

Skript: Die goldene Stillentspannung

EINLEITUNG

*[Dieser Teil des Skripts hilft dir dabei,
in eine erste sanfte Entspannung hineinzufinden.]*

Ich möchte dich einladen, dich einfach zurück zu lehnen, zu entspannen, dich immer mehr und mehr fallen zu lassen. Und schließlich in eine angenehme und immer tiefere Entspannung zu gleiten. Du findest nun bald deinen besonderen Ort der Entspannung. An einen Ort, wo das Stillen leicht und angenehm ist. Entspannt und einfach. Du machst es dir gemütlich. Du freust dich darauf, wie angenehm es sich anfühlen wird, ganz entspannt und locker zu werden. Nimm nun einmal einen tiefen Atemzug, halte ihn, lass deinen Atem langsam wieder entweichen. Während du ausatmest, lässt du auch die Anspannung deines Alltags ziehen. Und während du immer tiefer in deinen Stuhl sinkst oder in die Oberfläche, auf der du ruhst, kannst du dir nun vorstellen, wie deine Augenlider aufeinander zu liegen kommen, das obere Lid sinkt auf das untere - ganz schwer, ganz entspannt; und du spürst, wie du langsam, aber immer sicherer in einen schönen und auch immer tieferen Entspannungszustand driftest.

★ VERTIEFUNG

*[Dieser Teil des Skripts vertieft die Entspannung noch einmal -
vielleicht brauchst du ihn nach einiger Übung nicht mehr.]*

Während du nun immer tiefer entspannst, begegnest du derselben sanften Entspannung, die durch deinen Körper fließt, von oben nach unten fließt, und immer intensiver wird. Sie fließt von deinem Kopf, deinem Haaransatz über dein Gesicht, deine Wangen, deinen Hals hinunter bis in deine Schultern. Und du spürst wie deine Schultern sich entspannen, sie sinken hinab, sinken entspannt hinab und die Entspannung fließt weiter durch deinen Körper. Und während du nun immer tiefer entspannst, bemerkst du, wie diese sanfte Entspannung in deinem Körper aufsteigt, ganz unten beginnend, langsam von unten nach oben, bis du immer entspannter bist.

★ UMGEBUNGSHARMONIE

*[Dieser Teil des Skripts hilft dir besonders dabei,
jegliche äußeren Einflüsse positiv in deine Hypnosereise zu integrieren]*

Und ab jetzt nimmst du jeden Ton, jedes Geräusch, alles, was deine Ohren erreicht - leise oder lauter - sogar dein eigenes weiches Atmen nur noch als Wegweiser war; als Wegweiser in eine immer tiefere und tiefer Entspannung. Die Geräusche leiten dich weiter und weiter nach unten. Weiter nach unten in diese wundervolle Entspannung, die du jetzt erreichst.



DAS GOLDENE KRAFTFELD

[Dieser Teil des Skripts ermöglicht es dir, dein persönliches Kraftfeld zu visualisieren. Die hypnotische Entspannung ermöglicht es dir, deinen Körper durch innere Bilder zu steuern.]

Du fühlst die tiefe Entspannung überall in deinem Körper - sie wiegt dich sanft und sicher in ein wunderbar angenehmes Wohlgefühl. Und vielleicht spürst du, wie dieses Wohlgefühl beginnt, sich besonders im Bereich deines Oberkörpers, deiner Brüste zu sammeln, sich auszudehnen, ein goldenes Kraftfeld um dich und dein Baby herum, zu erschaffen. Glänzend, strahlend, weich und golden. Um dich herum. Ein golden schimmerndes Kraftfeld. Nur für dich und dein Baby.

