

# Hypnose

## Hypnose

Hypnose ist so alt wie die Menschheit selbst. Sie wird auch als der 3. Bewusstheitszustand bezeichnet, neben dem Wach- und dem Schlafzustand. Die/der Hypnotisierte befindet sich in einem besonderen Wachzustand, in dem er auf die Stimme des Hypnotiseurs fokussiert ist.

Die medizinische Hypnose hat zum Ziel, einen tiefen Entspannungszustand des Körpers zu erreichen, wobei der Geist aber wach und klar bleibt (Trance). Die/der Hypnotisierte hat das Gefühl, stets die Kontrolle zu behalten. Somit kann der Hypnotiseur auch keine „Befehle“ geben, die im Wachzustand nicht auch ausgeführt worden wäre. In der Hypnose erlaubt der Verstand dem Hypnotiseur, ein Fenster zum Unbewussten zu öffnen und mit diesem direkt zu

kommunizieren. Dadurch können besondere körperliche und geistige Fähigkeiten und Kräfte mobilisiert werden, die sich der Verstand im Wachzustand nicht zutrauen würde. z.B. wird es plötzlich möglich, schwierige Bewegungen und Körperhaltungen längere Zeit beizubehalten und ungewöhnliche mentale Leistungen zu vollbringen.

Jede Fremdhypnose ist im Grunde eine Selbsthypnose. Ohne das bewusste bzw. unbewusste Einverständnis des Hypnotisierten ist Hypnose chancenlos. Hypnotiseur und Klient bilden ein System, in dem direkte und oft telepathische Kommunikation möglich wird.

Vergleichbar ist Hypnose mit manueller Therapie wie zum Beispiel Massage. Was ist wirkungsvoller, wenn ich mich selbst massiere oder, wenn ich massiert werde? Somit ist der Hypnotiseur ein Therapeut, der Anleitungen gibt und Impulse setzt, damit das Unbewusste, das ja eine viel umfassendere Weisheit besitzt als der Verstand, den besten Weg der Umsetzung findet, sei es auf

körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene. Der intensive Wunsch nach Veränderung ist hier der Schlüssel zum Erfolg.

## **Hypnose bei Schmerzen**

Hypnose wirkt bei Schmerzen, indem bestimmte Hirnareale beeinflusst werden, die für die Schmerzwahrnehmung zuständig sind. Wie mit einem mentalen Drehknopf lassen sich Schmerzen "leiser" drehen und oft komplett abschalten. Die Fähigkeit, Schmerz zu empfinden, ist ein wichtiger Schutzmechanismus des Körpers. Chronischer Schmerz jedoch hat sich häufig automatisiert und mit dem ursprünglichen Auslöser nur noch wenig zu tun (Schmerzgedächtnis). Durch die Hypnose lernt der Patient, seine Schmerzen selbständig zu beeinflussen, aber auch seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Spannungen und Ängste abzubauen.



## Wobei wirkt Hypnose?

- Gewichtsreduktion, Essstörungen (Binge Eating, Bulimie, Süßigkeitensucht)
- Süchte
- Raucherentwöhnung
- Phobien, Ängste
- Schmerzkontrolle (chronische Schmerzen, Fibromyalgie, sanfte Geburt)
- Stressbewältigung (Burn Out)
- Lampenfieber
- Schüchternheit, selbstsicher werden
- Schreib-, Lernblockade
- Lebensfreude wiederfinden (z.B. nach Trennungen, Todesfällen,

Verlusten, tragischen Ereignissen, usw.)

- Erfolg beim anderen Geschlecht steigern
- Ziele erreichen, Motivation steigern
- und alle körperlichen und seelischen Probleme, bei denen Sie das Gefühl haben, es nicht mit Ihrem Willen steuern zu können

## **Mentales Schlankheitstraining unterstützt mit Hypnose**

Die Hypnose unterstützt den Prozess der Gewohnheitsänderung, indem unbewusste Widerstände gegen das Abnehmen aufgedeckt und aufgelöst werden. Das Unbewusste will immer nur das Beste für uns und geht dabei oft Irreweg, die uns kurzfristig zwar Wohlgefühl verschaffen, auf lange Sicht aber schädlich sind. Ein Esssuchtprogramm zum Beispiel ist meist schon in der Kindheit entstanden, als wir mit Süßigkeiten getröstet oder belohnt wurden. Daraufhin wurden im Körper Glückshormone produziert. In der Folge ist ein Programm entstanden, das Süßigkeiten mit einer schnell verfügbaren Quelle für Glückshormone gleichsetzt. In der Hypnose kann das Unbewusste ins Boot geholt werden und solche fehlgesteuerten Programme durch Ihr Wunschprogramm überschrieben werden.

Das Erreichen und Halten des Wunschgewichts geht ganz automatisch und ist viel leichter als nur durch Willenskraft. Unverzichtbar ist es, zuerst das durch positive Emotionen erlernte Suchtprogramm mit negative Emotionen der Abneigung zu

überlagern, bevor die optimale Zielvorstellung greifen kann. Dabei ist es sehr wichtig, in einem Vorgespräch genau die Suggestionen zu finden, die für Sie persönlich stimmig sind. Das Ergebnis: ein gesundes, individuelles Essverhalten ohne das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen. Sie essen Süßes, zu Fettiges oder zu große Mengen nicht, weil Sie nicht dürfen, sondern, weil Sie nicht wollen!

## **Mentales Nichtrauchertraining unterstützt mit Hypnose**

Die Hypnose unterstützt den Prozess der Gewohnheitsänderung, indem unbewusste Widerstände gegen das Aufhören aufgedeckt und aufgelöst werden. Das Unbewusste will immer nur das scheinbar Beste für uns und geht dabei oft Irreweg, die uns kurzfristig zwar Wohlgefühl verschaffen, auf lange Sicht aber schädlich sind. Ein Nikotinsuchtprogramm zum Beispiel ist meist schon in der Jugend entstanden, als wir mit Rauchen mit Dazugehören, Cool-Sein, Anerkennung und Sexappeal verbunden haben. Daraufhin wurden in Verbindung mit Rauchen im Körper Glückshormone produziert. In der Folge ist ein Programm entstanden, das Süßigkeiten mit einer schnell verfügbaren Quelle für Glückshormone gleichsetzt.

Je stärker die emotionale Prägung desto stärker ist die Sucht. Daher gibt es andererseits auch nicht süchtige Raucher, die nur ab und zu eine "Genusszigarette" rauchen, aber auch problemlos darauf verzichten können. In der Hypnose kann das Unbewusste ins Boot geholt werden und solche fehlgesteuerten Programme durch ein Programm überschrieben werden, das sich Glückshormone auf andere Art verschafft: Erhebende Naturerlebnisse, Bewegung und frische Luft atmen, Geborgenheit und Spaß in der Familie oder mit Freunden, Tee und Wasser trinken. Unverzichtbar ist es, zuerst das durch positive

Emotionen erlernte Suchtprogramm mit negativen Emotionen der Abneigung zu überlagern, bevor die optimale Zielvorstellung greifen kann. Sie rauchen nicht, weil Sie nicht dürfen, sondern, weil Sie nicht wollen! Der intensive Wunsch nach Veränderung ist Schlüssel zum Erfolg.

Mühelesschlank, der Königsweg zu Ihrem Wunschgewicht.

Der intensive Wunsch nach Veränderung ist Schlüssel zum Erfolg.