

VARDAR HYPNOSE

Praxis für deinen Wandel.

DEIN VORBEREITUNGS-PROGRAMM

Dein Arbeitsheft

Dein Begleiter durch die Vorbereitungs-Videos.

Hier hältst du fest, was dich bewegt. Denn was man schreibt, das bleibt.

Dieses Heft gehört:

Start am:



Kein Stress, keine Prüfung. Dieses Heft ist nur für dich.

- ☐ Schau dir ein Video an und nimm dir danach 10 Minuten für das passende Kapitel.
- ☐ Schreib ehrlich und ohne Filter. Niemand bewertet dich.
- ☐ Es gibt keine falschen Antworten. Der erste Gedanke ist oft der wichtigste.
- ☐ Bring das Heft zu deinen Sitzungen mit. Deine Notizen machen unsere Arbeit noch genauer.
- ☐ Wenn dir später mehr einfällt: einfach dazuschreiben.

Bevor es losgeht: Wofür möchtest du dir selbst am Ende dieses Programms danken?

Glückwunsch, du hast dich für Veränderung entschieden. Dieses Heft begleitet dich durch alle Videos. Was man schreibt, das bleibt.

Was ist deine Erwartung an unsere gemeinsame Arbeit?

Wie soll sich dein Leben nach unserer Arbeit verändert haben? Beschreibe es so konkret du kannst.

Mehr, als die meisten denken: Gewohnheiten, Gefühle, Reaktionen und das Bild, das du von dir selbst hast.

Welche Gewohnheit möchtest du verändern?

Welche Gefühle oder Reaktionen möchtest du verändern?

Was möchtest du über dich selbst eines Tages sagen können?

Übung macht den Unterschied: Meditation, Atemübungen, Affirmationen und Eigenhypnose bereiten dein Unterbewusstsein vor. Je tiefer, desto besser.

Wann in deinem Tag ist dein fester Übungs-Moment (z. B. morgens nach dem Aufstehen)?

Deine persönliche Affirmation. Sie beginnt mit: ICH BIN ...

Welche Übung fällt dir leicht, welche schwer? Notiere deine Erfahrungen.

Nicht lügen, nichts verstecken, nicht verschließen. Je offener du bist, desto besser werden deine Ergebnisse. Alles, was du erzählst, bleibt unter uns.

Gibt es etwas, das dir schwerfällt auszusprechen? Du musst es hier nicht nennen. Schreibe auf, WORAN du merkst, dass du dich verschließt.

Was würde leichter werden, wenn du ganz offen sein könntest?

Übung: Sieh dir einen Gegenstand genau an. Schließe die Augen und stelle ihn dir vor. Öffne die Augen, schau nochmal hin und wiederhole es.

Welchen Gegenstand hast du gewählt?

Erster Versuch: Wie klar war dein inneres Bild (Farben, Form, Details)?

Zweiter Versuch: Was war jetzt anders? Was war klarer?

Übung: Stelle dir eine Situation vor, die dir Unbehagen macht. Und jetzt tu in deiner Vorstellung etwas, das du normalerweise NIE tun würdest. Schau, was passiert. Speichere das neue Verhalten ab.

Welche Situation hast du dir vorgestellt?

Welche neue, ungewohnte Handlung hast du in der Vorstellung ausprobiert?

Was hat sich dadurch am Bild und an deinem Gefühl verändert?

Poweratmung und Luft anhalten, bis der Körper reagiert. So lernst du, deinem Körper zu vertrauen und loszulassen.

Wie lange konntest du die Luft anhalten (1., 2., 3. Versuch)?

Wie hat dein Körper reagiert und wie hast du dich direkt danach gefühlt?

In den Sitzungen wirst du einen Ort besuchen, der nur dir gehört. Hier darfst du ihn schon einmal erkunden.

Wie könnte dein Wohlfühlort aussehen? (Strand, Wald, ein Zimmer, ein Fantasie-Ort ...)

Was siehst, hörst und spürst du dort?

Was macht diesen Ort für dich absolut sicher?

