

## Anwendungshinweise für MP3-Audios – Meditationen – Mentaltraining

Die Meditationen inkl. der Texte wurden von Dörte Scheffer entwickelt und gesprochen. Die Inhalte der CDs/MP3 und der weiteren Produkte sind urheberrechtlich geschützt. Du erwirbst diese nur zum persönlichen Gebrauch. Du darfst diese nicht vervielfältigen und weitergeben. Die Musik ist eine für Dörte Scheffer erstellte und lizenzierte Musik, wenn nicht anders angegeben. Weitere Musik auch von Kevin McLeod (Lizenziert). Covergrafiken erstellt mit Canva.

Die folgenden Hinweise sind sehr ausführlich und mehr gedacht für die Anwendung von Hypnotischen Trancen. Die in Online-Kursen verwendeten Meditationen enthalten in der Regel keine hypnotische Einleitung, sondern lediglich eine leichte Entspannungseinleitung, die hier für die Wirkung völlig ausreicht. Der Vollständigkeit halber und weil es manche nicht wissen, findest du hier eine ausführliche Information.

**Höre die MP3 niemals beim Autofahren, beim Arbeiten oder wenn du andere Menschen betreust.**

### Anwendung und Zweck

Die Selbsthypnose-Anleitungen und Suggestionstexte dienen dazu, dich bei deinem Anliegen zu unterstützen. Sie fördern dein eigenes Entwicklungspotenzial, indem du Zugang zu deinem Unterbewusstsein erhältst und dieses aktiviert wird. Die Formulierungen sind so gewählt, dass sie für ganz unterschiedliche, individuelle Anliegen wirken. Du selbst legst deine Bedeutung in die Worte. Du kannst dich dabei ganz genau in deine Situation einfühlen. Du selbst bestimmst, was du loslassen möchtest und was du fördern möchtest. Du kannst also ganz individuell mit der MP3 arbeiten.

Die Audios sind für Erwachsene gedacht, Jugendliche ab ca. 15 Jahren können damit arbeiten, wenn sie dies eigenständig möchten. Hier empfehle ich aber eher zuerst mit einem Hypnose-Therapeuten oder Coach zu sprechen, um zu klären, was das tatsächliche Anliegen ist.

Die Anwendung der CDs und der übrigen Produkte ist für den normalen, privaten Gebrauch gedacht. Sie ersetzt nicht die Diagnose bei einem Arzt oder Psychotherapeuten. Auch wenn die Methoden wissenschaftlich anerkannt sind, gewissenhaft hergestellt wurden und eine positive Wirkung erfahrungsgemäß eintritt, kann kein Heilversprechen gegeben werden.

Hinweise zu Kontraindikationen (Wann du die CD/MP3 nicht anwenden solltest) findest du weiter unten. Bitte beachte Folgendes bevor du eine MP3 mit Suggestionen zur Hypnose oder zum Mentaltraining nutzen, so erreichst du die optimale Wirkung der Inhalte.

### Vorbereitung

- Nimm dir Zeit und Ruhe, wenn du die MP3 hörst. Tu nichts Anderes nebenbei (ggf. Telefon und Handy ausschalten, PC herunterfahren oder Standby)

- Bestimmte Meditationen, etwa die zum *Superlearning*, kannst du während bzw. kurz vor der Tätigkeit hören.
- Du kannst sie an jedem Ort anwenden, wenn du bereits darin geübt bist und dich schnell gut entspannen kannst. Zu Beginn ist es ratsam, abends und zuhause zu beginnen.
- Du solltest die Suggestion der MP3 am besten Kopfhörer/Headset hören. Du kannst sie auch auf einen MP3-Player abspielen. Dies führt zu leichten Einbußen in der akustischen Qualität, wird aber von vielen nicht wahrgenommen, dies sollte also kein Problem darstellen.
- Zur Aktivierung am Ende recke und strecke dich dann, atme tief ein und aus und öffne die Augen.
- Vor dem Schlafen funktioniert es auch besonders gut.
- Höre die MP3 zu Beginn gerne täglich, bis du dein Ziel erreicht hast oder dich einfach besser fühlst. Oder eben nach deinen eigenen Bedürfnissen.
- Du kannst die MP3 zu jeder Tageszeit nutzen. Es genügt, wenn du dich bequem hinsetzt.
- Bei bestimmten Themen kannst du dich für noch mehr Entspannung auch hinlegen. Dann kann es sein, dass du am Ende einschläfst. So kannst du die MP3 auch abends im Bett hören. Wenn du jedoch danach weiter aktiv sein oder arbeiten möchtest, stelle dir einen Wecker, wenn du sie im Liegen hörst.

