**Übung 4:** **Schmerzschalter**

**Lernziele:**

* Erkennen und Erfahren, dass körperliche Empfindungen während und durch Trance verändert werden
* Kennen der Mind-Body-Achse
* Nutzen von posthypnotischer Suggestion (PHS)

**Setting:**

1. Paar arbeitet zusammen: Therapeut/in und Patient/in 5 Min
2. Nachbesprechung:
3. Therapeut/in: Gelungenes, Veränderungen 1 Min
4. Patient/in an Therapeut/in: Feedback 1 Min
5. Moderator: Feedback 1 Min

**Schritte:**

1. **Angebot Schmerzschalter**

*„Wie wäre es, wenn Du den Schmerzschalter kennenlernst, um zu erfahren, wie negative Empfindungen, wie z.B Unwohlsein oder Spannung verändert werden können?“*

1. F**okussieren auf Atmung**

*„Du darfst einige tiefe Atemzüge machen., während Du vielleicht schon bemerkt hast, wie einfach es ist mehr und mehr loszulassen und Dich auf Dich zu konzentrieren.“*

1. **Zeichen geben**

*„Und wenn Du angekommen bist, lass es mich mit einem Zeichen wissen.“*

1. **Reise zu Kontrollzentrum Hirn & Visualisieren Schalter/Regler**

*„Jetzt ist es Zeit ins Kontrollzentrum Deines Hirns zu reisen, wo Du verschiedene Schalter oder Regler findest......gut so“*

1. **Wahl Schalter/Regler**

*„Du kannst denjenigen Schalter/Regler, der für das Unwohlsein/Unbehagen oder die Spannung steht, auswählen.“*

1. **Beschreibung Schalter/Regler**

*„Wie wohl Dein Schalter aussieht? Du darfst ihn beschreiben.“*

1. **Verbindung Schalter/Regler zu Körperregion**

*„Wie sieht die Verbindung des Schalters/Reglers zum Ort im Körper aus?“*

1. **Modulation der Empfindung durch Ausatmen**

Empfindung durch tiefes Ausatmen modulieren. So lange verändern, bis dass sich Zufriedenheit mit der gemachten Veränderung einstellt.

*„ Und jetzt atme tief ein und fahre mit der Ausatmung den Schalter runter, runter, runter.... soweit runter bis es für Dich passt.....“*

1. **Schalter/Regler bei „Wohlfühl-Bereich“ festmachen**

*„Du kannst den Schalter/Regler beim passenden Wohlfühl-Bereich festmachen.“*

1. **Posthypnotische Suggestion (PHS):**

*„Das Festmachen des Schalters/Reglers wird dazu führen, dass du dich wohler für den Rest des Tages fühlen wirst.“*

*oder*

*„Das tägliche Nutzen des Schalters wird Wohlfühlen zu einem Teil deines täglichen Lebens machen.“*