

# INDUKTION: DIE SCHAUKEL DES NEUBEGINNS



© Praxis AtemPause / Asmita Hypnose, 2023

Vervielfältigung und Weitergabe nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	2
Lizenz zur Nutzung des Skriptes.....	3
Haftungsausschluss.....	4
Unterstützung bei Fragen – Support.....	5
Beachten von Kontraindikationen .....	6
Tipps zur erfolgreichen Hypnoseeinleitung.....	7
Suggestionstext .....	8
Über die Autoren.....	14

# Vorwort

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.

Wir möchten Ihnen mit diesem Skript mehr Variation und Alternation bei Ihren Einleitungen in die Hypnose anbieten. Sorgen Sie bei Ihren Klienten für mehr Abwechslung durch immer wieder neue Einleitungen. Die in diesem Skript vorgestellte Induktion wurde mit höchster Sorgfalt und Expertise erstellt, um eine effektive Hypnose-Induktion zu gewährleisten.

Sie können diesen Text 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 kann diese Induktion von Nutzen sein, da sie so aus verschiedenen Einleitungen wählen können. Dies sorgt in der Praxis für eine willkommene Abwechslung.

# Lizenz zur Nutzung des Skriptes

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb des Skriptes der Praxis AtemPause.

Mit dem Erwerb dieses Skriptes erhalten Sie eine Nutzungsberechtigung, die Sie im Rahmen der Lizenzbedingungen zur zeitlich und uneingeschränkten Verwendung des Textes berechtigt. Diese Lizenz tritt automatisch durch Kauf bei Praxis AtemPause in Kraft. Anhand unserer Lizenzdatenbank ordnen wir die Lizenzen automatisch dem Käufer/der Käuferin zu, sodass keine weitere Registrierung erforderlich ist.

Der Käufer/die Käuferin ist berechtigt den beinhalteten Text in kommerziellem und privatem Rahmen zu nutzen,

- insbesondere bei der Arbeit mit Klienten/Klientinnen
- Im Rahmen von Gruppenhypnosen, Wellness-Angeboten oder sonstigen Gruppenanwendungen.

Jeder/jede Anwender/Anwenderin ist selbst verantwortlich, die Inhalte korrekt (nach Qualifikation und beruflichen Befugnissen) einzusetzen.

**Nicht gestattet** sind im Rahmen dieser Lizenz:

- die Weitergabe
- der Verkauf
- die öffentliche Darbietung der Texte

Anwendern/Anwenderinnen, die die Texte nicht bei Praxis AtemPause gekauft haben, ist die kommerzielle Nutzung ausdrücklich untersagt und Zuwiderhandlungen werden juristisch verfolgt.

*Sollten Sie Fragen zu dieser Lizenz haben, können Sie sich selbstverständlich unter der E-Mail-Adresse [info@praxis-atempause-online.de](mailto:info@praxis-atempause-online.de) an uns wenden.*

# Haftungsausschluss

Praxis AtemPause weist ausdrücklich darauf hin, dass die gekauften Texte nach bestem Wissen und Gewissen erstellt worden sind. Diejenigen Anwender/Anwenderinnen, die die Texte bei uns erworben haben, dürfen diese in eigener Verantwortung in ihrer Arbeit einsetzen.

Wir sind nicht dafür verantwortlich zu prüfen, dass dies im Rahmen einer bestimmten Qualifikation oder beruflichen Erlaubnis geschieht.

Daher schließen wir jegliche Haftung für eine eventuelle Fehlbehandlung/Fehlnutzung oder einer Anwendung außerhalb der rechtlichen und/oder fachlichen Kompetenz des Anwenders/der Anwenderin aus.

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie über die nötigen Kompetenzen verfügen, wenden Sie sich an uns, bzw. bilden Sie sich weiter fort, um entsprechende Techniken und/oder weitere Kompetenzen zu erlernen.

# Unterstützung bei Fragen — Support

Uns ist es sehr wichtig, dass Sie mit den bei uns gekauften Texten sicher und erfolgreich arbeiten können. Daher bieten wir für all unsere Produkte einen Support an und stehen Ihnen bei Fragen gern zur Verfügung.

**Bei Fragen zu den Texten bieten wir Ihnen eine kostenfreien Support per E-Mail unter [info@praxis-atempause-online.de](mailto:info@praxis-atempause-online.de)**

Schreiben Sie uns einfach Ihr Anliegen inkl. aller notwendigen Rahmen-Informationen - je präziser, desto besser - damit wir uns ein Bild machen und eine fachgerechte Antwort erarbeiten können.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir in diesem Zusammenhang natürlich nur eine Unterstützung zu den bei uns gekauften Produkten geben können.

*Im Übrigen freuen wir uns über Erfahrungsberichte! Auch wenn Sie keine Fragen haben, schreiben Sie uns gern und geben Sie uns ein Feedback zur Anwendung mit unseren Texten.*

# Suggestionstext

## 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...

# Über die Autoren

Die Autoren Alexandra Wojak und Dr. Lorenz Gilch sind Geschäftsführer der Praxis AtemPause GbR und Betreiber des Online-Shops Asmita Hypnose ([www.asmita-hypnose.com](http://www.asmita-hypnose.com)). Es werden dort sowohl individuelle hypnotische Dienstleistungen, Gruppenhypnosen als auch Seminare angeboten. Außerdem bieten sie in ihrem Webshop Hypnose-MP3's sowie Hypnose-Skripte an und haben bereits mehrere 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.

