



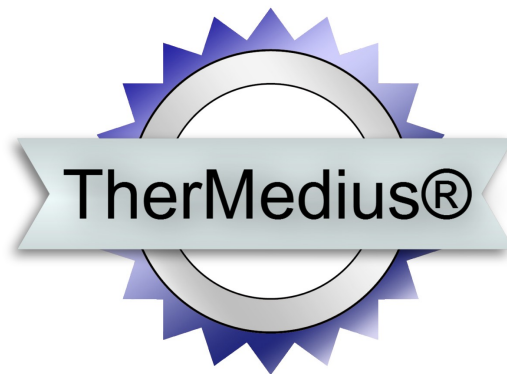
**TherMedius®-Institut**  
Fachbereich Hypnose / Hypnoseherapie

## Trance-Anwendung:

# Umarmungs-Hypnose

**Suggestionstext zum Hervorrufen guter Gefühle und zur Nutzung der positiven Effekte einer Umarmung**

**Autor: Jan-Henrik Günter, Ausbilder für Hypnotherapie**



Eine TherMedius® Trance-Anwendung für den Einsatz im Rahmen von Einzel- und Gruppensettings mit Hypnose oder anderen Entspannungsverfahren.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Hintergrund-Informationen zum Thema Umarmungen.....	4
Einsatz von Umarmungen in Therapie und Coaching.....	5
Worauf Sie im Vorfeld und während einer Umarmungs-Hypnose achten sollten.....	6
Haftungsausschluss.....	7
Beachtung von Kontraindikationen.....	7
Hinweise zur Anwendung.....	8
Anwendung als reine Fantasiereise ohne Hypnose.....	8
Anwendung im Rahmen einer Hypnose-Sitzung.....	8
„Umarmungs-Hypnose“ als Einzelanwendung zum Selbstzweck.....	9
„Umarmungs-Hypnose“ als Bestandteil einer Entspannungssitzung.....	9
„Umarmungs-Hypnose“ als Bestandteil einer Hypnose-Sitzung mit anderem Themenschwerpunkt.....	9
Suggestionstext „Umarmungs-Hypnose“.....	10
Nachbesprechung / Umgang mit den Ergebnissen der Sitzung.....	13
Wir freuen uns über Ihr Feedback!.....	14

# Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,  
Liebe Kolleginnen und Kollegen,

am 21. Januar ist der „National Hug Day“, ein vom amerikanischen Pfarrer Reverend Kevin Zaborney 1986 ins Leben gerufener Aktionstag, der auf Deutsch als „Welt-Knuddeltag“ übersetzt wird. Die Bezeichnung „Welt-Knuddeltag“ trifft dabei nicht ganz den wirklichen Sinn des „Hug Day“, da „Knuddeln“ im Deutschen einen verniedlichenden Aspekt hat und von vielen Menschen vielleicht nicht so ganz ernst genommen wird.

„Tag der liebevollen / freundschaftlichen Umarmung“ oder einfach nur „**Tag der Umarmung**“ würde den eigentlichen Sinn dieses Tages vielleicht besser treffen. An diesem Tag sind die Menschen dazu aufgerufen, **Menschen die sie lieben oder mögen zu umarmen oder auch fremden Menschen eine Umarmung anzubieten.**

Doch warum feiert man einen „Tag der Umarmung“?

Kevin Zaborney und Adam Olis, der diesen Aktionstag mit ihm entwickelten wählten den 21. Januar als Mitte zwischen Weihnachten und Valentinstag, in der viele Menschen – auch aufgrund des Wetters und der dunklen Jahreszeit – an ihrem emotionalen Tiefpunkt sind.

Olis hatte den Eindruck, Amerikaner schämten sich, ihre Gefühle in der Öffentlichkeit zu zeigen (das Berührungs-Forschungsinstitut der Medizinischen Fakultät der Universität Miami fand heraus, dass französische Paare sich dreimal so oft berührten wie amerikanische Paare) und hoffte, ein Tag der Umarmung würde dazu beitragen, das ein wenig zu ändern.

Aufgrund der für Amerikaner typischen Furcht davor, Gefühle zu zeigen, rechnete Zaborney damit, dass seine Idee im Nichts enden und man sich über ihn lustig machen würde. Tatsächlich hat der Tag mittlerweile aber eine breite Anhängerschaft gefunden und erhält immer mehr Unterstützung von Ärzten und Psychologen.

Wie die Amerikaner sind auch die Deutschen in Bezug auf Nähe und das Zeigen von Emotionen, gegenüber anderen bzw. in der Öffentlichkeit häufig deutlich reservierter als bspw. die Franzosen oder andere Südeuropäer.

