



**TherMedius®-Institut**

Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

# Achtsamkeits-Übung: Lebensfreude steigern

Autor: HPP Josef Bacher-Maurer



[www.hypnoseausbildung-seminar.de](http://www.hypnoseausbildung-seminar.de)

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

viele meiner Klienten wünschen sich, durch meine Unterstützung wieder mehr Lebensfreude zu erlangen – Lebensfreude, die sie irgendwann einmal in ihrem Leben spüren konnten.

In manchen Fällen ist diese Lebensfreude in einem „schleichenden Prozess“ abhanden gekommen. In anderen Biografien gab es ein besonderes Ereignis, das die Lebensfreude geradezu erstickt hat. Diese Menschen befinden sich dann teilweise in einer Lebenskrise, einer depressiven Symptomatik oder aber im Gefühl der Angst, das Leben nicht mehr im Griff zu haben.

Hier stehen häufig Affekte wie Traurigkeit, Wertlosigkeit oder Deprimiertheit im Fokus des Empfindens.

Die Niedergeschlagenheit hat sinnbildlich das Leben dieser Menschen im Griff. Die schönen Gefühle und Erinnerungen sind dadurch weit im Untergrund und oft nicht abrufbar, weil die Schwere zu dominant ist.

Dennoch gibt es diese schönen Bilder und Emotionen – tief im Herzen – oder, wenn Sie so wollen, in der rechten Hemisphäre, an die diese Klienten momentan nicht ohne Weiteres herankommen.

Folgende Übung soll Ihnen einen Einblick geben, wie Sie mit einer Kombination aus einer Achtsamkeitsübung und Hypnose Lebensfreude in Ihren Klienten wecken können, indem Sie sie lehren, gute Gefühle zu erzeugen und intensiv wahrzunehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg damit!

Mit achtsamen Grüßen  
Ihr Josef Bacher-Maurer

# Achtsamkeits-Übung

Es gibt für jeden Menschen Dinge im Leben, die für ihn ein Quell der Freude sein können. Dies sind Erinnerungen an gute Tage, an schöne Erlebnisse, an bereichernden Begegnungen.

Beginnen Sie nun mit der Anwendung:

1. Lassen Sie Ihren jeweiligen Klienten zunächst im Vorfeld (ohne Hypnose) aufschreiben, was ihm in seinem Leben bislang am meisten Freude bereitet hat (die wichtigsten bzw. schönsten Erinnerungen).
2. Lassen Sie ihn im Anschluss die fünf bis zehn schönsten und intensivsten Erinnerungen auswählen.
3. Leiten Sie dann eine Hypnose ein.
4. Bitten Sie den Klienten, sich nun auf eine dieser schönen Erinnerungen zu konzentrieren, die er zuvor notiert hat. Lassen Sie ihn diese Situation in Form einer interaktiven Hypnose so intensiv wie möglich fühlen und beschreiben. Lassen Sie ihn so intensiv wie möglich in die Situation „einsteigen“ und die positiven Gefühle fühlen.
5. Wenn Sie diese Situation unter Aktivierung aller Sinneseindrücke ausreichend herausgearbeitet haben und der Klient sie entsprechend positiv erlebt hat, kann diese als Referenz für positive Gefühle dienen, die er „abrufen“ kann, wenn er das Gefühl hat, etwas mehr Lebensfreude zu benötigen. Gehen Sie mit dem Klienten schrittweise die von ihm notierten Situationen durch, lassen Sie ihn sich einfühlen und bauen Sie damit einen positiven „Erinnerungsschatz“ auf.

Die Erfahrung zeigt, dass die positiven Gefühle in der Hypnose noch weit positiver empfunden werden können, wenn sie zu Beginn bei normalem Wachbewusstsein notiert werden.

Steigern Sie die positiven Gefühle so weit es geht, damit der Klient beim späteren Erinnern der jeweiligen Situationen wieder einen leichten Einstieg in das jeweilige Gefühl findet.

Im Anschluss an die Sitzung bekommt der Klient die Aufgabe, immer dann, wenn er das Gefühl hat, mehr Lebensfreude zu benötigen, konzentriert an eine der in der Hypnose erlebten Situationen zu denken und sich so intensiv wie möglich in sie einzufühlen.

Dabei soll er mit voller Konzentration wahrnehmen, wie intensiv das positive Gefühl sich in ihm manifestiert und im Anschluss achtsam beobachten, wie sich diese Konzentration auf etwas Positives auf sein derzeitiges Allgemeinbefinden auswirkt.

Ziel ist es, ...

- ... dass der Klient durch das regelmäßige Anwenden dieser Technik erlernt, auf diesem Wege Lebensfreude bei Bedarf ganz gezielt „abzurufen“ und ...
- ... dass sich dieser Prozess mit der Zeit intensiviert und automatisiert.

So stellt das Unterbewusstsein mit der Zeit immer schneller und mit weniger Aufwand ein positiveres Grundgefühl zur Verfügung, wenn der Klient sich das wünscht.

Idealerweise genügt irgendwann schon allein das (möglicherweise sogar unbewusste!) Gefühl, hier und jetzt mehr Lebensfreude empfinden zu wollen, damit das Unterbewusstsein auch ohne größere Konzentration auf positive Erinnerung damit beginnt, positive Emotionen zu senden!

So kann sich wieder mehr Lebensfreude im Leben des Klienten ausbreiten, was zu beträchtlichen Steigerungen der Lebensqualität insgesamt führen kann.

Viel Freude mit dieser Übung :-)

