

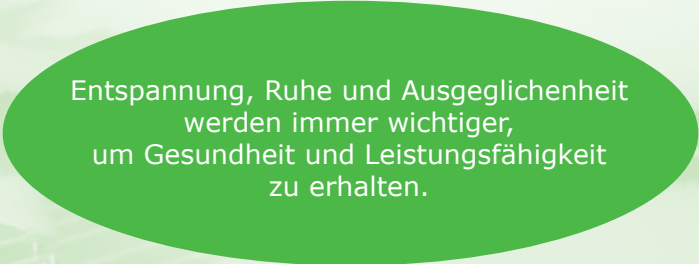
Dr. Arnd Stein

Autogene Entspannung



*Die neue Form der
Selbsthypnose*





Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit
werden immer wichtiger,
um Gesundheit und Leistungsfähigkeit
zu erhalten.

Entstehung und Wirkungsweise der Tiefensuggestion

Der Wunsch nach innerer Ruhe und Zufriedenheit ist so alt wie die Menschheit selbst. Nur: Je höher der Standard einer Zivilisation, desto geringer ist offenbar die Fähigkeit abzuschalten, sich zu entspannen, kurzum mit sich und der Welt zufrieden zu sein. Die Folgen: Unausgeglichenheit, Gereiztheit, Lebensängste, nervöse Störungen wie Unkonzentriertheit, Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen, Magen- oder Kreislaufbeschwerden. Ein erhöhter körperlich-seelischer Spannungszustand also, der nicht nur eine ungesunde Lebensweise (z. B. Alkohol- oder Nikotingenuss) begünstigt, sondern auch die generelle Anfälligkeit für Krankheiten drastisch erhöhen kann.

So werden schon seit Jahrzehnten von Ärzten und Psychologen Entspannungskurse empfohlen. Allerdings: Solche Trainingsprogramme erfordern viel Geduld und Ausdauer. Deshalb werden die Übungen vielfach als „richtige Arbeit“ empfunden und früher oder später wieder aufgegeben.

Aus diesem Grund haben wir nach Möglichkeiten gesucht, körperlich-seelische Entspannung ohne größere Anstrengung zu erreichen. Anfangs setzten wir sanfte Hintergrundmusik ein, später erlebten wir die eher nüchternen Suggestionen zusätzlich mit angenehmen Fantasiebildern wie Strand, Wiese oder Waldlichtung. Auf der Grundlage moderner Suggestionen- und Hypnoseforschung kristallisierte sich dann im Laufe der Jahre ein neuartiges Verfahren heraus: Über Stereo-Kopfhörer wurden mehrere verschiedene Suggestionen gleichzeitig eingespielt, wobei die Musik eine immer wichtigere Rolle einnahm. Schon bald stellte sie keine bloße Untermalung mehr dar, sondern bil-

deute mit den Worten eine harmonische Einheit. Die außergewöhnliche Intensität des Verfahrens liegt also in einer harmonischen Kombination mehrerer suggestionsteigernder und entspannungsfördernder Elemente. Diese neuartige Methode zeichnet sich auch dadurch aus, dass ihre vielfältigen Sprach- und Klangmuster für die unterschiedlichsten Lebensbereiche innere Kraftpotenziale freisetzen und verborgene eigene Möglichkeiten entfalten.

Die aufwendigen Musikproduktionen und Sprachaufnahmen entstehen unter Einsatz modernster Aufnahmetechnik. Zudem verwenden wir ein Stereo-Sphärenmikrofon, wodurch nicht nur der räumliche Eindruck, sondern auch die Trennschärfe der simultan hörbaren Suggestionen deutlich erhöht wird. So haben Untersuchungen mit zahlreichen Testpersonen immer wieder bestätigt, dass die Wirksamkeit der Tiefensuggestion nicht zuletzt von ihrer hohen Klangqualität abhängt.

Die Musik

Ein wichtiger Bestandteil der Tiefensuggestion ist die Musik – in der Regel eine etwa 30-minütige Komposition, die zusammen mit den jeweiligen Suggestionen, Fantasiebildern und Naturgeräuschen eine harmonische Einheit bildet. Nicht nur die ansprechenden Melodien, sondern auch die harmonische Gestaltung und das ausgewogene Klangspektrum wirken angenehm und beruhigend. Der Ruhepuls-Rhythmus dieser komplexen Entspannungs-Symphonien wurde ebenfalls nach therapeutischen Gesichtspunkten gewählt: Das durchgängige Taktmaß von 60 Schlägen pro Minute bewirkt eine besonders tiefe Entspannung. Studien in Kliniken und Arztpraxen haben gezeigt: Schon nach durch-

schnittlich 10 Minuten folgen Atmung, Pulsschlag oder auch die Hirnstromkurve (EEG) dieser Klangsuggestion und pendeln sich allmählich auf den persönlichen Ruhe-Rhythmus des Hörers ein.

