



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

Die etwas andere Entspannungsmethode: Selbsthypnose —

kinderleicht
erlernbar

Mag.a Doris Wolf
www.doriswolf.at

Silvester - Vorsätze

Silvester



2 Wochen später ...



„ES“

www.doriswolf.at

„ES“ lebt im Jetzt

Will jetzt
angenehme Dinge



Beschützt uns vor jetzt
unangenehmen Dingen

„Man lebt nur einmal.“
„Faulenzen tut gut –
ich hab es mir verdient.“
„Sport ist Mord.“

Unbewusste
Erinnerungen

„ES“





„ES“

TRANCE

www.doriswolf.at

TRANCE

Bewusstes ↔ Worte



Unbewusstes ↔ Bilder



Einsatzbereiche der Selbsthypnose

- Gewohnheiten verändern (Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, ...)
- Ängste bewältigen (Zahnarztangst, Sozialphobie, ...)
- Selbstvertrauen stärken
- Unterstützung des Körpers bei Heilungsprozessen: „Innerer Arzt“
Ersetzt NICHT Arzt!
- Schmerzkontrolle
- Juckreizkontrolle
- Stressreduktion – „Ich gönne mir einfach einmal eine Kurz-Entspannung“

Selbsthypnose – Beobachter aus der Ferne

„Über Wirkung und unerwünschte Nebenwirkungen informieren
PsychologInnen:“

**NICHT GEEIGNET FÜR
MENSCHEN MIT:**

- Traumatisierungen
- Angst vor Kontrollverlust
- Psychosen

Selbsthypnose – Beobachter aus der Ferne

EIGENVERANT-

„Über Wirkung und unerwünschte Nebenwirkungen informieren
PsychologInnen.“

WORTUNG:

NICHT GEEIGNET FÜR MENSCHEN MIT:

Sie entscheiden

→ Traumatisierungen

→ Angst vor Kontrollverlust

→ Psychosen

JETZT!

Übung macht den Meister 😊



Ich sitze ...



Ich sehe ...



Ich höre ...



Ich spüre ...



Ich rieche ...



Ich schmecke ...

Herzlichen Dank



Mag.a Doris Wolf



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

www.doriswolf.at