Ich führe dich, aber der Zustand entsteht in dir. Du bist nicht machtlos, du bist der wichtigste Teil dieser Arbeit.

Wo erlebst du im Alltag schon Trance-Momente (Tagträumen, Lesen, Autofahren, Sport)?

Was bedeutet es für dich, dass DU der wichtigste Teil der Hypnose bist?

Dein Unterbewusstsein steuert weit mehr, als dir bewusst ist: Gewohnheiten, Gefühle, Körperreaktionen.

Welche Dinge machst du völlig automatisch, ohne nachzudenken?

Wo arbeitet dein Unterbewusstsein FÜR dich, wo arbeitet es noch GEGEN dich?

Damit deine Sitzung die beste Wirkung hat, gehe diese Punkte vor jedem Termin durch:

- ☐ Kein Koffein am Sitzungstag
- ☐ Keine Rauschmittel (Alkohol, Cannabis usw.)
- ☐ Entspannt ankommen, ohne Stress und Zeitdruck
- ☐ Genug Zeit VOR dem Termin eingeplant
- ☐ Genug Zeit NACH dem Termin eingeplant (nachwirken lassen)
- ☐ Nach der Sitzung: wirken lassen, nicht zerdenken

Was musst du organisieren, damit das an deinen Terminen klappt?

Trance fühlt sich oft viel normaler an, als Menschen erwarten. Du hörst alles, du behältst die Kontrolle.

Was erwartest du, wie sich Hypnose anfühlt?

Gibt es Befürchtungen oder Fragen dazu? Schreib sie auf, wir besprechen sie.

Alles, was du mir anvertraust, bleibt bei mir. Vertraulichkeit ist die Grundlage unserer Arbeit.

Welche Fragen hast du zum Umgang mit deinen Daten und Themen?

Bewerte jeden Lebensbereich von 1 (unzufrieden) bis 10 (rundum zufrieden). Trage die Zahl ein.

Gesundheit _____

Familie & Partnerschaft _____

Freunde & soziales Leben _____

Beruf & Berufung _____

Finanzen _____

Persönliche Entwicklung _____

Freizeit & Erholung _____

Inneres Gleichgewicht _____

Welche zwei Bereiche möchtest du zuerst stärken und warum?

Je besser du loslassen kannst, desto tiefer und wirksamer wird deine Trance.

Was hilft dir, richtig loszulassen?

Was könnte dich am Loslassen hindern (Gedanken, Kontrolle, Umgebung)?

In den Videos lernst du zwei schnelle Wege in die Trance kennen. Sie sehen spektakulär aus und sind völlig sicher.

Wie geht es dir mit dem Gedanken an eine Blitzinduktion? Was brauchst du, um dich dabei sicher zu fühlen?

Diese Übungen zeigen dir, wie stark deine Vorstellung auf deinen Körper wirkt. Mach sie so, wie im Video gezeigt.

Magnet-Hände: Was hast du gespürt?

Luftballon und Buch: Was ist mit deinen Armen passiert?

Was sagt dir das über die Kraft deiner Vorstellung?

Konfrontiere dich mit allen Bildern, die auftauchen. Genau dort liegen deine Blockaden, und dort lösen wir sie.

Welche inneren Bilder tauchen bei dir immer wieder auf?

An welcher Stelle vermutest du deine größte Blockade?

Weinen, Lachen, Zittern, Gänsehaut: Alles darf da sein. Gefühle, die sich zeigen, dürfen endlich gehen.

Welche Gefühle zeigst du leicht, welche hältst du eher zurück?

Wie geht es dir mit dem Gedanken, dass in der Sitzung Gefühle hochkommen dürfen?



Zum Schluss: Sammle hier, was dir auf dem Weg klar geworden ist. Diese Seite ist Gold wert für unsere Sitzungen.

Meine drei wichtigsten Erkenntnisse aus der Vorbereitung:

Diese Fragen möchte ich in der nächsten Sitzung besprechen:

Platz für alles, was dir sonst noch wichtig ist:
