

Prof. Dr. Lars-Eric Uneståhl

# SCHLAFTRAINING

Einschlafen und Durchschlafen  
lernen mit Selbsthypnose



## **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 978-3-933569-10-3

► Best.-Nr. CD 2004

3. Auflage 2008

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, 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

Titelfoto: © Alex Puchta – [photocase.com](http://photocase.com)

# Über diese CD

---

Schlafstörungen sind weit verbreitet. Viele Menschen haben dauerhaft Probleme mit dem Einschlafen oder können nachts nicht durchschlafen. Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen bis hin zu Depressionen können die Folgen sein. Die Lebensqualität der Betroffenen leidet erheblich. Gerade bei chronischen Störungen helfen Schlafmittel oft nur kurzfristig, weil sie die Ursachen nicht beseitigen und mit Nebenwirkungen verbunden sind.

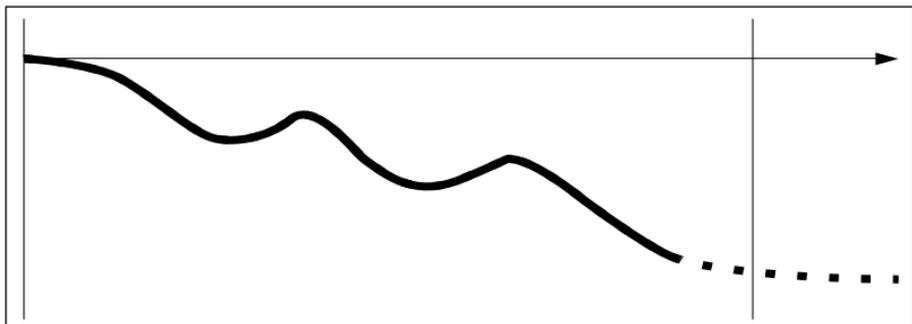
Und so führt schlechter Schlaf zu immer stärkerer Anspannung und Verkrampfung, die das Ein- und Durchschlafen weiter erschweren – ein Teufelskreis. Dieses Selbsthypnosetraining kann Ihnen helfen, sich selbst aus diesem Zustand zu befreien und wieder einen gesunden Schlaf zu erreichen.

## Aufbau und Wirkungsweise

Am Beginn des Trainingsprogramms steht eine 18-minütige Übung zur progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson. Wenn angesammelte Stresshormone den Körper nicht zur Ruhe kommen lassen, hilft das Jacobson-Training durch gezielte Anspannungsübungen, Blockaden zu lösen und den aufgestaute Stress schrittweise abzubauen. Achten Sie darauf, tatsächlich nur den angesprochenen Körperteil anzuspannen, während der Rest Ihres Körpers völlig locker bleibt. So werden die Stresshormone gezielt verarbeitet und die aufgestaute Energie wird positiv genutzt, weil der Körper durch diese muskuläre Aktivität natürlich ermüdet.

Nach diesen aktiven Entspannungsübungen folgt ab Track 2 eine Anleitung zur Selbsthypnose, mit der Sie lernen, den Alltag loszulassen, in ein inneres Erleben abzutauchen und so zur Ruhe zu kommen. Dabei werden Sie mit Ih-

ren Gedanken phasenweise weit weg und vollkommen entspannt sein, dann wieder etwas mehr auf Ihre Außenwahrnehmung gehen, bevor Sie erneut in tiefe Trance eintauchen. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung wird eine besondere Intensität des Trancezustandes erreicht. Diese besondere Fraktionierungstechnik basiert auf wissenschaftlichen Forschungen des Autors an der Universität Uppsala und ist international als »Integriertes Mentales Training« bekannt geworden.



Und so führt Sie dieses Schlaftraining schrittweise in einen tiefen Hypnosezustand, der schließlich in einen normalen Schlaf übergeht. Dabei schaffen Sie sich selbst einen eigenen sicheren inneren Raum, einen Zufluchtsort, an dem Sie geschützt und geborgen sind und den Sie sich immer besser vorstellen können, je häufiger Sie mit dieser CD arbeiten. Mit der Zeit lernen Sie, alle Sorgen loszulassen, sich dem Nichtdenken hinzugeben und den Schlaf einfach kommen zu lassen.

## **Anwendung der CD**

Setzen Sie sich zunächst auf einen Stuhl oder die Bettkante und führen Sie die Anleitungen auf Track 1 der CD konzentriert aus. Danach legen Sie sich hin und erlauben Sie sich, ihre Konzentration ausklingen zu lassen. Während die CD weiterläuft, können Sie ganz entspannt einschlafen, weil Sie dabei herausfinden, wie Sie selbst Ihre innere Ruhe und Balance entstehen lassen können. Lassen Sie die CD einfach im Hintergrund ausklingen, während Sie einschlafen. So gehen die angenehmen und schlaffördernden Vorstellungen, die sich durch die Suggestionen der CD entwickeln, direkt ins Unterbewusstsein über.

Falls Sie nachts aufwachen sollten, bleiben Sie ruhig liegen und spielen Sie die CD beginnend mit Stück 2 ab. Sie brauchen nicht genau zuzuhören. Lassen die CD einfach wie ein natürliches Hintergrundgeräusch ablaufen – und schlafen Sie dabei wieder tief und fest ein.

Die CD sollte zunächst jeden Abend angehört werden und auch tagsüber, wenn Sie einschlafen wollen. Wenden Sie das Training regelmäßig an, bis Sie gelernt haben, ganz aus sich selbst heraus den guten Selbsthypnosezustand zu erzeugen, der den Schlaf natürlich kommen lässt.

## **Begleitende und ergänzende Unterstützung**

Schlafstörungen können vielfältige, auch organische Ursachen haben. Am Anfang der Therapie steht deshalb immer eine sorgfältige Diagnostik. Sie sollten dieses Selbsthypnosetraining nur anwenden, wenn keine körperlichen Störungen und psychischen Erkrankungen als Auslöser Ihrer Schlafprobleme in Frage kommen. Ihr Hausarzt berät Sie gerne.

Wenn Sie zu wenig Zeit oder Kraft haben, um mit dieser CD für Ihre Gesundheit Selbsthypnose zu lernen und anzuwenden, sollten Sie sich an einen Hyp-

notherapeuten wenden, der Ihnen hilft, Verkrampfungen zu überwinden und 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).*

Hilfe und Unterstützung finden Betroffene von Schlafstörungen auch in einer der zahlreichen Selbsthilfegruppen, die zum Beispiel im »Forum Selbsthilfegruppen« der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) organisiert sind.

# 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:*

*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*

*Eberwein, Werner:*

*Loslassen*

*Dem Fluss des Lebens folgen*

*Audio-CD im Digipak*

*ISBN 978-3-933569-11-0*

*▶ Best.-Nr. CD 3001*

*Rauch, Christian:*

*Hypno-Autogenes Training*

*Tiefenentspannung für Körper und Geist*

*Audio-CD, Booklet*

*ISBN 978-3-933569-16-5*

*▶ Best.-Nr. CD 3002*

*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](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:**

Hören Sie die CD zum Einschlafen von Anfang an. Die einleitenden Übungen dienen der Vorbereitung des Selbsthypnosetrainings. Sollten Sie nachts wieder aufwachen, beginnen Sie gleich mit Track zwei.

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