



*Induktion der  
Selbsthypnose*

–

Augenbewegung

*Matthias Werner*

## Impressum

Autor: Matthias Werner  
Text: © Copyright by Matthias Werner  
Am langen Rech 1a  
55283 Nierstein  
info@mw-mz.de  
Alle Rechte vorbehalten.  
Tag der Veröffentlichung: 23.07.2017

[www.die-selbsthypnose.de](http://www.die-selbsthypnose.de)  
[www.matthias-werner-mentaltraining.de](http://www.matthias-werner-mentaltraining.de)

## Hinweis

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die in diesem Buch genannten Techniken nicht die Dienste eines Arztes oder Heilpraktikers ersetzen.  
Meine Tätigkeit grenzt sich grundlegend von der Tätigkeit des Arztes oder des Heilpraktikers ab.  
Es werden keine Diagnosen gestellt oder Heilungsversprechen abgegeben.  
Es werden keine Leiden mit medizinischem Erfordernis oder Hintergrund behandelt oder Medikamente verabreicht. Sollten Sie sich wegen irgendeines Leidens in medizinischer Behandlung befinden, so unterbrechen Sie diese auf keinen Fall ohne vorherige Absprache mit Ihrem Arzt.  
Mein Tätigkeitsschwerpunkt liegt in der Prävention. Keinesfalls werden Heilungsversprechen abgegeben!

# Inhalt

Induktion der Selbsthypnose durch Augenbewegung.....	1
Allgemeines .....	1
Ablauf .....	1
Die vier Phasen der Induktion.....	2
Phase 1 .....	2
Phase 2.....	2
Phase 3.....	3
Phase 4.....	3



# *Induktion der Selbsthypnose durch Augenbewegung*

## *Allgemeines*

In der Fremdhypnose stellt die Induktion die Weichen für eine erfolgreiche Sitzung. Manche Klienten haben sich Hypnoseshows angesehen und dadurch ein falsches Bild über die Hypnose bekommen. Möglicherweise hat der Klient in den Medien einen Bericht über Hypnose gesehen und dort nur über Tod und Verderben gehört. Allerdings ist er zur Sitzung erschienen und erhofft sich etwas davon. Er steht also an einer Weggabel. Zum einen hat er durch schlechte Informationen ein negatives Bild, zum anderen möchte er die Hypnose nutzen.

In dieser Phase einer Sitzung liegt es am Coach Vertrauen aufzubauen. Im Vorgespräch bieten sich dazu schon viele Gelegenheiten. Hier werden Ängste abgebaut und Motivationen aufgebaut. Der Coach bekommt einen Eindruck von der Wortwahl des Klienten und kann die Sprache anpassen. Er nutzt vertraute Worte.

Manchmal ist der Klient noch immer etwas negativ eingestellt und skeptisch. Die Induktion kann in einem solchen Zustand wirkungslos werden. Der Klient wird dadurch den wohltuenden Effekt der Entspannung verpassen. Gerade das ist allerdings ein wichtiger Faktor in der Hypnose.

Der Coach kann an dieser Stelle mit einem kleinen Trick unterstützen. Um das in ihn gesetzte Vertrauen aufzubauen oder zu stärken, ist es wichtig glaubwürdig zu sein. Wenn die Dinge die der Coach erwähnt auch zutreffen, hilft es dem Klienten die Gelassenheit zuzulassen. Redet der Coach von angenehm schweren Augen, hilft es dem Klienten, wenn seine Augen sich tatsächlich angenehm schwer anfühlen. Dadurch fasst er Vertrauen zum Coach. Der Trick besteht nun darin die Augen in einer Vorübung sanft zu ermüden. In der Induktion wird diese Schwere erwähnt und der Klient fühlt sie. Der Coach ist glaubhaft. Das, was er sagt, trifft zu. Der Klient kann die Wirkung der Worte fühlen. Er erlebt mit, was gesagt wird. Das motiviert ihn und er gönnt sich seine Hypnose.

## *Ablauf*

Die folgende Induktionstechnik gliedert sich in zwei Abschnitte mit jeweils zwei Phasen. Es sind demnach insgesamt vier Phasen. Und wie immer ist das kein Dogma, sondern ein Vorschlag. Ich habe bei meinen Klienten und Teilnehmern mit diesen vier Phasen gute Erfahrungen gemacht. Die Selbsthypnose konnte damit schnell und effektiv eingeleitet werden.

Die ersten beiden Phasen sind vorbereitend und werden mit geöffneten Augen durchgeführt. Anschließend werden die selben Übungen ausgeführt und dabei die Augen geschlossen. Durch die Übungen in den vier Phasen wird ein leichter Ermüdungseffekt erzielt. Diese Ermüdung können Sie in Ihre einleitenden Suggestionen einbauen und dadurch die Effizienz weiter steigern.



Ein sehr angenehmer Nebeneffekt dieser Induktionstechnik ist, dass Sie damit Ihre Augen trainieren. Mein Freund und Kollege, Optikermeister Gero Mayer von [pro-Optica](#) hat mich auf die positive Wirkung dieser Technik auf die Augenmuskulatur hingewiesen. Sie stärken Ihre Augen dadurch.

Um Ihnen störendes Blättern zu ersparen, sind bei allen Phasen die Übungen beschrieben. Der Text wiederholt sich bei den entsprechenden Phasen. Sie können sich die Übungen auch auf Ihr Smartphone sprechen und anschließend vorspielen. So können Sie sich ganz auf die Phasen einlassen.

