

- *Wie reagieren diese anderen Menschen positiv auf Sie?*
 - *Wie würden Sie dann Ihren Stärken, Fähigkeiten und liebenswerten Seiten mehr Raum geben? Was würden Sie über Ihre Schwächen/Fehler zu sich sagen können?*
 - *Wie können Sie diese besser akzeptieren?*
 - *Welcher positive Satz würde Sie dann in die Zukunft begleiten können?*
-
-
-
-

Abschluss der Übung

„... und es ist sehr angenehm zu wissen, dass man diese positive Art und Weise zu fühlen [wichtige, zentrale Körperempfindungen, „Schlüsselreize“ noch mal wiederholen] in sich entwickeln kann, und wie leicht es dann fällt, zu sich zu sagen [Schlüsselsätze wiederholen] und dann die Erfahrung zu machen, dass [... positive Rückkopplung der Umwelt, positive Erfahrung der Zielerreichung]. Genießen Sie diese Möglichkeit und Sicherheit des Sich-verändern-Könnens, denn alles, was Sie erfahren haben, ist schon in Ihnen angelegt, gehört zu Ihren Möglichkeiten. Sie können dieser Art und Weise zu erleben mehr Raum geben und entdecken, wie die Therapie Sie darin begleiten kann, und das ist eine angenehme Erfahrung, beim Entdecken der eigenen Möglichkeiten begleitet zu werden.

Nun können Sie mit diesem angenehmen Gefühl wieder in Ihrem eigenen Tempo mit der Aufmerksamkeit in diesen Raum zurückkommen. Sie können sich recken und strecken und ganz wieder ankommen ...“

Nachbesprechung

„Wie war es? Was gelang Ihnen gut? Was war schwierig? Gab es auch Störendes? Was können Sie Positives aus der Übung mitnehmen?“

Danach sollten die Patient*innen wieder reorientiert werden, z. B.: *„Prima, bei dem Thema können wir ja nächste Woche gut weitermachen. Dann sehen wir uns nächsten Dienstag.“* [orientieren auf die nächste Woche], oder auch: *„Fahren Sie denn nun direkt nach Hause oder haben Sie noch etwas vor?“* [orientieren auf die nächste Aktivität]. Bei noch bestehender Somnolenz (Schläfrigkeit) kann Spazierengehen empfohlen werden, oder noch in der Sitzung können die großen Muskelgruppen aktiviert werden. Bei starker Somnolenz sollte zur Vorsicht bei Benutzung des eigenen Autos geraten werden.

Anmerkung des Erstauctors: Die Technik des positiven Selbstbildes verdanke ich meiner Hypnoseausbildung bei Manfred Prior und Ortwin Meiss, MEG, Hamburg.