### Hören der CD /MP3

- Starte die MP3 und wähle die Lautstärke so, dass es für dich angenehm ist.
- Konzentriere dich auf die Worte und die Musik im Hintergrund. Du musst nichts weiter tun, du musst nichts Bestimmtes denken. Nimm einfach wahr, was sich an Gefühlen und Gedanken einstellt, ohne es zu bewerten. Alles ist richtig.
- Höre die MP3 bis zum Ende und aktiviere dich wieder durch Recken und Strecken, tiefes Ein- und Ausatmen, Augen öffnen, Bewegung. Aktiviere deinen Kreislauf langsam.
- Wenn du sie abends im Bett hörst, nimm die Stöpsel heraus und schlafe ein.

### Zur Wirkung

- Höre die MP3 zu Beginn täglich oder alle 1-3 Tage, um einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess zu gewährleisten bis das gewünschte Ergebnis eingetreten ist und sich gefestigt hat.
- Wiederholung und Vertiefung sind wichtige Wirkmechanismen im Mentaltraining und der Selbsthypnose.
- Eine längere Pause von etwa 5 Tagen wirkt wie ein Neubeginn der Behandlung.
- Wenn du dein Ziel erreicht hast oder dich einfach wohl fühlst, brauchst du die MP3 nicht weiter anzuhören. Du kannst sie nach Bedarf jederzeit wiederholen. Aber das einmal Verinnerlichte hält in der Regel an.

- Die Wirkung der Suggestionen kann auch einige Zeit dauern, hab also ein bisschen Geduld. In den Nächten nach der Anwendung wird dein Unterbewusstsein noch weiter an deinem Thema arbeiten.
- Hab Vertrauen und gib nicht gleich auf. Wiederhole die Anwendung regelmäßig. Überprüfe, ob es wirklich das richtige Thema für dich ist.
- Mit der MP3 erreichst du in der Regel einen mittleren Trance-Zustand, aber auch in einer leichten Trance wirken die Suggestionen ganz wunderbar. Solltest du dich sehr gut entspannen können, kann es passieren, dass du schnell in eine sehr tiefe Trance fällst und einschläfst. Das ist ok.
- Allerdings kann es auch hilfreich sein, wenn Bewusstsein und Unterbewusstsein die Inhalte mitbekommen und quasi miteinander kommunizieren. Wenn du also zum Einschlafen neigst, dann setze dich auf einen Stuhl (es muss nicht bequem sein) oder bewege immer mal wieder deine Hände und Füße während des Hörens.

### Umgang mit Störfaktoren

Gerade für „Anfänger“ in Mentaltraining und Selbsthypnose empfiehlt es sich, in Ruhe zu üben. Mit mehr Übung und einer guten Fähigkeit zu entspannen, ist es jedoch möglich, die Aufmerksamkeit sehr schnell nach innen zu richten und dort zu halten. So können Geräusche oder andere Störfaktoren einfach ignoriert werden. Geübte bauen jede Störung sogar als Vertiefung in der Trance ein („Mit jedem Hämmern/ Telefonklingeln, ... gehe ich noch tiefer in meinen entspannten Zustand.“ „Alle Geräusche sind mir völlig gleichgültig, ich bin und bleibe ganz bei mir.“)

Mach dir also keine Sorgen, wenn es zu Störungen kommt, bleib einfach im entspannten Zustand. Oder unterbrich deine Sitzung kurz und ruhig, erledige die Sache ruhig und gehen dann wieder in die Entspannung und fahren mit der MP3 fort.

