

Selbsthypnose

Formulierung von Suggestionen/Affirmationen:

- Mit dem Wort „**Ich**“ beginnen. („Ich bin vollkommen ruhig und gelassen“)
- In der **Gegenwart** sprechen. („Ich bin vollkommen ruhig und gelassen“)
- **Positiv** formulieren. („Ich bin vollkommen ruhig und gelassen“ und nicht „Ich bin nicht hektisch und aufgeregt“)
- Allgemeine Regel: wenn möglich Negationen (nicht, kein, etc.) und die Symptome (Schmerz, Übelkeit) vermeiden. Einfach das benennen, was du erreichen willst. Das Unterbewusstsein denkt in Bildern und ignoriert das Wort „nicht“. Anstelle von „Ich bekomme keine Angst, wenn die Hebamme ins Zimmer kommt“ suggeriere dir:
 - „Wenn ich die Hebamme sehe, bleibe ich ganz ruhig, gelassen und entspannt. Die Hebamme freut sich mit mir.“
- Möglichst **kurz**, nur das Wesentliche. („Ich schaffe es!“)

Suggestionen bestehen im Unterbewusstsein aus Bildern:

Dein Unterbewusstsein denkt in Bildern. Die Programmierungskraft verstärkt sich deutlich, wenn du die Programmierung in Worten, Vorstellungen und Gefühlen verwendest.

- **mentale Filme**, in denen du vor deinem inneren Auge siehst, dass du das Ziel bereits erreicht hast
 - Verbinde diese Vorstellungen mit Emotionen. Du kannst das Ziel also **sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken**. Benutze so viele Sinne wie möglich
 - **Projiziere** ein Gefühl aus der **Vergangenheit** in die Zukunft. Stell dir einen Moment vor, in dem du vollkommen entspannt und ruhig warst. Wie fühlt sich das an? Wo bist du da? Nehme dieses Gefühl der vollkommenen Ruhe und Entspannung mit in deine Suggestion rein und **FÜHLE** genau dieses Gefühl.
- ➔ Die Suggestion soll den **Zielzustand im Unterbewusstsein verankern**. Formuliere die Suggestion also so, als ob das Ziel bereits eingetreten wäre. Zusätzlich ist es hilfreich, bestimme **Bilder** zusätzlich mitreinzunehmen „Die Hebamme freut sich mit mir“ „Der Oberarzt ist ganz gleichgültig“

Hinweis: Ängste oder Zweifel können verhindern, dass die Suggestionen vollständig vom Unterbewusstsein aufgenommen werden.

Visualisierung

Das Gehirn kann Imagination nicht von Realität unterscheiden. Das **Visualisieren realer Situationen** löst dieselben Gehirnwellen aus wie das reale Erleben.

Wir können uns also mit Visualisierung eine **eigene, neue und positive Realität erschaffen**. Deshalb ist Visualisierung so kraftvoll für die Programmierung unseres Geistes. Besonders kraftvoll sind die Visualisierungen im Hypnose-/Trancezustand. Beispiele:

- die Geburt des Kindes in einem ganz ruhigen, entspannten Zustand
- wie der Kopf des Kindes ohne Schmerz über den Rand des Dammgewebes gleitet
- die sich öffnende Blume (der Muttermund öffnet sich wie eine Rosenknospe)
- die blauen Satinbänder (die längslaufenden Muskelbänder ziehen nach oben und schieben die ringförmigen Muskelbänder hoch)

Wie kannst du die Selbsthypnose selbst zu Hause üben?

Gehe bewusst mit der Atmung in eine tiefe Entspannung. Mit jedem Ausatmen lässt du alle Spannung los. Arme und Beine werden locker. Alle Muskeln sind entspannt. Gehe alle deine Körperteile durch und entspanne sie bewusst. Augenhöhlen, Kiefer, Stirn ganz lockerlassen.

- **Und dann stelle dir bildlich vor deinem inneren Auge vor, wie ruhig und entspannt du unter der Geburt bist. Wie fühlt sich das an? Was siehst du? Wo bist du? Was riechst du? Was ist um dich herum? Wie ist dein Körperempfinden? Wie geht es dir? Wie geht es deinem Baby? Was macht dein Baby?**
- **Gehe deine Suggestionen/Affirmationen für die Geburt durch**
- **Verstärke deine Suggestionen/Affirmationen durch Emotionen**
- **Projiziere dir ein Gefühl für die Geburt von der Vergangenheit in die Zukunft**
- **Visualisiere dir ein Bild, dass dich für die bevorstehende Geburt unterstützt**
- **Visualisiere dir deinen gesamten Geburtsverlauf**

Gehe bewusst mit der Atmung wieder aus dem tiefen Entspannungszustand hinaus. Mit jedem Einatmen wirst du wacher und wenn du die Augen aufmachst bist du fit und vital.

Vor dem Schlafengehen:

Gehe deine Suggestionen durch und sage dir dann „Meine Suggestionen wiederholen sich in jeder Nacht drei Mal ganz unbemerkt während meines Schlafes. Sie verstärken sich dadurch um Vielfache und bleiben so für immer wirksam.“

Tipp: Nutze für den Einstieg in die Entspannung auch deinen Anker, damit du immer schneller in diesen tiefen Entspannungszustand kommst, den du für die Geburt deines Kindes erreichen möchtest (z.B. wichtig, wenn sich das Umfeld geändert hat und eine Hebamme/Arzt das Zimmer betreten hat und du kurz aus der Konzentration rausgekommen bist). Am besten den Anker auch mit deinem Partner mehrmals üben!