Eine Umarmung ist weit mehr als nur eine Begrüßungs- oder Freuden-Geste zwischen Menschen, die sich gut kennen – sie gehört zu den grundlegendsten Verhaltensmustern des Menschen und hat eine ganze Reihe positiver Effekte.

Wir haben das Thema Umarmung deshalb einmal genauer beleuchtet und einen Suggestionstext entwickelt, durch den Sie eine virtuelle Umarmung in die Hypnose integrieren können.

Herzliche Grüße

*Jan-Henrik Günter*  
& das TherMedius®-Team

# Hintergrund-Informationen zum Thema Umarmungen

Kinder umarmen häufig ihr Lieblings-Stofftier. Sie umarmen Ihre Eltern, wenn sie Schutz suchen, Angst haben, sich bedroht fühlen oder einfach eine Bestätigung wünschen, dass sie geliebt werden.

Eine Umarmung gibt ihnen Sicherheit, vermittelt ihnen Geborgenheit und hilft dabei, Schmerz oder Traurigkeit zu überwinden.

Doch nicht nur Kinder, auch Liebespaare, beste Freundinnen, Fußballfans nach dem Sieg ihres Vereins oder Parteifreunde nach einem Wahlsieg umarmen sich als Ausdruck der Freude, der Einigkeit, der Zuneigung oder der Liebe.

Selbst manche Tierarten, vor allem Primaten, umarmen sich in verschiedenen Situationen, in denen sich auch Menschen umarmen. Es scheint also, dass die Umarmung und die Sehnsucht nach der mit ihr verbundenen körperlichen Nähe von Natur aus im Menschen veranlagt sind.

Im Rahmen wissenschaftlicher Forschungen wurde nachgewiesen, dass Umarmungen **positive Auswirkungen auf die Gesundheit** besitzen.

Verschiedene wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Umarmungen die Bildung der Hormone **Oxytocin**, einem Hormon das in der neurochemischen Forschung beim Menschen mit psychischen Zuständen wie *Liebe, Vertrauen und Ruhe* in Zusammenhang gebracht wird und **Prolaktin**, einem Hormon, das den *Familien- und Gemeinschaftssinn fördert* unterstützen. Darüber hinaus haben Studien belegt, dass Umarmungen **Depressionen vorbeugen** und **den Blutdruck senken** können.

Umarmungen mit Personen, die man gut kennt und mag oder gar liebt sind dabei natürlich besonders wirksam, überraschenderweise haben die Forscher aber festgestellt, dass selbst die Umarmung mit einem völlig fremden Menschen die zuvor erwähnten positiven Prozesse in Gang setzen kann.

Eine Umarmung ist also so etwas wie ein **natürliches Wohlfühl-Medikament**, das dem Menschen *gleich auf mehreren Ebenen gut tut* (körperlich, sozial, emotional).

Vielen Lesern fällt spontan vermutlich eine ganze Reihe von Situationen ein, in denen **die oben beschriebenen Wirkungen einer Umarmung in der Therapie oder im Coaching nützlich sein könnte**:

Klienten, die mit **Stress-Erscheinungen** oder **Burnout**, Klienten mit **Beziehungsproblemen**, **traurige** Klienten, **mutlose** Klienten, Klienten mit **Selbstzweifeln** oder **Schuldgefühlen**, Klienten mit einem **geringen Selbstwertgefühl** oder mit **depressiven Tendenzen**, aber auch Klienten mit **Schlafstörungen**, **Tinnitus-Patienten**, **Schmerzpatienten**...

Die **Gelegenheiten, bei denen die Wirkung einer Umarmung gut tun könnte** scheinen **nahezu unbegrenzt** zu sein.

# Einsatz von Umarmungen in Therapie und Coaching

Wie lassen sich Umarmungen sinnvoll in der Therapie und im Coaching ein- und umsetzen?

Soll der Therapeut oder Coach den Klienten umarmen?

Soll man dem Klienten empfehlen, öfter mal jemanden zu umarmen?

Soll man Gruppenumarmungs-Workshops organisieren bei denen der Klient Gelegenheit hat, jemanden zu umarmen, wenn er das ansonsten im Privatleben nicht kann?

Sicher, es gibt eine ganze Reihe von Therapeuten, die Kuschel- und Umarmungs-Workshops anbieten, aber für den durchschnittlichen Therapeuten / Coach sind solche Events vermutlich nicht immer ganz leicht zu organisieren und vermutlich sprechen solche Workshops auch nicht jeden Klienten, der davon profitieren könnte an.

