

## Motivation zum Laufen

### Wichtige Informationen zu dieser Anwendung

Bitte unbedingt vorab lesen!



#### Allgemeines

Bei diesem Audioprogramm handelt es sich um klassische Hypnose. Eine Tiefen-Entspannungstechnik, die es dem Hypnotiseur erlaubt mit deinem Unterbewusstsein zu kommunizieren.

Man sollte diese Hypnosesitzung nicht einfach mal schnell zwischen Tür und Angel anwenden und auch nicht sofort nach einer stressigen oder anstrengenden Aktivität. Nimm dir für diese Sitzung gezielt Zeit. Dann wird die Tiefenentspannung zuverlässig gelingen.

Um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen ist es von Vorteil diese Sitzung 2-3 Tage nacheinander je einmal täglich anzuwenden. Anschließend kann man sie nach Bedarf wiederholen.

#### Achtung! (Der Beipackzettel)

Hypnose ist ein natürlicher Zustand und völlig unbedenklich. Trotzdem gibt es ein paar wenige Menschen, die eine Hypnosesitzung nicht ohne ärztliche Rücksprache anwenden sollten. Dazu zählen Personen, die:

- Unter dekompensierter Herzinsuffizienz oder extrem niedrigem Blutdruck leiden, der bereits Beschwerden bereitet.
- Unter Epilepsie oder Psychosen leiden.
- Bewusstseinsverändernde oder anderen psychoaktive Medikamente einnehmen.

Verwende bitte die Hypnose NIEMALS:

- Nach der Einnahme von Beruhigungs- oder Schlafmitteln (Tranquilizer, Valium, Diazepam, usw.). Dies könnte zur Atemdepression führen.
- Nach der Einnahme von Drogen oder nach Alkoholmissbrauch.
- Nach der Einnahme von Antidepressiva oder Psychopharmaka.
- Beim Autofahren oder anderen Tätigkeiten, die deine Aufmerksamkeit erfordern.

#### Anwendung:

Suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist. Wenn möglich, stelle dein Telefon lautlos. Falls du ein Kaugummi oder Lutschbonbon im Mund hast, nimm es heraus. Lege dich für diese Sitzung ganz bequem hin. Nichts sollte dich stören oder beengen. Öffne gegebenenfalls deine Kleidung.

Höre das Hypnoseprogramm bitte bis zum Schluss (Aufwachformel), damit Du dich absolut wohl fühlst und die Hypnose sauber beendet und nicht abrupt unterbrochen wird.

Optimal ist das Hören dieser Anwendung mit Kopfhörern, die angenehm und kaum spürbar sitzen.

#### Anwendungszweck:

Viele kennen den inneren Schweinehund, der sich immer mal wieder sehr gerne im Leben eines Hobbyläufers breit macht und extrem schwer zu bändigen ist. Auch gibt es Phasen, in denen man aus den verschiedensten Gründen auf das Laufen einfach keine Lust hat. Gerade zur aktuellen Corona-Zeit mit unendlich vielen abgesagten Laufveranstaltungen ist es mental schwer am Ball zu bleiben.

Dieses Audioaktive Programm wurde für die Hörer des „Was läuft? Podcast“ produziert, um eventuell aufkommender Laflustlosigkeit und Motivationsarmut Einhalt zu gebieten. Mit dem Programm wirst du es schaffen, dass das Laufen wieder richtig Spaß macht und der innere Schweinehund panisch die Flucht ergreift.

Ich wünsche dir viele glückliche, gesunde Laufkilometer und alles Gute.

Andreas Knecht