PSYCHOLOGY IN LIFE

Selbsthilfe-Programm: Trauer bewältigen mit NLP & Selbsthypnose

Homeira Hennig-Namvar

4

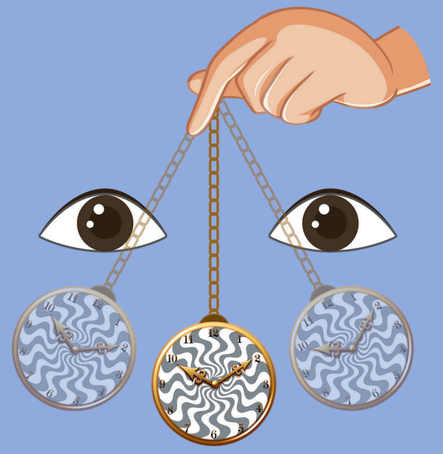
NeuroIntellekt

🌿 MODUL 4: SELBSTHYPNOSE – INNERE SICHERHEIT AUFBAUEN

Trauer ist nicht nur ein Gefühl – sie ist auch eine körperliche Erfahrung:

💔 Enge in der Brust,
🌀 inneres Chaos,
😮‍💨 Atem, der stockt.

NeuroIntellekt®



WARUM SELBSTHYPNOSE?

Selbsthypnose ist eine Methode, mit der du lernen kannst, deinen Körper bewusst in einen Zustand der Ruhe und Sicherheit zu bringen – auch dann, wenn innen alles tobt.

Es ist wie ein innerer „Zuhause-Modus“:
Ein Ort in dir, an den du zurückkehren kannst, wenn es außen und innen zu viel wird.

NeuroIntellekt®

🎯 ZIELE DIESES MODULS

- ✓ Beruhigung des Nervensystems
- ✓ Aufbau eines inneren Schutzraums
- ✓ Stärkung der Selbstregulation
- ✓ Vorbereitung auf tiefere emotionale Prozesse

NeuroIntellekt

1

📝 ANLEITUNG ZUR SELBSTHYPNOSE

⏱️ DAUER: 10-15 MINUTEN

🛏️ ORT: RUHIGER RAUM, BEQUEME HALTUNG, AUGEN SCHLIESSEN

1. Körper entspannen

Spüre, wie du sitzt oder liegst. Lass deine Schultern fallen. Nimm wahr, wie der Boden dich trägt.

Einatmen … ausatmen. Noch einmal. Noch einmal.

2. Atem als Anker

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Zähle:

10 – Ich gehe einen Schritt nach innen.

9 – Mein Körper wird ruhig.

8 – Mein Herz wird ruhig.

…

1 – Ich bin ganz bei mir.

NeuroIntellekt®

2

📝 ANLEITUNG ZUR SELBSTHYPNOSE

⏱️ DAUER: 10-15 MINUTEN

🛋️ ORT: RUHIGER RAUM, BEQUEME HALTUNG, AUGEN SCHLIESSEN

3. Suggestion: Sicherheit einladen

Spüre, wie du sitzt oder liegst. Lass deine Schultern fallen. Nimm wahr, wie der Boden dich trägt.

Einatmen … ausatmen. Noch einmal. Noch einmal.

4. Im Zustand bleiben

Bleibe für ein paar Minuten in diesem inneren Raum.

Stell dir vielleicht ein Licht vor, das dich umhüllt. Oder ein Ort, an dem du dich geborgen fühlst.

NeuroIntellekt®

3

📝 ANLEITUNG ZUR SELBSTHYPNOSE

⏱️ DAUER: 10-15 MINUTEN

🛏️ ORT: RUHIGER RAUM, BEQUEME HALTUNG, AUGEN SCHLIESSEN

5. Rückkehr ins Hier & Jetzt

Zähle langsam von 1 bis 5.
Bewege deine Finger, deine Zehen. Öffne die Augen. Atme bewusst.
Du bist zurück – aber ruhiger, weicher, klarer.