Darüber hinaus sollte man natürlich noch einige Störfaktoren bedenken, die die Qualität von Live-Umarmungen drastisch mindern, wenn nicht sogar die Wirkung ins Gegenteil umkehren könnten:

- Würde es wirklich Sinn machen, dass der Therapeut / Coach den Klient zu Behandlungszwecken umarmt? (gerade in der Psychotherapie ist es oft wichtig, Distanz zu wahren)
- Was ist, wenn der Klient im Privatleben niemanden hat, den er regelmäßig umarmen kann?
- Was ist, wenn der Umarmungs-Partner dem Klienten nicht sympathisch ist?
- Was ist, wenn der Klient körperliche Probleme (z.B. Rückenschmerzen) mit Umarmungen hat?
- Was ist, wenn dem Klienten die körperliche Nähe zu fremden Personen einfach unangenehm ist?

Es bietet sich also an, **die Umarmung in virtueller Form stattfinden zu lassen** und **die Hypnose erlaubt es, die Qualität einer solchen Umarmung genauso gut oder sogar noch besser** zu gestalten als bei einer **echten Umarmung**, weil eventuelle Hindernisse wie Gehemmtheit oder Scham umgangen werden können.

## **Worauf Sie im Vorfeld und während einer Umarmungs-Hypnose achten sollten**

Wenn Sie den Suggestionstext „Umarmungs-Hypnose“ einsetzen möchten, sollten Sie den Klienten (oder bei einer Gruppen-Anwendung die Gruppe) **vorab kurz darüber aufklären, worum es in dieser Anwendung geht, was diese Anwendung bewirken soll und wie sie in etwa abläuft**, damit der Klient die Gelegenheit hat, Einwände zu erheben, wenn aus seiner Sicht etwas gegen diese Anwendung spricht.

Es sollte in jedem Fall vermieden werden, bei Klienten mit dieser Anwendung unangenehme oder gar traumatische Erinnerungen wachzurufen oder phobische Reaktionen zu provozieren.

Falls der Klient in diesem Bereich Probleme hat, sollten diese mit angemessenen therapeutischen Vorgehensweisen und Methoden auf eine für den Klienten akzeptable Weise behandelt werden bzw. der Klient sollte bei Themen, die außerhalb der Befugnisse des jeweiligen Behandlers liegen an einen entsprechend geeigneten Behandler überwiesen werden, (wenn er diese Themen überhaupt behandeln lassen möchte, was natürlich zuerst geklärt werden sollte).

Achten Sie während der Sitzung auf emotionale Reaktionen des Klienten und gehen Sie entsprechend darauf ein, wenn es angebracht erscheint.

Tun Sie Ihr Bestes, diese Anwendung für den Klienten **so angenehm wie möglich** zu gestalten, damit sich die **positiven Wirkungen einer Umarmung optimal entfalten können**.

## Haftungsausschluss

Das *TherMedius*® - Institut weist ausdrücklich darauf hin, dass die Trance-Anwendung „Umarmungs-Hypnose“ eine kostenfreie Anwendung ist, die jeder Leser / Anwender **in eigener Verantwortung** einsetzen kann und darf (auch im Rahmen gewerblicher Sitzungen in seiner Praxis).

Da es für uns als Autoren leider nicht möglich ist, die Kompetenz jedes einzelnen Anwenders bzw. die konkrete Situation eines einzelnen Klienten, zu dessen Behandlung ein Anwender diesen Text verwendet zu beurteilen, **schließen wir jegliche Haftung für eine eventuelle Fehlanwendung oder eine Anwendung außerhalb der Kompetenzen des Anwenders aus.**

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie über die notwendige Kompetenz zur Durchführung einer solchen Anwendung bei einem bestimmten Klienten / Probanden verfügen, experimentieren Sie lieber nicht, sondern besuchen Sie eine geeignete Fachausbildung in der sie den Umgang mit den entsprechenden Techniken erlernen oder leiten Sie den Klienten an einen dafür kompetenten Kollegen weiter.

Mithilfe eines entsprechenden technischen Fundaments können Sie die Möglichkeiten dieser Anwendung in vollem Umfang ausschöpfen und weitere Potenziale eröffnen. Die Anwendung ist für verschiedene Verwendungsmöglichkeiten (geführte Meditation, Phantasiereise, Autogenes Training u.a.) geeignet, ihre intensivste Wirkung entfaltet sie erfahrungsgemäß aber als Hypnose-Anwendung.

