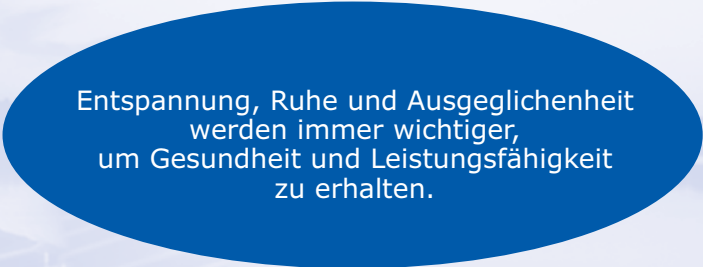


Dr. Arnd Stein

***In 15 Minuten
frisch und ausgeglichen***



Tiefensuggestion



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

Entstehung und Wirkungsweise der Tiefsuggestion

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 belebten 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 bildete mit den Worten eine harmonische Einheit. Die außergewöhnliche Intensität des Verfahrens liegt also in einer harmonischen Kombination mehrerer suggestionssteigernder 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 aufwändigen 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 Tiefsuggestion nicht zuletzt von ihrer hohen Klangqualität abhängt.

Die Musik

Ein ganz wichtiger Bestandteil der Tiefsuggestion 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 Takmaß von 60 Schlägen pro Minute bewirkt eine besonders tiefe Entspannung.

Studien in Kliniken und Arztpraxen haben gezeigt: Schon nach durchschnittlich 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 jahrzehntelangen Forschungsarbeit immer wieder nachgewiesen, dass seelische Störungen allein mit Hilfe geschickt eingesetzter indirekter, ja beiläufig eingestreuter Suggestionen behoben werden können.

Die besondere Wirkung der Tiefensuggestion 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 Tiefensuggestion ganz wesentlich von ihrer stereofonen 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:

(1) Für die Anwendung der Tiefensuggestion haben sich der Nachmittag

oder der Abend als günstigste Entspannungszeit bewährt. Sie können die CD natürlich auch morgens oder in der Mittagszeit hören. Machen Sie es sich dabei so bequem wie möglich – entweder im Sessel oder auf dem Sofa sitzend (wobei Sie unbedingt den Kopf anlehnen sollten) oder im Liegen.

(2) Bemühen Sie sich nicht darum, jedes einzelne Wort bewusst aufzunehmen! Hören, ohne direkt hinzuhören – darin liegt bei der Tiefensuggestion die eigentliche Konzentrationsleistung.

(3) 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.

Sollten Sie sich am Ende der CD kaum oder überhaupt nicht an das Gehörte erinnern, dann haben Sie den idealen Entspannungszustand erreicht: Sie sind in hypnotische Trance gesunken, in der eine optimale Aufnahmebereitschaft für Suggestionen besteht. Selbst wenn Sie während der Anwendung einschlafen, können die Suggestionen Ihr Unbewusstes in bestimmten Schlafphasen noch erreichen.

Weitere Informationen zum Thema „In 15 Minuten frisch und ausgeglichen“ finden Sie im Internet unter www.vtm-stein.de.

Weitere Titel von Dr. Arnd Stein

Wellness- und Entspannungsmusik

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



Tiefensuggestion

Raucherentwöhnung
Idealgewicht ohne Diät
Den Schmerz besiegen
Abwehrkräfte steigern
Entspannte Schwangerschaft
Stress abbauen
Selbstbewusstsein stärken
Ängste überwinden
Mentales Training für Sportler
Konzentration steigern
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



Aktiv-Suggestion

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



Fantasiereisen und Entspannungsmusik für Kinder

Im Zauberschloss
Traumland
Der geheimnisvolle Planet
Sternenreise



Die Klassiker der Entspannung – neuartige Versionen

Autogenes Training



Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson



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

ISBN 978-3-89326-802-3

Auf den Innenseiten finden Sie
einige interessante Informationen
zur Tiefensuggestion.

Gratis! Download für Sie:

*Hier können Sie einen ca. 5-minütigen
Bonus-Track kostenlos herunterladen:*

www.vtm-stein.de/gratis.asp