✨ Erfahrungsimpuls

Eine Teilnehmerin sagte einmal:
„Ich dachte, ich kann mich nur entspannen, wenn alles um mich herum ruhig ist. Aber jetzt weiß ich – ich kann diesen Ruheort in mir selbst erschaffen.“

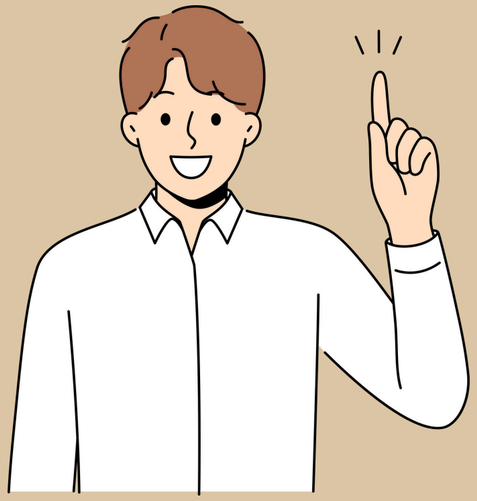
NeuroIntellekt®

📅 EMPFEHLUNG ZUR ANWENDUNG

👉 Täglich üben – am besten morgens oder abends

👉 Verwende immer dieselben Worte (Suggestionen), damit dein Körper sie schneller erkennt

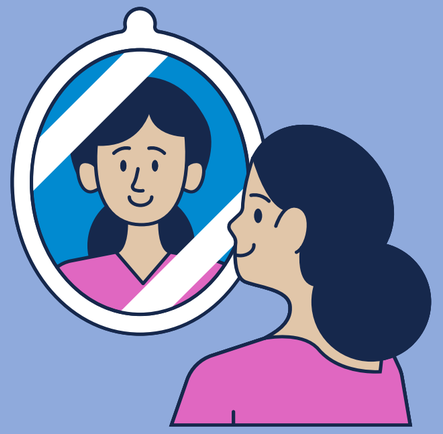
👉 Kombiniere die Selbsthypnose bei Bedarf mit einem Duft (z. B. Lavendel), Musik oder einer Geste (z. B. Hand auf dem Herz)



NeuroIntellekt®

REFLEXION (NACH DER ÜBUNG)

- Wie hat sich mein Körper verändert?
- Welche inneren Bilder sind aufgetaucht?
- Fühlte ich mich sicher oder war es schwer, loszulassen?
- Was nehme ich mit in den Tag / die Nacht?



NeuroIntellekt®

♥ DANKE, DASS DU BIS ZUM ENDE MITGEMACHT HAST

Homeira Hennig-Namvar

Es ist keine Selbstverständlichkeit, sich der eigenen Trauer, den inneren Bildern und all den leisen Emotionen zuzuwenden.

Doch du hast es getan – in deinem Tempo, mit deinem Mut, mit deinem Herzen.

Dieser Weg der Heilung ist nicht geradlinig. Er ist nicht laut.

Aber er ist echt. Und du bist ihn gegangen.

NeuroIntellekt®

🌿 WAS DU MITNIMMST:

✨ Mehr Verständnis für dich selbst

✨ Erste Werkzeuge zur Selbstregulation

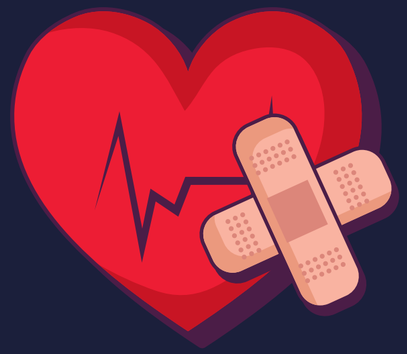
✨ Den Beginn einer neuen inneren Verbindung:

Mit deinem Gefühl, deinem Körper – und deinem eigenen sicheren Ort in dir.

Homeira Hennig-Namvar

NeuroIntellekt®

”HEILUNG BEDEUTET NICHT, ZU VERGESSEN. HEILUNG BEDEUTET, IN FRIEDEN WEITERZUGEHEN.”



Danke, dass du diesen Raum mit Leben gefüllt hast.

Ich wünsche dir weiterhin Vertrauen – und sanfte Schritte auf deinem Weg. 🤍

NeuroIntellekt