



Dr. Christian Rauch

HYPNO-AUTOGENES TRAINING

Tiefenentspannung für Körper und Geist



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Autor und Sprecher: Dr. Christian Rauch

Musik: »Trancemusik« (Hypnos Verlag, CD 4001)

Hypnos Verlag

Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG

Esslinger Straße 40

70182 Stuttgart

www.hypnos.de

ISBN 978-3-933569-16-5

► Best.-Nr. CD 3002

2. Auflage 2009

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen (www.vbje.de)

Gestaltung: Gitta Merkle, Dettingen (www.kunststueck.info)

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Titelfoto: © Yulia Podlesnova – Fotolia.com

Über diese CD

Unser Alltag ist geprägt durch unterschiedlichste Anforderungen, die bei vielen Menschen zu Stresssymptomen führen. Innere Unruhe, Angespanntheit und Erschöpfung kennzeichnen diesen Zustand. Die Sehnsucht nach Entspannung ist groß, doch ist vielen Menschen die Fähigkeit sich zu entspannen im Laufe der Zeit abhandengekommen. Einen einfachen und dabei sehr effektvollen Weg in einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung bietet die vorliegende CD.

Autogenes Training und Hypnose

Das **autogene Training** ist eine auf Autosuggestionen basierende Entspannungstechnik. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt, am 30. April 1927 erstmals vorgestellt und 1932 in seinem Buch »Das autogene Training« publiziert. Heute ist das autogene Training eine weit verbreitete und anerkannte Methode, um Stress und psychosomatische Störungen zu behandeln. Das autogene Training wird meistens in Gruppen-, seltener in Einzelkursen unter Anleitung eines Psychologen, Arztes oder anderen Fachkundigen innerhalb einiger Wochen erlernt.

Dieser Aufwand, den das Aneignen einer Technik im Rahmen von Kursen mit sich bringt, kann mit der CD »Hypno-autogenes Training« umgangen werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen notwendig. Die CD verbindet die Methode des autogenen Trainings mit Elementen der modernen **medizinischen Hypnose**. Der so erreichte körperlich-geistige Zustand fokussierter, innerer Aufmerksamkeit ist durch tiefe mentale und körperliche Entspannung gekennzeichnet. Er lässt sich sogar im EEG (Elektroenzephalografie,

ein Verfahren zur Messung der elektrischen Aktivität des Gehirns) über die sogenannten Alphawellen nachweisen.

Trancezustände sind ein völlig natürliches Phänomen und werden seit alters her in vielen Kulturen weltweit auch zur Heilung und Selbstheilung benutzt.

Drei verschiedenen tiefe Stadien zeigen einen hypnotischen Zustand an:

- Die **leichte Trance** zeichnet sich durch einen langsamer schlagenden Puls aus, die Atmung wird tiefer und ruhiger, man fühlt sich schläfrig und verspürt meist eine gewisse Schwere in Armen und Beinen. Oft schließen sich die Augen von selbst und manchmal flackern die Lider stark.
- In der **mittleren Trance** entwickelt sich das Gefühl, vollkommen in einer inneren Welt, der eigenen Fantasie, aufgehen zu können. Die äußeren Geschehnisse werden so unwichtig, dass sie kaum bemerkt werden. In diesem Stadium ist man dazu fähig, seinen Fantasien wie in einem Film zu folgen.
- Die **tiefe Trance** ähnelt einem tiefen Schlaf. Das Empfindungsvermögen des Körpers ist derart herabgesetzt, dass vollkommene Schmerzunempfindlichkeit auftreten kann. Oft kann man sich nach der Trance nur noch bruchstückhaft an das erinnern, was man gehört oder erlebt hat.

Zur Anwendung dieser CD

Schaffen Sie sich einen Raum, einen Rahmen, der es Ihnen ermöglicht, die CD ohne Störung von außen zu genießen. Idealerweise hören Sie die CD über Kopfhörer in einer Ihnen angenehmen Lautstärke. Es ist nicht wirklich wichtig, dass Sie den Worten genau zuhören – Ihr Unbewusstes wird den Text hören und die Wirkung wird sich entfalten. Am Ende der CD ist eine Reorientierungsphase eingebaut, die Sie wieder frisch und erholt in den Alltagszustand zurückbringen wird.

Wenn Sie die CD regelmäßig hören, wird es Ihnen von Mal zu Mal leichter fallen, den Zustand der Tiefenentspannung zu erreichen.

Erfahrungsbericht eines Hörers

»Klangeffekte, Worte und sehr gute, sphärische Musik sind miteinander verwoben und können den Zuhörer sehr bald in eine andersartige, traumhafte Stimmung versetzen. Die Worte umfließen den Zuhörer wie sanfte Wellen an der Wasseroberfläche in einem langsamen und gemächlichen Rhythmus, von im Raum schwebenden Klängen umgeben.