## Beachtung von Kontraindikationen

Bitte beachten Sie, falls Sie die Anwendung "Umarmungs-Hypnose" im Rahmen einer Hypnose-Sitzung anwenden möchten, die *Kontraindikationen für Hypnose-Anwendungen*, die Sie in Ihrer Hypnose-Ausbildung erlernt haben und nutzen Sie diese Trance-Reise als Hypnose-Anwendung nur dann, wenn Sie als Hypnotiseur / Hypnosetherapeut entsprechend geschult wurden.

Falls Sie über keine entsprechende Ausbildung in Hypnose / Hypnosetherapie verfügen und nicht wissen, welche Hypnose-Induktionen hierfür geeignet sind, wenden Sie diesen Text bitte nur als reinen Phantasiereise-Text an, indem sie ihm dem Klienten / Probanden so wie er ist, ohne weitere Einleitungen vorlesen. Behandeln Sie hierbei bitte aber auch nur Klienten, für deren Behandlung Sie kompetent sind und bei denen keine psychische Störung gegen den Einsatz einer solchen Anwendung spricht.

Wenn Sie feststellen, dass der Klient sich im Rahmen dieser Anwendung unwohl fühlt oder in ihm unerwartet Gedanken bzw. Erkenntnisse (z.B. traumatische Erinnerungen) aufsteigen, die über den eigentlichen Rahmen der Anwendung hinausgehen und einer separaten Behandlung bedürfen, beenden Sie die Trance-Reise bitte umgehend und wählen Sie mögliche alternative Vorgehensweisen, mit deren Hilfe Sie das eigentliche Ziel der Anwendung erreichen können. Sollten Sie keine Alternativen finden, besprechen Sie die Situation bitte mit Ihrem Ausbilder bzw. *leiten Sie den Klienten an einen für seine Problemstellung spezialisierten Therapeuten weiter.*

# Hinweise zur Anwendung

Zu Beginn möchten wir noch einige Hinweise zur korrekten Anwendung der Trance-Anwendung „Umarmungs-Hypnose“ geben, damit Sie sie sicher und korrekt verwenden können.

Bei der Trance-Anwendung „Umarmungs-Hypnose“ handelt es sich um eine Anwendung, die sowohl im Rahmen einer *reinen Entspannungsanwendung* in Form einer herkömmlichen Fantasiereise als auch als *intensive Anwendung in Hypnose* genutzt werden kann.

**Hinweis:** *Obwohl der Name der Anwendung das Wort „Hypnose“ enthält, muss sie also nicht ausschließlich in hypnotischem Rahmen eingesetzt werden. Sie dürfen Sie Ihren Klienten gegenüber dann auch gerne „Umarmungs-Trance“, „Geführte Umarmungs-Meditation“ oder „Umarmungs-Mentaltraining“ nennen, je nachdem, in welchem Rahmen Sie sie einsetzen.*

## **Anwendung als reine Fantasiereise ohne Hypnose**

Wenn Sie (noch) keine Hypnose beherrschen oder die „Umarmungs-Hypnose“ in einem Rahmen einsetzen möchten, in dem Sie keine Hypnoseinduktion verwenden möchten (z. B. bei einer Gruppenübung im nicht-hypnotischen Kontext oder bei Klienten, die keine Hypnose wünschen), können Sie vorgehen wie bei einer herkömmlichen Fantasiereise:

Bitten Sie den Klienten, es sich bequem zu machen (er kann dabei bequem sitzen oder liegen) und die Augen zu schließen. Lassen Sie ihm 3-5 Minuten Zeit, um etwas zur Ruhe zu kommen und beginnen Sie dann einfach, ihm den Text gefühlvoll vorzulesen.

Lesen Sie den Suggestionstext ruhig, aber mit inhaltsgerechter Betonung, so wie Sie eine Geschichte vorlesen würden.

## **Anwendung im Rahmen einer Hypnose-Sitzung**

Im Rahmen einer Hypnosesitzung ergeben sich mehrere Anwendungsmöglichkeiten für die „Umarmungs-Hypnose“:

- Als Einzelanwendung (wenn die Inhalte für den Klienten sinnvoll erscheinen)
- Als Bestandteil einer Entspannungssitzung (z. B. im Anschluss an eine Entspannungs-Induktion)
- Als Bestandteil einer Sitzung mit anderem Themenschwerpunkt (z. B. als entspannender Abschluss und / oder als Einwirkzeit am Ende der Sitzung, in der das Unterbewusstsein die Ergebnisse der vorhergegangenen Anwendungen verarbeiten und speichern kann.

