

Prof. Dr. Lars-Eric Uneståhl

# MENTALES TRAINING

Energie und Selbstvertrauen mit Hypnose  
und progressiver Muskelentspannung

 **HYPNOS**VERLAG

## **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.

**Aus dem Englischen übertragen von  
Hans-Jörg Hautkappe und Dr. Albrecht Schmierer  
Sprecher: Dr. Albrecht Schmierer**

Hypnos Verlag  
Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG  
Esslinger Straße 40  
70182 Stuttgart  
[www.hypnos.de](http://www.hypnos.de)

ISBN 978-3-933569-07-3

► Best.-Nr. CD 2001

3. Auflage 2007

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen ([www.vbje.de](http://www.vbje.de))

Gestaltung: Gitta Merkle, Dettingen ([www.kunststueck.info](http://www.kunststueck.info))

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

# Über diese CD

---

Selbstvertrauen und Selbstsicherheit stärken, neue Energie gewinnen, die eigenen Potenziale erkennen und entfalten, persönliche Ziele definieren und erreichen: Dieses bewährte Trainingsprogramm für Beruf, Schule, Alltag und Sport hilft Ihnen dabei.

Durch die Kombination von hypnotischen Suggestionen mit Übungen zur progressiven Muskelentspannung wird ein besonders tiefer Versenkungszustand erreicht, in dem Außenreize immer unwichtiger werden und das eigene innere Erleben immer mehr in den Vordergrund rückt. Mit der vorliegenden Hypnose-CD ist das Abtauchen in das eigene Unbewusste schon mit geringem Übungsaufwand rasch und effektiv möglich.

Entdecken Sie Selbsthypnose und lassen Sie sich ein auf »eine geführte Reise des Ich in die Ganzheit des Selbst hinein« (Werner Eberwein). Sie werden sehen: Die Erkenntnis, was Sie wirklich für sich, Ihre Nächsten, Ihren Beruf und Ihre körperliche Fitness, kurzum: für Ihr eigenes Leben wollen, kommt dabei ganz von alleine.

## Aufbau

Die CD besteht aus vier Teilen, von denen jeder zunächst mit Übungen zur progressiven Muskelrelaxation beginnt, um den Jetztzustand des Körpers bewusst zu machen. Danach erfolgt jeweils ein Vertiefungsprozess, in dem Sie in einen Zustand tiefer Entspannung geführt werden. Nach jedem Abschnitt entscheiden Sie selbst, ob Sie die Selbsterfahrung zu diesem Zeitpunkt abbrechen oder erneut über eine kurze Anspannungsübung in den nächsten, noch tieferen Versenkungszustand gehen wollen.

## Wirkungsweise

Durch den mehrmaligen Wechsel von Anspannung und Vertiefung ergibt sich ein dynamischer Verlauf der Hypnose: Phasenweise werden Sie mit Ihren Gedanken weit weg und vollkommen entspannt sein, dann wieder etwas mehr auf Ihre Außenwahrnehmung gehen, bevor Sie erneut in tiefe Trance eintauchen. Durch den Kontrast zu der vorausgehenden Anspannung wird eine besondere Intensität des Trancezustandes erreicht.

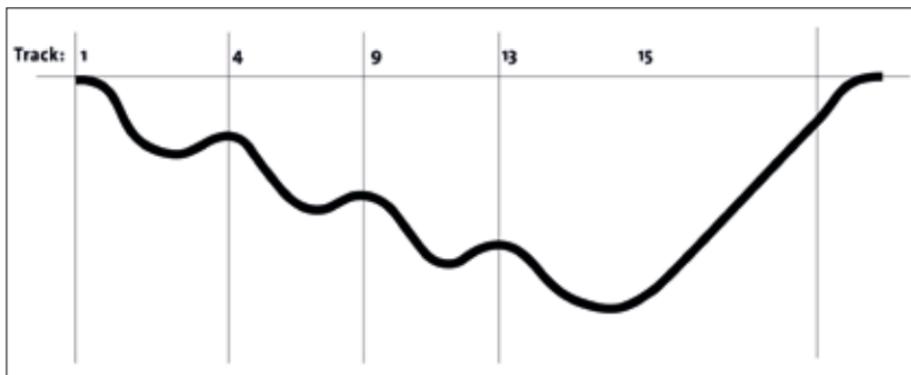


Abbildung: Hypnosetiefe im zeitlichen Verlauf

Diese Fraktionierungstechnik, das Herzstück des sogenannten »Integrierten Mentalen Trainings«, basiert auf wissenschaftlichen Forschungen, die Lars-Eric Uneståhl in den 60er-Jahren an der Universität Uppsala durchführte. Als gefragter Berater von Unternehmen und Spitzensportlern hat er diese Methode

seither vielfach erfolgreich angewendet und in über fünfzig CD-Trainingsprogramme umgesetzt. Einige von ihnen sind in jeder Apotheke Schwedens erhältlich und haben Eingang in das schwedische Bildungswesen und das Gesundheitssystem des Landes gefunden.

## **Anwendung**

Dies sollten Sie bei der Anwendung der CD beachten:

■ **ART DER ANWENDUNG:** Hören Sie die CD anfangs vollständig an, bis Sie den Inhalt kennen und erste Erfahrungen mit Selbsthypnose gemacht haben. Im Laufe der Zeit können Sie spontan entscheiden, mit welchem Track Sie beginnen – je nach Zeit, Motivation und Konzentrationsfähigkeit. Beenden Sie die Anwendung jedoch immer mit Track 15 zur Dehypnose und machen Sie im Anschluss gegebenenfalls ein kleines Schläfchen, einen Spaziergang oder gymnastische Übungen, bis Sie sich hellwach, frisch und erholt fühlen.