Die tiefe, ausdrucksvolle Stimme des Autors ist sehr ruhig, sanft, weich und doch kraftvoll, was das Versinken in die Trance noch unterstützt. Man gelangt leicht und langsam in einen anderen Bewusstseinszustand. Ein Gefühl von Ausdehnen der Zeit, der Zeitlosigkeit stellt sich ein. Eine tiefe innere Ruhe entsteht, man spürt die eigene Weite der Seele und kommt wieder in Berührung mit seinem innersten Wesenskern.

Der gesamte Aufbau zusammen mit den indirekten Suggestionen gleicht dem Trancezustand oder der ›Sprache‹, dem Rhythmus des Unterbewusstseins selbst, und lässt dadurch den Zuhörer müheloser in die tieferen Schichten seines Bewusstseins gleiten. Das Unterbewusstsein wird direkt angesprochen.

Die CD zeichnet sich auch dadurch aus, dass sie keine Wiederholungen oder Befehle enthält – alles kann, muss aber nicht. Trotz der Fülle und Dichte des Inhalts werden dem Zuhörer sämtliche Freiheiten und genügend Raum gelassen.

Behutsam wird man gegen Ende aus der Trance geführt. Die Länge von circa 30 Minuten kommt mir danach meist wesentlich kürzer vor. Vor dem Hören der CD kann ich noch so angespannt und gestresst sein – danach fühle ich

mich leicht, gelassen und vollkommen entspannt. Auch mehrmaliges oder bewusstes Hören lässt die CD nicht langweilig werden. Jedes Mal ist die Trance etwas anders oder man nimmt (auch in sich selbst) andere Aspekte wahr. Es ist eine inspirierende, fantasievolle, sehr kunstvoll gemachte, für mich auch heilende oder heilsame CD. Die Wirkung der Trance geht weit über bloße Entspannung hinaus. Um nur einige der erstaunlichen positiven und tiefgreifenden Wirkungen zu erwähnen: Energie, Kreativität und Lebensfreude werden deutlich spürbar gesteigert. Auch der Schlaf ist bei mir z.B. viel tiefer und erholsamer geworden (vor allem, wenn man sie vor dem Schlafengehen hört). Es öffnet sich etwas im Inneren. Blockaden, geistige oder körperliche (Ver-)Spannungen können sich lösen.«

Allgemeine Anwendungshinweise zu Hypnose-CDs

Bei dieser Hypnose-CD handelt es sich um einen hochwirksamen therapeutischen Tonträger zu medizinischen Zwecken. Er wird nicht nur von Ärzten und Therapeuten eingesetzt, sondern ist auch als Anleitung zur Selbsthypnose, zur Behandlungsvorbereitung oder allgemeinen Entspannung sehr gut geeignet. Am besten wird die CD über Kopfhörer an einem ruhigen und bequemen Platz im Sitzen oder Liegen gehört. Nehmen Sie sich Zeit, stellen Sie das Telefon ab und hängen Sie falls nötig einen Zettel »Bitte nicht stören« an die Tür. So können Sie sich optimal konzentrieren und entspannen.

Bitte hören Sie die CD **nicht während des Autofahrens und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit verlangen**. Auch nach dem Hören der CD sollten Sie nicht sofort ein Fahrzeug lenken und an Maschinen arbeiten. Machen Sie zuerst einen kleinen Spaziergang oder einige gymnastische Übungen, bis Sie sich völlig frisch und hellwach fühlen.

Es gibt einige Fälle, in denen Sie Hypnose-CDs nicht anwenden sollten. Achten Sie darauf, dass vor dem Anhören folgende Punkte geklärt sind:

■ **MEDIZINISCHE DIAGNOSE:** Falls Sie unter Schmerzen leiden und keine medizinische Diagnose gestellt wurde, sollten sie vor Anwendung einer Hypnose-CD unbedingt Ihren Arzt konsultieren. Es besteht die Gefahr, dass das natürliche Alarmsignal »Schmerz« durch die Hypnose unterdrückt wird. Als Folge dessen kann eine Erkrankung unerkannt bleiben.

■ **PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN:** Besteht der Verdacht auf eine psychiatrische Erkrankung oder liegt eine solche vor, sollte erst nach Befragung des behandelnden Arztes oder Therapeuten eine Hypnose-CD eingesetzt werden.

Häufig gestellte Fragen

Trance, Hypnose, Selbsthypnose: Was ist das überhaupt?

Hypnose ist ein Verfahren zum Erreichen eines veränderten Bewusstseinszustandes, der hypnotischen Trance, die durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit, tiefe Entspannung und Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet ist. Wird die Trance ohne Fremdhilfe eingeleitet, wird von Selbsthypnose gesprochen. Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit.

Kann jeder Mensch in Selbsthypnose gehen?

Eine selbsthypnotische Trance ist nichts Exotisches nur für besonders begabte Menschen, sondern ein natürlicher Zustand der Versunkenheit oder Faszination, den jeder schon häufig erlebt hat – etwa bei längeren Autofahrten oder bei einem spannenden Film im Kino.

