

Podcastfolge 33: Reizdarmhypnose – Wie dein Darm zur Ruhe kommt

Was wäre, wenn dein Reizdarm gar kein Zufall ist, sondern eher ein wichtiger Hinweis deines Körpers?

In dieser Folge bekommst du eine beruhigende Hypnose von mir, die deinem Darm helfen soll, für einen Moment wirklich einfach mal loszulassen.

Herzlich Willkommen zu einer besonderen Folge von meinem Podcast „Erfolgt durch Hypnose“. Wenn du mich noch nicht kennst: ich bin Melanie und Hypnospezialistin. Wenn du also unter Reizdarm oder Sibo oder IMO leidest, dann weißt du ja auch wie kaum ein anderer, wie sehr dein Bauch wirklich auch dein Leben negativ beeinflussen kann. Egal, ob das nun emotional ist, körperlich und genauso gut natürlich auch mental, weil das irgendwann ja auch wirklich ganz schön zermürend sein kann.

Dafür habe ich eine großartige Hypnose für dich. Heute in meiner Folge bekommst du nämlich eine sanfte Hypnose, die deinem Nervensystem vor allem hilft, einfach auch mal in die Entspannung zu finden, und auch deinem Darm erlaubt für einen Moment ebenfalls mal zur Ruhe zu kommen, gerade wenn er sonst vielleicht ganz oft auf irgendeine Art und Weise irgendwie Krach macht.

Bevor wir loslegen, habe ich dazu aber auch noch eine ganz kurze wichtige Info für dich. Diese Hypnose im Podcast habe ich bewusst nicht zu tief oder zu intensiv gewählt. Sie soll dir viel mehr einen ersten Impuls geben zur Selbstregulation und auch zur inneren Verbindung mit deinem Bauchgefühl. Und genau damit starten wir gleich. Wenn du Interesse hast an einer vertiefenden gezielten Hypnose, einer speziellen Darmhypnose, dann kannst du von mir zusätzlich auch eine professionell eingesprochene Darmhypnose bekommen, die du dir dann separat anhören kannst oder auch herunterladen kannst.

Wenn du dazu mehr wissen möchtest, findest du auf jeden Fall den Link dazu in meinen Show Notes. Wichtig für dich ist vielleicht auch zu wissen, dass es nicht nur „die eine Hypnose“ bei Reizdarm oder Sibo gibt, sondern dass es da ganz verschiedene Ansätze gibt, je nachdem, was dein Körper gerade braucht. Und da ist auch eine Kombination aus körperlichen und der mentalen Komponente möglich. Und natürlich auch mit der Unterstützung deines Unterbewusstseins, kann es da auch um Heilungsprozesse gehen.

Du siehst, das ist ganz vielfältig und individuell. Heute geht es erstmal um deine Darmhypnose, und damit wollen wir auch gleich loslegen. Also wenn du jetzt so weit bist, dann mach es dir bequem, und lass uns beginnen.

Such dir einen ruhigen Ort, an dem du ganz ungestört bist. Leg dich hin oder setz dich bequem hin, so wie es für dich ganz angenehm ist... Genau... Wenn du breit bist, dann schließe einfach sanft deine Augen und achte für einen Moment einfach auf deine Atmung... und atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus... ganz in deinem eigenen Tempo.

Und noch einmal ein... und aus... und spür einmal dabei, wie du mit jedem Atemzug immer mehr bei dir ankommst. Du musst jetzt gar nichts leisten, nichts verändern. Nur atmen und einmal fühlen was, du wahrnimmst... nur sein... Dein Körper darf ganz weich werden. Dein Nervensystem darf langsamer werden und dein Bauch, der darf ebenfalls loslassen... so wie es sich richtig anfühlt.

Und mit jedem Ausatmen entspannst du noch ein bisschen mehr. Und mit jedem Ausatmen lässt du noch etwas mehr los... ganz in deinem eigenen Tempo... und kommst immer mehr und mehr... und mehr bei dir an.

Gedanken, die vielleicht noch auftauchen, sind völlig okay... Alles ist okay... denken ist okay... Du kannst auch einfach für einen Moment gar nichts denken, und einfach noch ein bisschen mehr entspannen. Genauso, wie es sich für dich richtig und gut anfühlt... einfach entspannen... ganz in deinem eigenen Tempo.

Und nun lenke deine Aufmerksamkeit jetzt mal für einen Moment ganz sanft auf deinen Bauchraum... und du musst nichts analysieren. Einfach nur spüren, was da ist. Vielleicht ist da Bewegung, oder vielleicht ist da Spannung, vielleicht ist da Ruhe... egal was, alles ist willkommen, ohne es irgendwie zu bewerten... einfach nur wahrnehmen.

Und jetzt stell dir vor, wie dein Bauchraum ein bisschen weicher wird, und was dein Bauchraum ein geschützter Raum ist. Ein Raum, der sich mit jedem Atemzug ein ganz kleines Stückchen weiter öffnen darf... so wie es für dich passt und sich gut anfühlt...