Im Folgenden einige Hinweise zu den einzelnen Anwendungsmöglichkeiten:



### **„Umarmungs-Hypnose“ als Einzelanwendung zum Selbstzweck**

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die „Umarmungs-Hypnose“ zu einem Klienten oder seiner derzeitigen Situation passt und Sie ihn ihm als Einzelanwendung geben möchten, dann empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

- Hypnoseinduktion mit Fokus auf Entspannung (z.B. Entspannungs-Induktion aus Modul 1)
- Bei Bedarf Blockadenlösung vorab (Modul 1)
- „Umarmungs-Hypnose“
- Ausleitung (mit entsprechend Zeit, da der Klient durch die „Hypnose zum Jahresanfang“ in sehr tiefe Entspannungs-Zustände kommen kann und eine zu schnelle Ausleitung sich unangenehm anfühlen könnte – zählen Sie ihn also lieber auf 10 als auf 3 aus der Trance)

### **„Umarmungs-Hypnose“ als Bestandteil einer Entspannungssitzung**

Im Rahmen einer hypnotischen Entspannungssitzung können Sie die „Umarmungs-Hypnose“ beliebig gegen Ende der Sitzung einbinden z. B. auch, um der Sitzung mehr Inhalt zu geben oder um sie interessanter zu gestalten (eine Sitzung, die nur aus „Entspanne Dich immer mehr, sink tiefer und tiefer“ besteht wirkt bisweilen etwas langweilig...).

Der Klient muss bei dieser Anwendung gedanklich nicht unbedingt aktiv mitarbeiten. Es ist natürlich schöner für ihn, wenn er noch etwas von den Inhalten bewusst mitbekommt, da die diese sehr positiv sind und viele Klienten sich darüber freuen, dass Ihr Unterbewusstsein so förderliche Suggestionen erhält und das genießen. Wenn die Sitzung aber hauptsächlich als Verlängerungsteil einer Entspannungsanwendung dienen soll, erfüllt sie auch an dieser Stelle ihre Aufgaben, denn das Unterbewusstsein kann sie auch dann vollständig aufnehmen und verarbeiten, wenn der Klient sie nicht mehr bewusst verfolgen kann.

### **„Umarmungs-Hypnose“ als Bestandteil einer Hypnose-Sitzung mit anderem Themenschwerpunkt**

Die „Umarmungs-Hypnose“ eignet sich – quasi als „Bonus“ - auch sehr gut als Abschluss-Anwendung für nahezu jede Art von Sitzung.

Sie kann am Ende emotional aufwühlender Sitzungen verwendet werden, um den Klienten wieder zur Ruhe kommen zu lassen und ihm noch einige positive Gefühle mit auf den Weg zu geben, sie kann entspannende Inhalte unterstreichen, sie kann aber auch einen zusätzlichen Freiraum bieten, in dem das Unterbewusstsein die Ergebnisse der voran gegangenen Sitzung verarbeiten und speichern kann, während es ergänzend mit positiven Suggestionen befüllt wird.

Gerade dieser Raum der Ruhe am Ende einer Sitzung hat sich häufig als sehr wertvoll erwiesen, da er dem Unterbewusstsein die Möglichkeit gibt, Verarbeitungsprozesse durchzuführen, die es ansonsten evtl. über Tage verteilen müsste, da es im Alltag außerhalb der Sitzung teilweise nie die Möglichkeit hat, Informationen so intensiv zu verarbeiten wie in Trance. So kann die Wirkung der therapeutischen Arbeit häufig auf einfache Weise beschleunigt und intensiviert werden.

# Suggestionstext „Umarmungs-Hypnose“

## Hinweise zur Einleitung / Hypnose-Induktion

Verwenden Sie als Einleitung optimalerweise eine *nicht allzu lange Entspannungseinleitung* (z. B. den ersten Teil der Entspannungsinduktion aus Modul 1 der *TherMedius®* Hypnose-Ausbildung).

Wenn Sie den Text in Rahmen einer aus mehreren Teilen bestehenden Sitzung (z. B. Einleitung – Blockadenlösung – Gewichtsreduktion – Duftanker setzen – Umarmungshypnose – Ausleitung) verwenden, fraktionieren Sie am besten direkt vor der Umarmungshypnose einmal kurz und stellen Sie damit sicher, dass der Klient aus einer evtl. schon recht schlafnahen Trance wieder in wachere Trance-Ebenen zurückkehrt.

