

Meditation und Selbsthypnose

Wege autonomer Selbstentwicklung

Mögliche Ziele ...

- Aktiv werden, Blockaden auflösen
- Freude am Leben, genießen können
- Gelassenheit und Zentriertheit erfahren
- Den „Kern des eigenen Wesens“ verwirklichen
- Überwindung des (kämpfenden, anhaftenden, plappernden) Ichs
- „Erleuchtung“ ...

Selbstbestimmtheit

- Die eigenen Ziele selbstverantwortlich aufstellen und verfolgen
- Die eigenen Werte erkennen, annehmen, neu übernehmen
- Loslassen fremder oder ineffektiver Muster
- Unheilvolles in Heilvolles verwandeln
- Kommunikation verbessern
- Integrität stärken
- Verantwortung ins rechte Maß bringen
- Gelassenheit, Kraft und Weisheit

Wozu?

- Vorsorge gegen seelische Störungen, z.B.
 - Depressionen
 - Angststörungen
 - Burnout-Syndrom
 - Stressbedingte psychosomatische Krankheiten
 - Schlafstörungen
- Auflösung von Blockaden im
 - Denken
 - Handeln und
 - Fühlen
- Weiterentwicklung
- Selbstverwirklichung

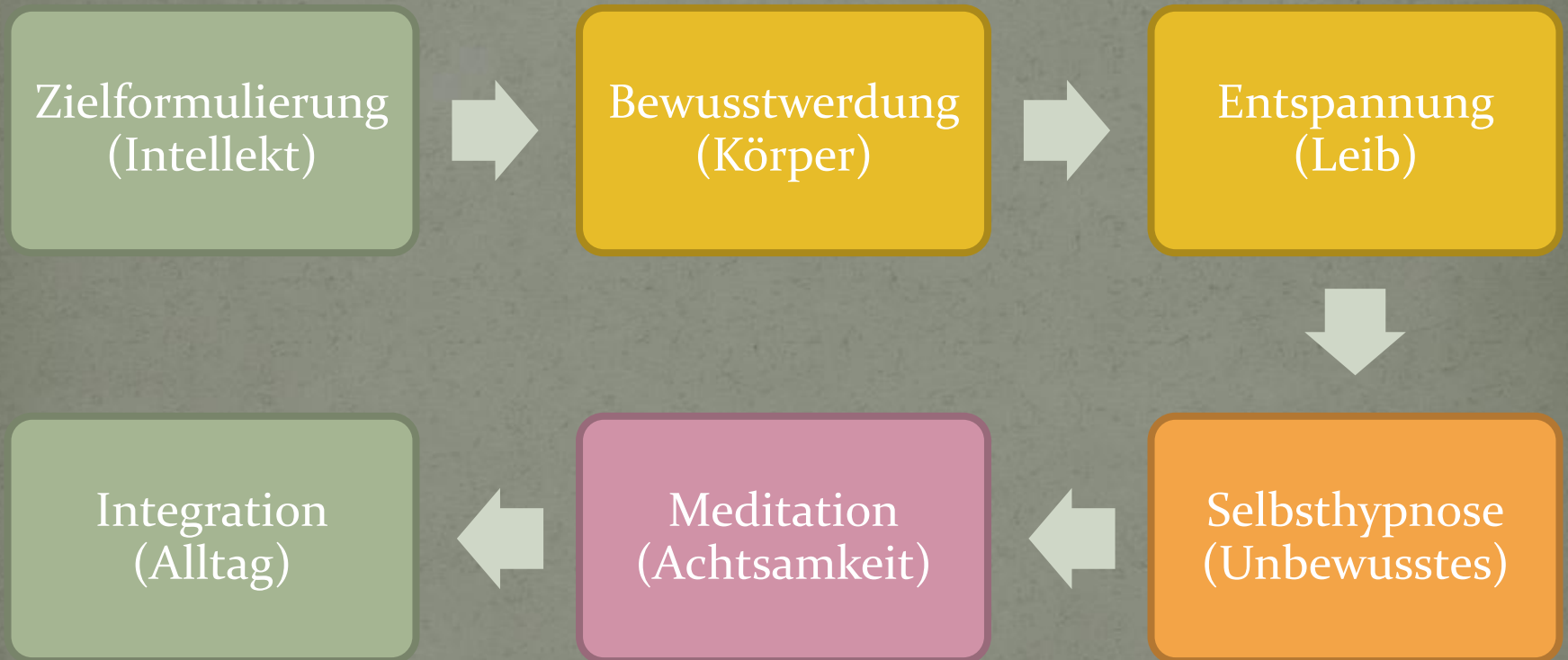
Rahmenbedingungen

- Zeit (50-90 Minuten)
- Ort (Platz zum Schreiben, Liegen, Sitzen)
- Motivation, attraktive Ziele
- Der Wille, etwas zu verändern bzw. sich zu entwickeln
- Beharrlichkeit
- Mut zur Stille
- Übungstagebuch

