

# Praxis für Hypnose und Neurofeedback

Dr. rer. nat. Mareike Dittmer

Dörpfeldstraße 36 | 12489 Berlin | J 030-692 05 243 | [www.hypnose-psychotherapie-berlin.de](http://www.hypnose-psychotherapie-berlin.de)

## Übungsblatt: Bodyscan

Und nun bitte ich dich, deine Konzentration in deine Füße zu schicken und ganz speziell in jeden einzelnen Zeh...

Die Muskeln in deinem großen Zeh dürfen loslassen...

Die Muskeln in deinem zweiten Zeh dürfen loslassen...

Die Muskeln in deinem dritten Zeh dürfen loslassen...

Die Muskeln in deinem vierten Zeh dürfen loslassen und die Muskeln in deinem fünften Zeh dürfen loslassen, ...

sodass deine Zehe einfach nur noch so dran hängen, völlig locker und entspannt, so gut es geht...

---

Nun bitte ich dich, deine Konzentration in deine Arme zu schicken und speziell in die Finger...

All die Muskeln in den Fingern dürfen loslassen...

Die Muskeln in den Daumen...

Die Muskeln in den Zeigefingern...

Die Muskeln in den Mittelfingern...

Die Muskeln in den Ringfingern...

und die Muskeln in den kleinen Fingern an dürfen loslassen, so wie es dir angenehm ist, sodass auch die Finger nur noch so dranhängen, ganz locker und frei...

---

# Praxis für Hypnose und Neurofeedback

Dr. rer. nat. Mareike Dittmer

Dörpfeldstraße 36 | 12489 Berlin | J 030-692 05 243 | [www.hypnose-psychotherapie-berlin.de](http://www.hypnose-psychotherapie-berlin.de)

Und ich bitte, dich deine Konzentration in dein Schulter-Nackenfeld zu schicken und überprüfe einmal, ob die Schultern deinen Kopf zu gleichen Teilen halten und wenn nicht, dann ändere die Position ein bisschen...

Du darfst dir erlauben all die Anspannung vom Tag einfach von den Schultern zu fegen...

---

Und nun bitte ich dich, deine Konzentrationen in dein Gesicht zu schicken und all die Muskeln auf deiner Stirn zu entspannen...

und um deine Augen herum...

und den großen schweren Kiefermuskel...

Manche sagen, sie können den Unterkiefer gut entspannen, wenn dieser ein bisschen geöffnet ist und die Zunge gegen den Gaumen kommt.