Der Klient sollte nicht schon zu Beginn *zu tief* in Trance gebracht werden, da dieser Suggestionstext eher zum bewussten Genießen und Wohlfühlen geeignet ist und der Klient ruhig während der Sitzung schon ein bisschen die Vorfreude auf die Wirkung der Suggestionen genießen darf. Eine zu tiefe Trance, bei der das Bewusstsein nicht mehr aktiv ist, würde ihn um dieses schöne Erlebnis bringen.

Wenn der Klient allerdings ohnehin dazu neigt, schnell tief in Trance zu gehen oder irgendwann im Verlauf der Sitzung in eine

## Hauptteil - Suggestionstext

*Das Ziel dieser Hypnose-Sitzung ist es, Dich im Geiste einmal eine wunderbare, intensive Umarmung erleben zu lassen von der Du und Dein Körper profitieren können.*

*Eine Umarmung ist nämlich etwas ganz Besonderes für den Menschen, nach dem er sich schon als kleines Kind sehnt.*

*Eine Umarmung regt den Körper an, Glücks- und Wachstumshormone auszuschütten.*

*Sie hilft dabei, den Blutdruck zu regulieren und depressive Gefühle zu mindern.*

*Sie stärkt das Immunsystem und vermittelt Geborgenheit.*

*All das ist wissenschaftlich belegt und es Du kannst die Vorteile der Umarmung jetzt und hier mit Hilfe der Kraft Deines Unterbewusstseins voll und ganz nutzen, in dem Du die optimale Umarmung einfach in Deinem Geist geschehen lässt.*

*Überlege dazu bitte einfach einmal einen Moment lang, wen Du am liebsten umarmen möchtest, wenn Du von allen Menschen der Welt, aber auch allen von Deiner Phantasie geschaffenen Personen vollkommen frei wählen könntest.*

*Vielleicht kommt Dir jemand in den Sinn, den Du tatsächlich kennst ...*

*Vielleicht eine Romanfigur oder eine prominente Person...*

*Vielleicht ein Phantsiewesen oder ein Schutzengel...*

*Vielleicht sogar Du selbst...*

*Du kannst vollkommen frei wählen.*

*Schau einfach, wer Dir in den Sinn kommt und wer Dir als Umarmungs-Partner für eine angenehme, wohltuende Umarmung geeignet erscheint.*

*Und denk vielleicht auch einen Moment darüber nach, was für eine Art von Umarmung Du Dir gerade wünschst ...*

*Wünschst Du Dir eine liebevolle, beschützende Umarmung wie bei einem Kind, das von seiner Mutter in den Arm genommen wird, oder wünschst Du Dir vielleicht eine anerkennende Umarmung wie von einem guten Freund, der Dich für eine Leistung lobt...?*

*Wünschst Du Dir eine liebevolle Umarmung wie von einem Partner oder eine fast schon spirituelle Umarmung wie von einem religiösen Wesen wie beispielsweise einem Engel?*

*Wünschst Du Dir eine vertraute Umarmung wie von einem alten Freund, den man nach langer Zeit wieder sieht, bei dem man aber noch immer das Gefühl hat, als wäre alles noch genauso vertraut und selbstverständlich wie früher oder wie von einem Teamkollegen, der Dich nach einem gemeinsamen Sieg freudig umarmt ...?*

*Lass einfach Deine Gedanken ein wenig fließen und schau, wohin Dein Unterbewusstsein sie führt...*

*Wenn Dich mehrere Personen oder Arten von Umarmungen ansprechen, dann wähle einfach die Person und die Umarmung aus, die Dir hier und jetzt am schönsten, angenehmsten und für Dich und Deine heutige Stimmung am passendsten erscheint ...*

**[Anmerkung: An dieser Stelle kann im Einzel-Setting bei Bedarf fraktioniert und abgefragt werden, wen der Klient gewählt hat, und welche Art von Umarmung der Klient gewählt hat, um die tatsächliche Eignung der Person und der Art der Umarmung zu überprüfen und ggf. weitere Suggestionen noch etwas spezifischer darauf anzupassen; hypnoanalytisch ausgebildete Hypnotiseure können auch in der Trance mit dem Klienten darüber sprechen]**

*Jetzt lass die Umarmung einmal stattfinden...*

*Beginne ganz langsam und lass sie dann Stück für Stück intensiver werden...*

*Stell sie Dir so vor, wie Sie für Dich am angenehmsten und am stimmigsten ist...*

*Du kannst in Deiner Vorstellung alles so gestalten, wie Du das möchtest.*

*Du kannst Deine Größe und der Größe Deines Umarmungspartners einrichten, wie Du möchtest – vielleicht möchtest Du dabei ja einmal wieder Kind sein oder Du wünschst Dir, dass ein größere Umarmungspartner besser umarmbar für Dich ist.*

