

# Praxis für Hypnose und Neurofeedback

Dr. rer. nat. Mareike Dittmer und Team

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

## 1 Ruhetönung

wenn du möchtest kannst du die Augen schließen ... oder irgendwo im Raum einen Punkt fixieren ... wichtig ist nur ... dass du nicht umherguckst, sondern deine Augen ruhig hältst ...

und nimm eine bequeme Stellung ein ... Überprüfe noch einmal ... ob deine Kleidung bequem ist ... wenn nicht, öffne den Gürtel ... oder verschiebe die Haarspange ... je nachdem

und du weißt ... du kannst dich jederzeit bewegen ... deine Position verändern ... schnauben ...oder was auch immer ...du kannst alles tun ... so, dass es dir gut geht ...

und manchmal ist es so ... das gerade wenn man in Entspannung geht ... Gedanken kommen ... Gedanken sind willkommen ... und stell dir vor ... du liegst auf einer Wiese ... und über dir sind lauter kleine weiße Schäfchenwolken ... und wie durch Zauberhand kannst du die Gedanken auf diese Schäfchenwolken schieben ... und die unwichtigen verschwinden im Horizont ... und die wichtigen sammeln sich zu einer großen Wolke ... und du kannst sie später zu Ende denken ... manche sagen ... dass sie dies zwei-dreimal machen ... andere 100 mal ... völlig egal wie oft ... immer wenn ein Gedanke kommt ... der dich von dieser Übung ablenkt ... schicke ihn auf eine Wolke ...

und auch Geräusche kommen und gehen ... gehören zum Alltag ... du kannst ganz sicher sein ... dass dein Unbewusstes immer auf dich aufpasst und du zu jeder Zeit richtig reagieren kannst ... sodass die Gedanken und auch die Geräusche kommen und gehen und du vielleicht jedes Mal noch ein bisschen angenehmer in die Entspannung gehst ... so wie es dir gut tut ...

# Praxis für Hypnose und Neurofeedback

Dr. rer. nat. Mareike Dittmer und Team

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

und wir beginnen mit dem autogenen Training ... ich sage die Sätze immer vor und sage du sie dir in Gedanken hinterher ... und male sie mit Bildern, die dazu passen, aus ...

ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ... ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ...

ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ... ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ...

ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ... ich bin ruhig und entspannt, so gut ich kann ...

nun bitte ich dich ... deine Konzentration wieder auf deine Atmung, deine Füße, deine Hände zu schicken. Atme kräftiger, bewege deine Hände, bewege deine Füße, reckte dich, strecke dich, vielleicht reibst du ein wenig deine Haut im Gesicht und öffne die Augen und sei wieder völlig im Hier und im Jetzt.

---

Kontoverbindung bei der consorbank

Kontoinhaber Dr. Mareike Dittmer | IBAN DE82 7012 0400 8361 8430 09 | **BIC:** DABBDEMMXXX