns

Mache es Dir jetzt ganz bequem...

Setze oder lege Dich einfach hin...

Und erlaube es Dir...

Alle Muskeln in Deinem Körper...

Einfach locker zu lassen...

.....

Versuche mal...

Dich ganz entspannt zu fühlen...

Du kannst hierfür einfach Deine Augen schließen...

Lausche dann meiner Stimme...

.....

Nimm einen tiefen Atemzug...

Halte den Atem einen Moment...

Und dann lasse ihn einfach los...

Wiederhole dies ein paar Mal...

.....

Genauso...

Sehr gut...

.....

Entspanne nun Deine Beine...

Deine Füße...

Die Oberschenkel...

Den Bauch...

Und Deine Brust...

Deine Arme und Hände...

Lasse einfach alles los...

.....

Spüre...

Wie sich all diese Körperpartien...

Sanft lösen...

Und entspannen...

Lasse los...

.....

Entspanne Deinen Nacken...

Deinen Hals...

Und dann...

Lasse all Deine Gesichtsmuskeln ebenfalls...

Locker...

Und schlaff werden...

.....

Vielleicht merkst Du bereits...

Dass sich Dein Körper...

Ganz entspannt...

Leicht...

Oder schwer...

Vielleicht sogar ein bisschen schwebend anfühlt...

Jeder empfindet diese Trance anders...

Es gibt hier kein Richtig oder Falsch...

.....

Es ist ein wunderbares Gefühl...

Dieses Entspannt sein...

Es gibt für Dich jetzt nichts zu tun...

Außer Dich zu entspannen...

Dich wohlfühlen...

Niemand möchte etwas von Dir...

Niemand kann Dich jetzt mehr stören...

Lass einfach los...

# 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, Gruppenhypnosen als auch Seminare angeboten. Außerdem betreiben sie drei Webshops für Hypnose-MP3's und Hypnose-Skripte und haben bereits weitere Bücher zum Thema Hypnose verfasst. Als Beitrag zum Klimaschutz spenden sie einen Teil ihrer Einnahmen zur Förderung der CO<sub>2</sub>-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](http://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 vier traumhaft schöne Hypnoseinduktionen, mit denen Sie Ihre Klienten/Klientinnen in eine angenehme Trance leiten können, sowie eine Tiefenentspannung zur Abrundung Ihrer Hypnoseanwendung.

In diesem Buch enthalten sind:

- Infos zu Hypnoseinduktionen und Tiefenentspannungen
- Tipps zur erfolgreichen Hypnoseinduktion
- 4 verschiedene Hypnoseinduktionen
- 1 Tiefenentspannung



Alexandra Wojak & Dr. Lorenz Gilch sind Geschäftsführer der Praxis AtemPause GbR.

Dort werden individuelle hypnotische Dienstleistungen, Gruppenhypnosen u. Seminare angeboten. Außerdem betreiben sie drei Webshops für Hypnose-MP3's und Hypnose-Skripte 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