Und innerhalb dieses Feldes ist völlige Entspannung, Sicherheit, Wohlfühlen. Alles dort kann genauso sein, wie du es möchtest, Genauso, wie du es dir wünschst. Der Schimmer deines Kraftfelds breitet sich aus, immer weiter aus, bis in jeden Winkel, wo du es brauchst, wo es seine entspannende, heilende, belebende oder jede andere Wirkung entfalten darf, die gerade perfekt ist für dich ist, perfekt für dein Baby. Perfekt für euren gemeinsamen Stillerfolg. Und dieser Schimmer, du nimmst ihn immer intensiver wahr. Er wird durch eine wundervolle, unerschöpfliche Quelle in deinem tiefsten Inneren gespeist. Ein warme, belebende und unendlich entspannende Quelle reinen Lichts. Golden schimmernd oder strahlend oder wandelbar in jede Farbe, die du dir wünschst. Du bist Herrin über deine Gedanken. Deine Gedanken beherrschen deinen Körper.

Dein Körper nährt dein Baby perfekt. Dein Körper nährt dein Baby mühelos. Lade das Licht, das tief in dir wohnt, ein, in dir zu scheinen. Erlaube dir im warmen, entspannenden Schein deines Lichtes zu leuchten. Genieße dein Kraftfeld und die wunderbaren Gefühle der Sicherheit, der Entspannung und des Wohlfühlens, die es dir bringt. Über dein Kraftfeld kannst du die Entspannung und das Vertrauen, die dir ein müheloses Stillen, ein erfolgreiches Stillen garantieren, in jede Faser deines Körpers ziehen lassen. In jeden Winkel deiner Seele, in jeden deiner Herzschläge. Erlaube deinem Kraftfeld die Meisterin über alle negativen Gefühle, die Abwehr aller ungewollten Gedanken, aller negativer Energien zu sein.

Und vielleicht bemerkst du nun, wie du Gefühle und Gedanken auf eine neue Art und Weise wahrnehmen kannst. Und vielleicht beginnst du auch festzustellen, wie du über deine Wahrnehmung bestimmen kannst, bestimmen kannst, wie du fühlst. Wie du denkst. Was da ist.

★ ELIMINATION

[Falls du Probleme mit Negativität hast, schlechten Gedanken, Gefühlen oder Erinnerungen, hilft dir dieser Teil des Skripts, dieser Negativität ziehen zu lassen und durch positive Dinge zu ersetzen.]

Und irgendwann, vielleicht gleich, vielleicht nie, kann es sein, dass du Dinge wahrnimmst, die anders sind, als die, die du spüren willst. Und ich frage mich, ob du dir vor deinem inneren Auge, in deiner Fantasie vorstellen kannst, wie diese Dinge einfach von der dir wegsinken,

hinab nach unten durch deinen Körper nach unten, weiter nach unten in deine Füße, bis sie einfach in den Boden sinken, weiter nach unten, nach unten in die Erde und sich schließlich einfach in dieser Erde auflösen, tief in der Erde, wo sie umgewandelt werden und gute und wunderschöne und positive Gefühle, Gedanken und Erfahrungen.

Du stillst bequem. Du stillst entspannt. Du stillst einfach. Stell dir vor, wie alle Gedanken, alle Gefühle, alles, was wirklich gut für dich ist, zu dir kommen. Dein goldenes Kraftfeld zieht sie einfach magisch an. Dein goldenes Kraftfeld weiß genau, welche Gedanken und Gefühle, welche inneren Bilder hilfreich für dich und dein Baby sind. Das Feld wählt genau die aus, die euren Stillerfolg tragen. Denn dieses Feld ist euer ganz persönlicher Bereich, der Bereich über den du die völlige Kontrolle hast. Kontrolle darüber, was du fühlen und was du denken möchtest.

Kraftsätze

[Diese Sätze kannst du innerhalb dieses Skripts nutzen oder auch alleinstehend. Wichtig ist erst einmal nur, dass du dir die Kraftsätze aussuchen kannst, wie sie dir gefallen!]

- ♥ Meine Milch fließt leicht. Meine Milch fließt reichlich.
- ♥ Mein Körper macht genau die richtige Menge Milch für mein Baby.
- ♥ Ich spüre wie unzählige winzige Milchbläschen sich jedes Mal schneller füllen.
- ♥ Ich und mein Baby. Mein Baby und ich. Wir sind ein Team.
- ♥ Meine Brust ist perfekt dazu geschaffen, mein Baby zu stillen.
- ♥ Mein Baby wächst mit meiner Milch und meiner Liebe.