Die Suggestionen

Die Wirksamkeit unseres neuartigen Entspannungsverfahrens wird nicht zuletzt durch den Einsatz indirekter und bildhafter Formulierungen gesteigert. Während die klassischen Suggestionenmethoden den Klienten überwiegend mit direkten, häufig formelhaft-stereotypen Anweisungen, Aufforderungen und Ermutigungen möglichst rasch beeinflussen wollen („Du hörst jetzt nur noch meine Stimme!“), lässt ihm die Tiefensuggestion eine größtmögliche Freiheit, die Suggestionen anzunehmen („Sie sind jetzt frei, abzuschalten und sich mehr und mehr zu entspannen.“). Sie stellt dem Ich den notwendigen Raum zur eigenen Entfaltung zur Verfügung und wirkt somit von vornherein dem Aufbau von Widerständen entgegen, die den Erfolg einer Suggestionenmethode beeinträchtigen oder völlig neutralisieren können.

Außerdem werden in unserem Verfahren mögliche Konflikte des Hörers nicht „zugedeckt“, sondern im Sinne hypnotherapeutischer Arbeit vorwiegend indirekt angesprochen. Allgemeingültige Aussagen ohne unmittelbare Anrede („Lernen bedeutet Veränderung.“) oder Suggestionen in Frageform („Wissen Sie wirklich, welche Möglichkeiten in Ihnen verborgen sind?“) haben sich als besonders geeignet erwiesen, um so genannte innere Suchprozesse in Gang zu setzen, die zu echten Problemlösungen führen können. So hat der bedeutende amerikanische Arzt und Hypnosetherapeut *Milton Erickson* während seiner jahrzehnte-

langen Forschungsarbeit immer wieder nachgewiesen, dass seelische Störungen allein mit Hilfe geschickt eingesetzter indirekter, ja beiläufig eingestreuter Suggestionen behoben werden können.

Die besondere Wirkung der Tiefsuggestion ist aber vor allem auf eine völlig neue Suggestionstechnik zurückzuführen: Zahlreiche gleichzeitig gesprochene und geflüsterte Leitsätze und Ermutigungen, die nach komplexen „Bauplänen“ konstruiert sind, fördern Ihr gesamtes körperlich-seelisches Wohlbefinden wesentlich intensiver und nachhaltiger als die einfachen Sprachmuster herkömmlicher Verfahren.

Anwendung der CD

Da die Wirkung der Tiefsuggestion ganz wesentlich von ihrer stereophonen Gestaltung abhängt, sollten Sie die CD möglichst über Kopfhörer abspielen. Hören Sie das Programm zunächst etwa drei bis vier Wochen lang einmal täglich und beobachten Sie, wie Sie darauf ansprechen. Sobald Sie das Gefühl haben, dass die gewünschte Wirkung eingetreten ist, können Sie die Häufigkeit der Anwendung allmählich verringern und die CD schließlich nur noch bei Bedarf – oder zur „Auffrischung“ der Entspannungs- und Suggestionenwirkung – einsetzen. Um einen möglichst tiefen Ruhezustand zu erreichen, sollten Sie folgende Empfehlungen beherzigen:

- Für die Anwendung der Tiefsuggestion haben sich der Nachmittag oder der Abend als günstigste Entspannungszeit bewährt. Machen Sie es sich dabei so bequem wie möglich – entweder im Sitzen (wobei Sie unbedingt den Kopf anlehnen sollten) oder im Liegen.

- Bemühen Sie sich nicht darum, jedes einzelne Wort bewusst aufzunehmen! Hören, ohne direkt hinzuhören – darin liegt bei der Tiefensuggestion die eigentliche Konzentrationsleistung.
- Lassen Sie sich einfach fallen! Auch wenn Sie sich die angebotenen Fantasiebilder nicht plastisch vorstellen können oder eigenen Träumen nachgehen, bleibt die suggestive Kraft dieser Methode erhalten.
- Den Soundtrack (Titel 2) können Sie generell über Lautsprecher hören. So bietet er Ihnen eine ideale Gelegenheit, sich eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Da diese Entspannungsmusik auch als „Trägerwelle“ des Suggestionensprogramms dient, entsteht zudem eine assoziative Verknüpfung mit den positiven Leitsätzen, wodurch ihre Wirkung zusätzlich verstärkt wird.