Vielleicht so, wie ein Raum, in dem die Luft auch frischer wird... mehr Weite entsteht... mehr Licht... mehr Erlaubnis, um zu entspannen. Und du darfst dir gleichzeitig vorstellen, wie sich eine wohltuende Wärme in deinem Bauch ausbreitet. Und diese Wärme, die darf alle Bereiche deines Körpers durchfluten, die irgendwie noch angespannt sind... vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Und sie darf auch all deine Zellen deines Darms erreichen, die Muskeln, die Nerven, einfach alles wird durchflutet von dieser wohligh angenehmen Wärme.

Du darfst es genießen und einfach wahrnehmen. Und diese Wärme, die bringt auch eine Botschaft mit... eine Botschaft, die sagt: du bist sicher, du darfst loslassen und du musst nichts festhalten, was dir nicht guttut. Und vielleicht spürst du auch, wie sich dein Bauchraum auch immer weiter öffnet... Stück für Stück, wie beispielsweise eine Hand, die dann auch langsam loslässt... oder wie ein inneres Band, dass sich nicht mehr anspannen muss... oder wie ein Raum, der durchatmen darf.

Und vielleicht ist es bei dir ja auch etwas ganz anderes, und dein Darm, der muss nichts mehr kontrollieren. Er darf vertrauen, er darf verdauen, er darf zur Ruhe kommen. Und du darfst dir das auch erlauben, das anzunehmen. Und während dein Körper einfach immer weiter entspannt, beginnt auch auf ganz leichte Art und Weise dein Unterbewusstsein zu arbeiten, um dich zu unterstützen. Es darf all die Informationen aufnehmen, die du jetzt brauchst.

Vielleicht tauchen Bilder auf, manchmal auch bestimmte Gefühle, vielleicht auch Erinnerungen oder Erinnerungsfetzen. Vielleicht ist es auch einfach nur ein Gefühl von „es wird leichter“ und du musst auch in diesem Moment gar nichts verstehen. Du darfst einfach nur spüren. Du darfst wissen, dass dein Körper mit dir arbeitet, nicht gegen dich. Und dein Darm, der ist nicht ein Feind. Vielmehr ist dein Darm eher ein Resonanzraum für das, was alles in dir wirkt. Und du darfst ihn jetzt in dieser Hypnose einfach liebevoll begleiten, anstatt ihn kontrollieren zu wollen.

Du darfst ihn spüren, einfach wahrnehmen und du darfst mal ausprobieren, ihm zu danken, dass er immer so treu versucht, dich so gut er wie eben auch kann, dich zu unterstützen. Und das darfst du ihm auf deine Art und Weise mitteilen. Und wenn du möchtest, dann kannst du ihm auch innerlich eine neue Botschaft setzen. Du kannst so etwas sagen wie „Ich bin in Verbindung mit dir“, „Mein Körper darf in Balance kommen und mein Darm darf in Frieden arbeiten“.

Und wenn es sich für dich angenehm anfühlen sollte, kannst du noch eine Hand vorsichtig auf deinen Bauch legen, während du ihm diese Sätze sagst und dich ein wenig zu verbinden. Vielleicht auch nur einen ganz kurzen Moment, das bleibt ganz dir überlassen. Jetzt darfst du das noch für einen kleinen Moment einfach genießen... und nun langsam wieder deinen Atem bewusst wahr werden lassen, deinen Untergrund unter deinem Körper wieder spüren, bewege einmal sanft deine Hände, deine Füße, kreise deine Schultern, Blutdruck und Kreislauf steigen auf ein für dich gesundes normales Maß an, und komme ganz in deinem Tempo wieder zurück, während du die Augen noch einfach einen Moment geschossen lässt, wenn du magst, damit dein System auch nach der Hypnose noch weiterarbeiten darf, und auch jetzt in Ruhe. Und nun öffnest du deine Augen wieder.

Und ich hoffe, du konntest in dieser Hypnose ein wenig ein Gefühl von Weite, ein wenig Vertrauen und vor allem auch Entspannung erleben. Und dein Körper, der liebt solche Impulse, und dein Nervensystem lernt übrigens auch über Wiederholung, weswegen du dir sehr gerne diese Hypnose, wenn sie dir gutgetan hat, jederzeit und so oft du magst wieder anhören kannst.

Wie gesagt, wenn du noch tiefer eintauchen möchtest und noch mehr zu diesen individuellen speziellen Darmhypnosen erfahren möchtest, dann findest du das auf meiner Internetseite. Die begleiteten Darmhypnosenspezialitäten für Reizdarm, Sibo oder auch stressbedingte Beschwerden. Und den Link findest du wie immer auch in den

Show Notes. Also, dann genieß einfach noch für einen kleinen Moment diese Entspannung.

Ich danke dir, dass du wieder da warst und meine Podcast Folge angehört hast und auch deinem Körper Raum gibst, vielleicht zur Ruhe zu kommen, zu heilen. Also hab einen schönen Tag,

Bis bald Deine Melanie