Wenn hingegen ein Notfall eintritt, wirst du deine Sitzung einfach unterbrechen und das tun, was zu tun ist. Du bist während der ganzen Zeit ja wach und kannst bewusst handeln. Im Falle, dass du zum Einschlafen neigst, kannst du dir am Anfang der Suggestionen selbst sagen, dass du bei jedem Notfall sofort aufwachst. Wenn du tagsüber hörst, stelle dir einfach einen Wecker mit der Zeit der Trance. Grundsätzlich solltest du dir gerade zu Beginn eine störungsfreie Atmosphäre schaffen. Wenn du geübter bist, kannst du deine Sitzung auch zwischendurch einlegen (etwa eine Entspannung in der Mittagspause im Büro).

### Kontraindikationen – Wann solltest du die MP3 nicht anwenden?

Es gibt einige Bedingungen und Faktoren, unter denen du die MP3 nicht anwenden solltest oder erst in Rücksprache mit einem Hypnose-Therapeuten. Hierzu gehören:

- Psychosen, wie z.B. Schizophrenie, Bipolare Störung, Endogene Depression
- Epilepsie und ähnliche Anfallserkrankungen
- Herzerkrankungen, bei denen Tiefenentspannung kontraindiziert ist, wie z.B. Herzinsuffizienz
- Schlaganfall oder Herzinfarkt
- Erkrankung des zentralen Nervensystems
- Thrombose
- Depressionen
- Aufmerksamkeits-Defizitsyndrom (ADHS)
- Geistige Behinderung
- Suchterkrankung (Drogen-, Medikamenten- oder Alkoholabhängigkeit)
- Einnahme von Psychopharmaka
- Schwangerschaft (außer Meditationen, die speziell für Schwangere sind)

### Eventuelle Einschränkungen

Bei Einnahme von Ibuprofen-Präparaten bis 1 Stunde vorher sowie dem Genuss von einer größeren Menge koffeinhaltigen Getränken, ist mitunter (nicht immer) die Wirkung der Sitzung nicht so effektiv. Vermeide deren Einnahme kurz vorher, wenn möglich.

### Zur Sprache auf den CDs /MP3

Die CDs/MP3 wurden ausschließlich von Dipl. Psychologin Dörte Scheffer besprochen. Sie verfügt unter anderem neben einer Systemischen Coach-Ausbildung über eine Ausbildung zum wingwave-Coach (EMDR) und eine fortgeschrittenen Hypnose-Ausbildung.

Die Sprache auf den CDs/MP3 orientiert sich an den anerkannten klassischen hypnotischen Sprachmustern, auch nach Milton Erickson und aus dem Mentaltraining. Es werden Metaphern und indirekte Suggestionen verwendet. Verneinungen werden nicht generell vermieden, sondern ganz natürlich verwendet, wenn eine positive Formulierung eher umständlich wirken würde. Die moderne Hypnosetherapie, und dies wurde in Tests auch eindeutig belegt, geht davon aus, dass die bekannte Mentaltraining-Regel "Keine Verneinungen in Suggestionen" auf die Hypnose nicht zu wirklich zutrifft. Umständliche „Nicht-Verneinungen“ wirken auf das Unterbewusstsein eher irritierend. Du verlierst durch das Hören niemals die Kontrolle über dich selbst, sondern bist immer Herr deiner Sinne und Taten. Es sind keine subliminalen (unhörbaren) Texte eingebunden.

Dörte Scheffer | Diplom Psychologin

Kontakt: [doerte@in-success.de](mailto:doerte@in-success.de)

Website | Impressum | Datenschutz: [www.in-success.de](http://www.in-success.de)