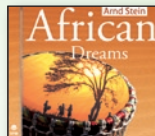
Sollten Sie sich am Ende der Tiefensuggestion kaum oder überhaupt nicht an das Gehörte erinnern, dann sind Sie wahrscheinlich in hypnotische Trance gesunken, in der eine optimale Aufnahmebereitschaft für Suggestionen besteht. Selbst wenn Sie während der Anwendung eingeschlafen sind, können die Suggestionen in bestimmten Schlafphasen Ihr Unbewusstes noch erreichen.

Weitere Informationen zur Tiefensuggestion finden Sie im Internet unter: www.vtm-stein.de

Weitere Titel von Dr. Arnd Stein

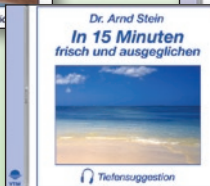
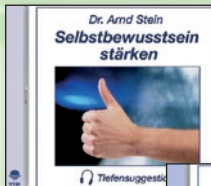
Wellness- und Entspannungsmusik

- Traumreise
- Sonnenlicht
- Frühlingsmorgen
- Sommerabend
- Wolkenmeer
- Lebensfreude
- Phantasie
- Träume
- Galaxis
- Sternenglanz
- Blumenwiese
- Horizont
- Inspiration
- Romantik
- Elemente
- Jahreszeiten
- Am Meer
- Waldlichtung
- Atlantis
- Arktika
- Palmenstrand
- Bergquell
- Palmenstrand
- Bergquell
- Visionen
- Feelings
- Im Frühling
- Paradies
- Magic Moments
- Silent Dreams
- Indian Summer
- Emotions
- Poesie
- Musik für festliche Stunden
- Musik für romantische Stunden
- Top-Hits Vol. 1 - 4
- Schwebende Klänge Vol. 1 - 3
- Wellness-Musik Vol. 1 u. 2
- Wellness & Chillout
- Wellness & Dreams
- Wellness & Soul
- Wellness & Meditation
- Traumhafte Stunden am Meer
- Asian Spirit
- African Dreams
- Balance
- Zen relaxation



Tiefensuggestion

- Raucherentwöhnung
- Idealgewicht ohne Diät
- Den Schmerz besiegen
- Abwehrkräfte steigern
- Entspannte Schwangerschaft
- Stress abbauen
- Selbstbewusstsein stärken
- Ängste überwinden
- Mentales Training für Sportler
- In 15 Minuten frisch und ausgeglichen
- Bewusster und angenehmer träumen
- Autogene Entspannung
- Gesunder Schlaf
- Erfolgreicher leben
- Lebensmut statt Depression
- Harmonische Partnerschaft
- Den richtigen Partner finden
- Allergien lindern
- Wellness & Beauty
- Wellness beim Sonnenbad
- Konzentration steigern



Aktiv-Suggestion

- Mit guter Laune in den Tag
- Den Stress bewältigen
- Meine Ziele verwirklichen
- Den Schmerz lindern
- Nie mehr rauchen
- Mentale Energie für Sportler
- Allergische Reaktionen abbauen



Audiovisuelle Suggestionen auf DVD

Entspannungsfilm, Wellness-Musik
und positive Leitsätze

- Den Stress bewältigen
- Mein Wunschgewicht erreichen



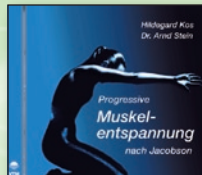
Fantasiereisen und Entspannungsmusik für Kinder

- Im Zauberschloss
- Der geheimnisvolle Planet
- Die Wunschinsel
- Traumland
- Sternenreise
- Inselträume



Die Klassiker der Entspannung – neuartige Versionen

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Sanfte Muskeldehnung



Ausführliche Informationen über das Gesamtprogramm erhalten Sie bei Ihrem Händler oder bei:



VTM Verlag für Therapeutische Medien

D-58610 Iserlohn • www.vtm-stein.de • info@vtm-stein.de



Die stereofone Gestaltung der Tiefensuggestion ist eine wichtige Voraussetzung für ihre intensive Wirkung. Verwenden Sie beim Abspielen dieses Programms deshalb möglichst Kopfhörer.



www.vtm-stein.de

Auf den Innenseiten finden Sie wichtige Informationen über Inhalt und Anwendung der CD.