Um in Trance gehen zu können, ist lediglich eine gewisse grundsätzliche Bereitschaft erforderlich, die Suggestionen aufzunehmen und umzusetzen, ähnlich wie bei einer angenehmen Massage. Die Aufgabe des Sprechers wiederum ist es, die Suggestionen so zu präsentieren, dass der Zuhörer sich gerne in die Trance hineinsinken lässt. Durch indirekte Hypnosemethoden nach Milton Erickson, wie sie auf unseren CDs angewendet werden, ist dies fast jedem möglich.

Kann ich durch das Anhören der CD gegen meinen Willen »hypnotisiert« werden?

Nein! Unsere Hypnose-CDs helfen Ihnen dabei, einen entspannten Zustand, die hypnotische Trance, zu erreichen und positive Ziele zu visualisieren. Das setzt die Bereitschaft voraus, sich auf die Musik und die Sprache einzulassen. Wenn Sie nicht motiviert und willens dazu sind, wird es nicht funktionieren.

Bin ich beim Hören der Hypnose-CD dem Sprecher willenlos ausgeliefert?

Niemand ist im Zustand hypnotischer Trance willenlos. Die Psyche des Menschen verfügt über natürliche Schutzmechanismen, die sofort aktiv werden, sobald der Hypnotisierte spürt, dass er manipuliert oder in eine Richtung gedrängt werden soll, die ihm fremd ist oder widerstrebt.

Der Zuhörer kann sich nur dann einer Trance wirklich hingeben, wenn die Eigenständigkeit und Kreativität seines Unbewussten respektiert wird. Daher sind alle Suggestionen auf unseren CDs offen und als Einladungen formuliert, so dass jeder sie auf seine Weise und nach seinen Bedürfnissen füllen und umsetzen kann.

Besteht die Gefahr, nicht mehr aus der Hypnose zu erwachen?

Keine Angst! Selbst wenn sich die CD durch einen Defekt endlos wiederholte, würden sie irgendwann von selbst wach werden. Besonders beim Hören vor dem Einschlafen geht der Trancezustand oft in einen natürlichen Schlaf über, aus dem Sie am nächsten Morgen wie gewohnt wieder aufwachen.

Der Autor und Sprecher

DR. CHRISTIAN RAUCH,
geb. 1962 in Münster/Westf., studierte Zahnheilkunde in Münster und ist seit 1989 in eigener Praxis im Kammerbereich Westfalen-Lippe niedergelassen. Seine Hypnoseausbildung absolvierte er bei der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) und der Milton-Erickson-Gesellschaft (M.E.G.). Seit 1997 ist er als Trainer und Master-Supervisor für die DGZH an zahlreichen Fortbildungsinstituten tätig. Dr. Rauch ist Leiter der Regionalstelle Westfalen-Lippe der DGZH und Autor zahlreicher Veröffentlichungen zur Hypnose in zahnmedizinischen Fachzeitschriften.



Mentales Training

Unestähl, Lars-Eric:

Mentales Training

*Energie und Selbstvertrauen mit Hypnose
und progressiver Muskelentspannung*

Audio-CD, Booklet

ISBN 978-3-933569-07-3

► *Best.-Nr. CD 2001*

Unestähl, Lars-Eric:

Idealgewicht

*Durch Selbsthypnosetraining den Weg
zum Wunschkörper finden*

Audio-CD, Booklet

ISBN 978-3-933569-09-7

► *Best.-Nr. CD 2003*

Unestähl, Lars-Eric:

Rauchfrei

*Nichtraucher werden und bleiben
mit Selbsthypnose*

Audio-CD, Booklet

ISBN 978-3-933569-08-0

► *Best.-Nr. CD 2002*

Unestähl, Lars-Eric:

Schlaftraining

*Einschlafen und Durchschlafen lernen
mit Selbsthypnose*

Audio-CD, Booklet

ISBN 978-3-933569-10-3

► *Best.-Nr. CD 2004*

Eberwein, Werner:

Loslassen

Dem Fluss des Lebens folgen

Audio-CD

ISBN 978-3-933569-11-0

► *Best.-Nr. CD 3001*

Scholz, O. Berndt; Spielberg, Rüdiger:

Wohlbefinden

*Positive Stimmungsinduktion
mit Hypnose*

Audio-CD, Booklet

ISBN 978-3-933569-15-8

► *Best.-Nr. CD 3003*

*Unser gesamtes Programm finden Sie im
Internet unter www.hypnos.de.
Fordern Sie kostenlos unser Gesamtverzeichnis an.*



Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit. Ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung wird zur Therapie genutzt.

Anwendungshinweise:

Um eine optimale Wirkung zu erreichen, ist ein regelmäßiges Training empfehlenswert. Bitte hören Sie diese therapeutische CD nicht beim Autofahren und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern! Beachten Sie die Informationen im Booklet.