

# Probleme lösen in Selbst-Hypnose in lärmiger Umgebung

1. Schließe Deine Augen.
2. Sage zu Dir: „Jedes Geräusch, das ich höre, und jedes Wort, das an mein Ohr dringt, sorgt dafür, dass ich mich noch tiefer entspannen und mich noch besser konzentrieren kann auf das, was jetzt für mich wichtig ist.“  
In der Abflughalle eines Flughafens oder auf einem Bahnsteig sagst Du zusätzlich zu Dir: „Nur diejenigen Ansagen, die für mich wichtig sind, nehme ich bewusst wahr. Alles andere wirkt als Hintergrundgeräusch und sorgt dafür, dass ich mich noch tiefer entspannen und mich noch besser konzentrieren kann auf das, was jetzt für mich wichtig ist.“
3. Nimm drei tiefe Atemzüge, wobei Du die Luft immer so lange anhältst, wie es für Dich angenehm ist. Beim Ausatmen atme wirklich alles aus; leere Deine Lungen vollständig.
4. Sage zu Dir: „Ich werde jetzt gleich von Zehn bis Null abwärts zählen. Bei Null angelangt, werde ich mir vorstellen, an einem wunderschönen Ort zu sein, wo ich mich optimal entspannen kann.“
5. Zähle von Zehn bis Null und stelle Dir vor, an einem wunderschönen Ort zu sein, wo Du Dich richtig gut entspannen und erholen kannst.
6. Stelle Dir vor, an diesem Ort kannst Du jederzeit bis Drei zählen, und dann erscheint Dir ein ganz weiser Mensch, der auf all Deine Fragen eine Antwort kennt.
7. Schildere diesem weisen Menschen Dein zur Zeit größtes Problem.
8. Dieser weise Mensch stellt Dir ein paar Fragen zu diesem Problem. Stelle Dir vor, wie Du sie ihm beantwortest. Die Fragen lauten:
  1. Warum ist das ein Problem?
  2. Für wen ist das ein Problem? Und für wen sonst noch?
  3. Wer muss das Problem lösen?
  4. Was geschieht, wenn Du es **nicht** lösen kannst?
  5. Was geschieht, wenn Du es lösen kannst?
  6. Was geschieht **nicht**, wenn Du es lösen kannst?
  7. Was geschieht **nicht**, wenn Du es **nicht** lösen kannst?
9. Kehre auf Deine Art und Weise zurück ins Hier und Jetzt und lasse Dich überraschen!