Inhalte

- Wohlgeformte Ziele formulieren
- Bewusstwerdung
- Gezielte Entspannung
- Imaginieren, Visualisieren, Fühlen ...
- Progression
- Achtsamkeit
- Dankbarkeit
- Einssein
- Loslassen
- Meditatives Gehen

Das Programm



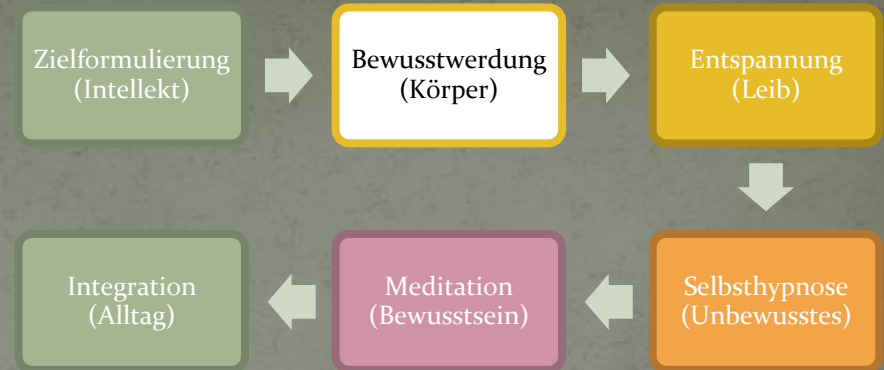
1. Schritt

Zielformulierung:

- Ein Ziel übernehmen, verändern oder neu formulieren?
- Attraktiv, positiv, konkret, sinnlich erfahrbar, überprüfbar, terminiert
- Schriftlich fixieren – im Übungstagebuch!
- 5-10 Minuten



2. Schritt



Bewusstwerdung:

- Im Liegen, Sitzen oder Stehen
- Den Körper erfahren von außen nach innen
 - Haut, Berührung, Druck, Leichtigkeit
 - Muskeln, erst ohne, dann mit Anspannung
 - Innere Organe
- Ca. 5 Minuten

3. Schritt

Entspannung:

- Im Sitzen oder Liegen
- Von oben nach unten, von unten nach oben
- Durch die Chakren atmen
- Ruhephase
- 10-20 Minuten



4. Schritt

Selbsthypnose:

- Im Sitzen oder Liegen
- Das Ziel in einen „Lösungsfilm“ verwandeln, mit Submodalitäten arbeiten.
- So tun, als ob man das Ziel bereits erreicht hätte.
- Sich selbst als jemanden sehen, der sein Ziel erreicht hat.
- 5-15 Minuten



5. Schritt



Meditation:

- Im Sitzen oder Stehen, aufrechte Haltung
- Das rechte Maß von Spannung und Entspannung
- Im Nabelchakra niederlassen, „zentrieren“
- Achtsamkeit auf den Atem, das Einssein, die Dankbarkeit, das Loslassen usw.
- Immer wieder in die Gegenwart finden
- Abschluss: Meditatives Gehen
- 20-30 Minuten

6. Schritt



Integration:

- Die Erkenntnisse, Gefühle, innere und äußere Haltung beibehalten
- Erkenntnisse usw. im Übungstagebuch notieren
- Neue innere Haltungen ankeren
- 5-10 Minuten

Kursprogramm

- 1. Woche:
 - Ziele formulieren
 - Bewusstwerdung
- 2. Woche
 - Entspannung
- 3. Woche
 - Selbsthypnose
- 4. und 5. Woche
 - Meditation
- 6. Woche
 - Integration

Unterschiede

Selbsthypnose

- Bewusstseinsverengung
- Trance
- Therapie
- Lernen
- Einstellungen bewusst einüben
- Glaubenssätze verändern
- Erreichen konkreter Ziele
- Entspannung / Auflösung
- Liegen / Sitzen
- Geschlossene Augen

Meditation

- Bewusstseinsweiterung
- Gesteigerte Wachheit
- Spirituelle Entwicklung
- Erkennen
- „Werde, der du bist!“
- Aufhebung von Anhaftungen
- Allgemeine Reifung/Entwicklung
- Das rechte Maß
- Sitzen / Stehen / Gehen
- (Halb-) offene Augen