*Ihr könnt bei der Umarmung stehen oder sitzen, ihr könnt Euch fest drücken oder nur ganz leicht berühren.*

*Achte einfach nur darauf, dass es sich für Dich vollkommen gut anfühlt.*

*Denn das ist DEINE Umarmung!  
Sie ist ganz speziell für Dich da und sie soll DIR gut tun.*

*Wenn irgend etwas besser sein könnte oder wenn Du irgendeinen Grund siehst, etwas an der Umarmung oder Deinem Umarmungspartner zu verändern, dann tu das einfach.*

*Du kannst das und Du darfst das.  
Diese Umarmung ist ganz für Dich gemacht!*

*Lass die Umarmung einfach geschehen.*

*Fühl Dich dabei ganz frei und lass das angenehme Gefühl, das diese Umarmung Dir gibt sich in Dir ausbreiten.*

*Lass dieses angenehme Umarmungs-Gefühl immer stärker werden ...*

*Lass Dich ganz von ihm erfüllen ...*

*Und wenn Du etwas daran ändern möchtest, wenn Du etwas verstärken oder mildern möchtest, wenn Du etwas sanfter oder stärker werden lassen möchtest, dann stell es Dir einfach vor und lass Dein Gefühl Deinen Gedanken folgen ...*

*Beobachte, wie sich die Umarmung mit der Zeit immer mehr an Deine Wünsche und Bedürfnisse anpasst ...*

*Manchmal passt sich die Haltung an, manchmal die Person, manchmal die Intensität ...*

*Beobachte, wie Dein Unterbewusstsein Dich führt und die Umarmung immer angenehmer werden lässt ...*

*Du wirst umarmt ...*

*Du umarmst ...*

*Du spürst ...*

*Und wirst gespürt ...*

*Nähe ...*

*Wohlbefinden ...*

*Geborgenheit ...*

*Vertrautheit ...*

*Sicherheit ...*

*Vielleicht spürst Du schon, dass Dein Körper und Deine Gefühle auf diese wunderbare Umarmung reagieren ...*

*Vielleicht spürst Du eine angenehme Wärme ...*

*Vielleicht ein angenehmes Gefühl ...*

*Vielleicht trägt Dich Dein Unterbewusstsein in eine Gefühlswelt, die so schön ist, dass Du Dich dort ganz zuhause fühlst ...*

*Nimm die positiven Gefühle ganz in Dich auf und lass sie in Dir wirken ...*

**[Anmerkung: Die Umarmung kann an dieser Stelle durch kontinuierliche Suggestionen wie „genieße die Umarmung“, „lass sich das Gefühl der Umarmung ganz in Dir verbreiten“, „lass dir Umarmung in Dir und Deinem Körper wirken“ etc. gern noch um 5-10 Minuten verlängert bzw. aufrecht gehalten werden]**

*Dein Unterbewusstsein speichert diese positiven Gefühle ganz tief in Dir ...*

*Und wenn Du möchtest, kannst Du sie auch selbst abrufen, wann immer Du das möchtest.*

*Schließ dafür einfach Deine Augen und stell Dir diese Situation, diese Umarmung so intensiv vor, wie Du kannst.*

*Dein Unterbewusstsein wird sich dann an sie erinnern und diese angenehmen Gefühle wieder in Dir aufsteigen lassen.*

*Genieße dieses Gefühl noch einige Momente...*

*[Entsprechend der Sitzungs-Konstellation noch etwas Zeit lassen]*

*Wenn Du möchtest, kannst Du die Umarmung nun wieder langsam lösen und Dich dann von Deinem Umarmungs-Partner verabschieden – vielleicht bis bald...*

*Dein Unterbewusstsein wird die Wirkung dieser Umarmung tief in Dir speichern und Sie heute und in den kommenden Tagen und Nächten in Dir wirken lassen.*

*Es würde ich nicht wundern, wenn Du schon bald ganz deutlich spürst, welche positiven Veränderungen oder auch einfach angenehmen Wirkungen Dein Unterbewusstsein dabei für Dich erreichen konnte.*

**[Übergang zur Ausleitung oder zum nächsten Teil der Behandlungssitzung]**

## **Hinweise zur Ausleitung**

Als Ausleitung können Sie eine übliche Ausleitung wählen, wie Sie sie auch bei Entspannungsanwendungen verwenden.