■ **HÄUFIGKEIT UND DAUER:** Schon nach wenigen Anwendungen der CD sind Sie in der Lage, in einen sehr tiefen inneren Erkenntniszustand zu gelangen. Weil sich die Wirkung mit der Häufigkeit der Anwendung steigert, ist jedoch ein regelmäßiges, am besten tägliches Training ratsam. Je häufiger Sie mit der CD üben, umso mehr sind Sie mit dem hypnotischen Zustand vertraut, umso leichter können Sie sich auf Ihre innere Wahrnehmung konzentrieren und umso besser werden Sie Ihre Ziele erreichen.

■ **ZEIT UND ORT:** Sie können die CD zu jeder Tageszeit anwenden. Probieren Sie aus, was für Sie das Beste ist und wann Sie genügend Zeit und Muse dazu haben. Hören Sie die CD am besten über einen Kopfhörer an einem ruhigen Platz, an dem Sie ungestört sind, im Sitzen oder Liegen, was für Sie am angenehmsten ist.

## **Zusätzliche therapeutische Unterstützung**

Für viele Menschen ist der Trancezustand eine intensive seelische Erfahrung. In der Regel besteht dabei kaum ein Unterschied zwischen Life-Hypnosen und einer Selbsthypnose mit Hilfe einer CD.

Manche erleben in Trance jedoch Dinge, die sie selbst nicht genügend verstehen und verarbeiten können. Dann entsteht das Bedürfnis, sich mitzuteilen und auszusprechen. Bitte tun Sie dies sobald wie möglich mit einem Psychotherapeuten, der in Hypnose ausgebildet ist. Er kann Ihnen kompetent weiterhelfen.

Auch wenn Sie zu wenig Zeit oder Kraft haben, um für Ihre Gesundheit Selbsthypnose zu lernen und anzuwenden, sollten Sie sich an einen Hypnotherapeuten wenden, der Ihnen hilft, Energie für sich selbst zu bekommen.

Adressen von Hypnotherapeuten und hypnotherapeutisch arbeitenden Ärzten finden Sie im Internet unter

*[www.hypnose.de](http://www.hypnose.de)*

# 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

---

LARS-ERIC UNESTÄHL,

Ph. D., Professor der Psychologie, Gründungspräsident der Scandinavian International University und Gastprofessor an zahlreichen internationalen Hochschulen, beschäftigt sich schon seit den 1960er-Jahren mit der Entwicklung von »Mind-Development«- und »Performance-Management«-Programmen. Seine Methode ist als »Schwedisches Modell des mentalen Trainings« international bekannt geworden. Professor Uneståhl ist anerkannter Berater von Unternehmen wie Volvo, ABB, IKEA, Saab und Unilever, des schwedischen Olympiateams sowie zahlreicher Nationalmannschaften und hat mehr als 100 Fachaufsätze, 21 Bücher und 50 Trainingsprogramme veröffentlicht.



## Der Sprecher

DR. ALBRECHT SCHMIERER,

Studium der Zahnheilkunde sowie psychologische Ausbildung in Gestalttherapie, Psychosomatik und Hypnose, ist Zahnarzt in eigener Praxis. Die Therapie von Angstzuständen, die Behandlung von Patienten mit Würgereiz und die Schmerzkontrolle mit Hypnose sind seine Arbeitsschwerpunkte. Dr. Schmierer ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e. V., Mitglied internationaler Fachgesellschaften und hat zahlreiche Bücher, Aufsätze und CDs sowie Lehrmaterialien veröffentlicht.



# Mentales Training

**Unestähl, Lars-Eric:**

*Idealgewicht*

*Selbsthypnoseanleitung zur Gewichtskontrolle und Selbstorganisation*

Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-09-7

▶ Best.-Nr. CD 2003

**Unestähl, Lars-Eric:**

*Rauchfrei*

*Nichtraucher durch Selbsthypnose*

Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-08-0

▶ Best.-Nr. CD 2002

**Unestähl, Lars-Eric:**

*Schlaftraining*

*Selbsthypnosetraining zum Einschlafen und Durchschlafen*

Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-10-3

▶ Best.-Nr. CD 2004

**Eberwein, Werner:**

*Loslassen*

*Dem Fluss des Lebens folgen*

Audio-CD, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-11-0

▶ Best.-Nr. CD 3001

**Rauch, Christian:**

*Hypno-Autogenes Training*

*Tiefenentspannung für Körper und Geist*

Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-16-5

▶ Best.-Nr. CD 3002

**Scholz, O. Berndt; Spielberg, Rüdiger:**

*Wohlbefinden*

*Positive Stimmungsinduktion*

*mit Hypnose*

Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-15-8

▶ Best.-Nr. CD 3003

*Unser gesamtes Programm finden Sie im  
Internet unter [www.hypnos.de](http://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, möglichst tägliches Training empfehlenswert. Dazu kann die CD vollständig angehört oder die Übung nach einem Teildurchgang beendet werden.

Bitte hören Sie diese therapeutische CD nicht beim Autofahren und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern! Beachten Sie die Informationen im Booklet.