Alle Phasen und Übungen können Sie mit Ihren einleitenden Suggestionen begleiten. Spielen Sie damit und erweitern Sie das Vorgehen nach Belieben. Entscheidend ist allein Ihr Gefühl dabei.

Und nun folgt die Beschreibung der einzelnen Phasen.

## *Die vier Phasen der Induktion*

### Phase 1

1. Schauen Sie mit geöffneten Augen geradeaus und zählen Sie langsam bis drei. Anschließend schauen Sie zur Seite soweit es Ihnen möglich ist. Vielleicht beginnen Sie mit der rechten Seite. Mit welcher Seite Sie beginnen ist unerheblich. Fühlen Sie sich wohl dabei. Zählen Sie langsam und gelassen, wie vorher, bis drei. Und nun schauen Sie nach oben und zählen ebenfalls gemächlich bis drei. Schauen Sie jetzt nach rechts. Zählen Sie bis drei. Schauen Sie nach unten und zählen dabei bis drei.
2. Anschließend kreisen Sie langsam mit den Augen und zählen dabei, am Besten noch langsamer, bis drei. Lassen Sie Ihre Augen dabei flüssig und angenehm kreisen. Machen Sie die Kreisbewegung so groß, wie es Ihnen fließend möglich ist.
3. Im nächsten Schritt blinzeln Sie sehr schnell und kreisen dabei mit Augen. Zählen Sie währenddessen langsam bis drei.
4. Wiederholen Sie diese Phase (Schritt 1-3) dreimal.  
Gelassen und Langsam!

### Phase 2

5. Schauen Sie jetzt mit geöffneten Augen gelassen geradeaus. Während Sie weiterhin geradeaus schauen richten Sie Ihre Wahrnehmung auf den rechten Rand Ihres Sehfeldes. Zählen Sie dabei langsam bis drei. Richten Sie nun Ihre Wahrnehmung auf den oberen Rand und zählen dabei bis drei. Nehmen Sie wahr, was Sie gerade noch erkennen können. Fahren Sie fort mit dem linken Rand und zählen dabei gelassen bis drei. Anschließend richten Sie Ihre Wahrnehmung auf den unteren Rand Ihres Sehfeldes und zählen ebenfalls bis drei.
6. In Anlehnung an Schritt, aus der vorhergehenden Phasen zwei, schauen Sie jetzt immer noch geradeaus und kreisen währenddessen langsam und gemächlich mit Ihrer Wahrnehmung um den Rand Ihres Sehfeldes. Dabei zählen Sie langsam bis drei.



7. Im nächsten Schritt blinzeln Sie sehr schnell mit den Augen und kreisen dabei mit der Wahrnehmung Ihres Sehfeldes. Zählen Sie währenddessen wieder langsam bis drei.
8. Und auch diese Phase (Schritt 5-7) wiederholen Sie dreimal, selbstverständlich langsam.

### Phase 3

Diese Phase ist eine Wiederholung der Phase 1. Allerdings führen Sie diese Übungen nun mit geschlossenen Augen durch.

9. Schauen Sie mit geschlossenen Augen geradeaus und zählen Sie langsam bis drei. Anschließend schauen Sie zur Seite soweit es Ihnen möglich ist. Zählen Sie langsam und gelassen bis drei. Und nun schauen Sie, weiterhin mit geschlossenen Augen, nach oben und zählen ebenfalls gemächlich bis drei. Schauen Sie jetzt nach rechts. Zählen Sie bis drei. Schauen Sie nach unten und zählen dabei bis drei.
10. Anschließend kreisen Sie langsam mit den Augen und zählen dabei bis drei. Lassen Sie Ihre Augen dabei flüssig und angenehm kreisen. Machen Sie die Kreisbewegung so groß, wie es Ihnen fließend möglich ist.
11. Im nächsten Schritt blinzeln Sie sehr schnell und kreisen dabei mit Augen. Zählen Sie währenddessen langsam bis drei.
12. Wiederholen Sie diese Phase (Schritt 1-3) dreimal.  
Gelassen und Langsam!

### Phase 4

Diese Phase ist eine Wiederholung der Phase 2. Allerdings führen Sie diese Übungen nun mit geschlossenen Augen durch.

13. Schauen Sie jetzt mit geschlossenen Augen gelassen geradeaus. Während Sie weiterhin geradeaus schauen richten Sie Ihre Wahrnehmung auf den rechten Rand Ihres Sehfeldes. Zählen Sie dabei langsam bis drei. Richten Sie nun Ihre Wahrnehmung auf den oberen Rand und zählen dabei bis drei. Nehmen Sie wahr, was Sie mit geschlossenen Augen am oberen Rand erkennen. Fahren Sie fort mit dem linken Rand und zählen dabei gelassen bis drei. Anschließend richten Sie, mit geschlossenen Augen, Ihre Wahrnehmung auf den unteren Rand Ihres Sehfeldes und zählen ebenfalls bis drei.
14. In Anlehnung an Schritt, aus der vorhergehenden Phasen zwei, schauen Sie jetzt immer noch geradeaus (mit geschlossenen Augen) und kreisen währenddessen langsam und gemächlich mit Ihrer Wahrnehmung um den Rand Ihres Sehfeldes. Dabei zählen Sie langsam bis drei.
15. Im nächsten Schritt blinzeln Sie sehr schnell mit den Augen und kreisen dabei mit der Wahrnehmung Ihres Sehfeldes. Zählen Sie währenddessen wieder langsam bis drei.
16. Und auch diese Phase (Schritt 5-7) wiederholen Sie dreimal, selbstverständlich langsam.