★ VERSTÄRKUNG & ABSCHLUSS

[Dieser Skriptteil hilft dir dabei, die Hypnose abzuschließen.]

Du fühlst nun, dass du die Quelle einer wundervollen und erfüllenden Stillzeit tief in dir trägst. Und diese Erkenntnis bringt dir eine tiefe Entspannung, die weit über diese Hypnose hinausreicht. Immer wenn du dich an dein Goldenes Kraftfeld erinnerst, wirst du wieder dieses Gefühl von tiefer Entspannung fühlen, wie der goldene Schimmer dich und dein Baby umhüllt. Und du wirst wieder fühlen, dass du alles mitbringst, um perfekt für dein Baby zu sorgen. Dass du jederzeit die beste Hilfe für dich und dein Baby geben oder finden kannst. Weil du weißt, dass nur du allein deine Gedanken und Gefühle kontrollierst. Ich lade dich nun ein, wieder in die Zeit und an den Ort zurückzukehren, von dem du zu unserer kleinen Stillentspannung aufgebrochen bist. Du wirst dir deiner Umgebung wieder voll bewusst, bist aber immer noch sehr, sehr tief entspannt.



AUSLEITUNG

*[Dieser Skriptteil hilft dir dabei, endgültig wieder
in dein Alltagsbewusstsein zurückzukehren.]*

Während ich nun von fünf an rückwärts zähle, tauchst du langsam und angenehm aus deiner hypnotischen Entspannung auf und wieder in deine Alltagswelt ein: Viel erfrischer und entspannter, als du es vorher gewesen bist!

Fünf - Du beginnst langsam wieder in deine Alltagswelt einzutauchen, immer mehr und mehr. Du fühlst die Temperatur der Luft auf deinem Gesicht und die Umgebungsgeräusche gewinnen wieder an Bedeutung.

Vier - Du bist nun fast schon ganz aufgetaucht und bringst dein wundervolles Entspannungsgeschenk mit in deinen Alltag.

Drei - den goldenen Schimmer des Vertrauens, der Entspannung und der guten Gefühle.

Zwei - Bewege nun mehrmals kräftig deine Hände, bewege schnell deine Füße!

Eins - Nun bist du wieder zurück in deinem Alltag, erfrischt, hell wach und sehr entspannt: Öffne deine Augen!

Hinweise zur SICHEREN Entspannung:

Falls du dein Baby während der Entspannung stillst oder auf dem Schoß hast, solltest du liegen oder weit nach hinten gelehnt sitzen, sodass du auf gar keinen Fall vornüberkippen oder zusammensinken kannst, falls du während der Hypnose einschläfst – diese Positionen sind ohnehin sehr geeignet für einen entspannten Stillstart und ermöglichen sogenanntes „Intuitives Stillen“ bzw. „Breast-Crawl“/„baby-geleitetes Anlegen“. Solltest du gesundheitliche Probleme haben, stimme dich im Zweifel immer mit deinem Arzt oder deiner Hebamme ab; das gilt besonders, wenn du unter einer psychischen Erkrankung, unter einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder unter einer Form von Epilepsie leidest. Die Goldene Stillentspannung ersetzt keine Stillberatung, sondern wirkt unterstützend. Falls du Stillprobleme hast, wende dich bitte an eine gute Stillberaterin. Du findest professionelle Stillberaterinnen, die zertifiziert und aktuell weitergebildet sind, z.B. hier: <http://www.bdlstillen.de/stillberatungsuche.html> (IBCLC) oder hier <http://www.ausbildung-stillbegleitung.de/BegleiterInnenListe.html> (DAIS) oder ehrenamtlich arbeitende Stillberaterinnen hier <http://www.afsstillen.de/afs-vor-ort/stillberatung.html> (AFS) oder hier <http://www.lalecheliga.de/stillberatung/llstillberaterinnen> (LLL)