Lassen Sie dem Klienten genügend Zeit, um sich aus dieser angenehmen Trance zu lösen (wenn Sie eine Zählmethode nutzen, zählen Sie lieber bis 10 als nur bis 3) und wieder vollkommen wach zu werden.

Gerade nach so positiven, entspannenden Anwendungen sind Klienten oft noch einige Zeit etwas schläfrig. Achten Sie darauf, dass der Klient wieder richtig wach ist, bevor er Ihre Praxis verlässt bzw. am Straßenverkehr teilnimmt.

# Nachbesprechung / Umgang mit den Ergebnissen der Sitzung

Im Anschluss an eine Sitzung, bei der Suggestionstext „Umarmungs-Hypnose“ eingesetzt wird, sollte noch ein wenig Zeit zur Nachbesprechung einkalkuliert werden.

Folgende Fragen können mit dem Klienten im Nachgespräch geklärt werden:

- Wie hat dem Klienten die Sitzung insgesamt gefallen?
- Konnte der Klient sich die Umarmung gut vorstellen?
- War der Umarmungs-Partner eine bekannte Person oder eine Phantasiegestalt?
- Wie hat sich die Umarmung angefühlt? (körperlich und emotional)
- Würde der Klient eine solche Umarmung gerne noch einmal erleben?
- Würde er sich beim nächsten Mal eine oder mehrere Änderungen im Ablauf wünschen?

Wenn die Sitzung für den Klienten angenehm verlaufen ist, kann Anhand der Antworten auf diese Fragen kann dann bspw. wie folgt weiter vorgegangen werden:

- Die Umarmungs-Hypnose kann regelmäßig **in die Behandlungssitzungen dieses Klienten integriert** werden
- Zukünftige Sitzungen können **auf seine Vorstellungen abgestimmt werden**, sodass sich mit der Zeit die „für ihn persönlich perfekte Umarmungs-Hypnose“ ergibt (Umarbeitung der Sitzung bspw. anhand der in Modul 2 der *TherMedius*<sup>®</sup>-Hypnoseausbildung erlernten Techniken und Konzepte der Suggestionstext- und Sitzungsgestaltung)
- Beim Klienten kann **ein hypnotischer Anker gesetzt werden** (z. B. Duftanker), der das Gefühl der Umarmung wieder bei ihm hervorrufen soll (hier können ebenfalls Techniken aus Modul 2 verwendet werden)
- Dem Klienten kann **eine Selbsthypnose-Technik gelehrt werden**, anhand derer er die Sitzung für sich selbst wiederholen und nutzen kann (z. B. mit Techniken aus Modul 1 und der Master-Fortbildung Selbsthypnose)
- Dem Klienten kann **als Hausaufgabe aufgegeben werden**, sich die in der Sitzung erlebte Umarmung so intensiv wie möglich vorzustellen bzw. den entsprechenden Hypnose-Anker zu nutzen oder die Selbsthypnose durchzuführen
- Die Umarmung kann **als Ressource genutzt werden** und der Therapeut kann bei späteren Sitzungen mit Formulierungen wie „...und Du fühlst Dich dabei so sicher und wohl, wie bei der Umarmung mit...“ die positiven Gefühle daraus nutzen, um sie mit anderen Gedanken und Situationen zu verknüpfen.
- Der Therapeut kann für den Klienten **eine individuelle Hypnose-CD** mit „seiner“ Umarmungs-Hypnose erstellen

## Wir freuen uns über Ihr Feedback!

Selbstverständlich interessiert es uns, welche Erlebnisse und Ergebnisse Anwender mit der Trance-Anwendung „Umarmungs-Hypnose“ haben.

Wir haben extra zu diesem Zweck ein Feedback-Formular auf der Seite, auf der Sie auch dieses Skript herunterladen können, eingerichtet.

Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn Sie uns über dieses Formular Ihre Meinung zur vorliegenden Anwendung und gern auch Erlebnisse damit aus Ihrer Praxis mitteilen!

Ihre aktive Beteiligung in Form eines Feedbacks kann dabei helfen, Vorhandenes zu optimieren, Neues zu kreieren und selbstverständlich ist es auch eine Motivation für uns Autoren, neue Trance-Texte zu erstellen, die wir Ihnen dann auf [www.hypnoseausbildung-seminar.de](http://www.hypnoseausbildung-seminar.de) kostenlos zum Download zur Verfügung stellen können.

Wir hoffen, dieses Skript hat Ihnen gefallen und freuen uns, wenn es Ihnen auch einen Nutzen für Ihre Arbeit in der Praxis bringt!

Herzliche Grüße  
Ihr Jan-Henrik Günter  
& das *TherMedius*® - Team

