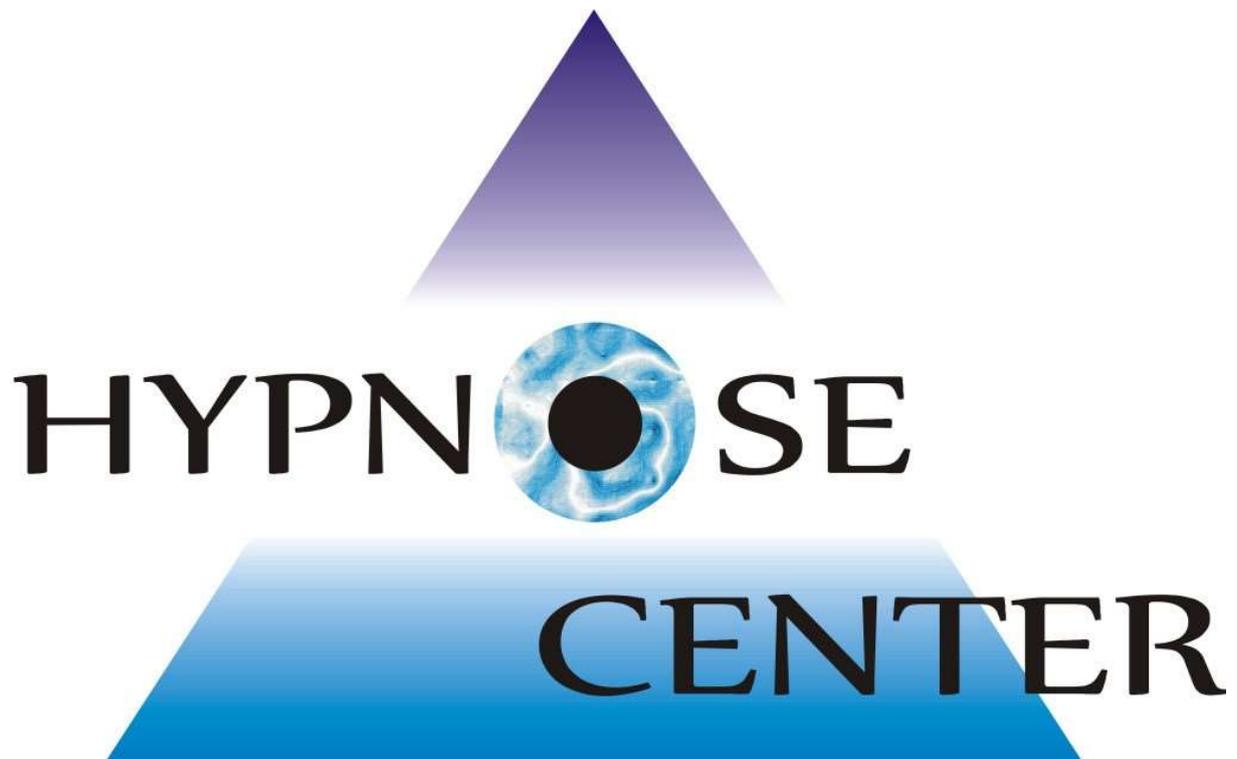


Geheimnisse erfolgreicher Hypnose

Was Hypnose ist und wie sie wirklich funktioniert...

von Dr. Michael WERNER



© 2013 Hypnosecenter, Maximum GmbH, überarbeitet 2019

Die Vervielfältigung und Weitergabe dieses Ratgebers ist ausdrücklich erlaubt und erwünscht. Der Ratgeber darf nur vollständig vervielfältigt und weitergegeben, sowie zum Download angeboten werden. Die Weitergabe hat immer unentgeltlich zu erfolgen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 3
1. Das Wachbewusstsein	Seite 4
1.1 Die Analysefunktion des Wachbewusstseins	Seite 4
1.2 Rationalisierung	Seite 4
1.3 Willenskraft	Seite 4
1.4 Alltagsgedächtnis	Seite 5
1.5 Fazit	Seite 5
2. Das Unterbewusstsein	Seite 5
2.1 Die zwei Ebenen	Seite 5
2.2 Verhältnis Bewusstsein – Unterbewusstsein	Seite 5
2.3 Der Biocomputer in uns	Seite 6
2.4 Die Aufgaben unseres Unterbewusstseins	Seite 6
2.4.1 Die Schutzfunktion unseres Unterbewusstseins	Seite 7
3. Wie Veränderung möglich wird	Seite 8
3.1 Veränderung ist schwierig - aber möglich	Seite 8
3.2 Die gute und die schlechte Nachricht	Seite 8
3.3 Das Problem	Seite 8
3.4 Die Lösung – Hypnose	Seite 8
3.5 Ein wichtiger Schlüssel	Seite 9
3.6 Die ganze Wahrheit	Seite 9
4. Wie funktioniert Hypnose	Seite 9
4.1 Aufmerksamkeit	Seite 10
4.2 Rapport	Seite 10
4.3 Umgehung des Torwächters - kritischen Filters	Seite 10
4.4 Suggestion	Seite 11
4.5 Auflösung	Seite 11
4.6 Was ist Hypnose	Seite 11
5. Gefahren der Hypnose und Fehlannahme	Seite 12
5.1 In Hypnose "stecken" bleiben	Seite 12
5.2 Die Angst vor Kontrollverlust	Seite 12
5.3 Showhypnose	Seite 12
5.4 Hypnose und Lügen	Seite 13
Fazit	Seite 13

Vorwort:

Dieser Ratgeber stellt die Hypnose und ihre Funktionsweise so dar, wie wir sie in unserer Hypnoseschule sehen und unsere Ausbildungen und Einzelsitzungen darauf aufbauen.

Wir können keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit erheben, aber wir können aus jahrelanger Erfahrung sagen, dass das was wir tun, sehr gut funktioniert.

Wir haben für einige Bereiche scheinbar einfache Modelle entwickelt, die in der täglichen Hypnosepraxis sehr große Erfolge erzielen.

Was in unserem Zentrum praktiziert wird, ist Erfahrungswissen. Wir folgen nicht stur irgendwelchen Schulen oder Stilrichtungen, sondern sehen alleine den Erfolg als Maßstab.

Die einzelnen Kapitel dieses Ratgebers bauen aufeinander auf. Wenn Sie also wirklich verstehen wollen, wie Hypnose funktioniert, lesen Sie sich bitte den ganzen Ratgeber von Anfang bis Ende durch.

Sie dürfen diesen Ratgeber in unveränderter Form gerne unentgeltlich weitergeben. Die einzelnen Texte und Teile dieses Ratgebers unterliegen aber dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung von einzelnen Teilen oder Zitaten ohne Quellenangabe stellen somit einen Verstoß dar.

Für Fragen zu Hypnose, Hypnoseausbildungen, Einzelsitzungen, etc. erreichen Sie uns hier:

Mail: info@hypnosecenter.at

Tel.: ++43 676 46 19 005

Web: www.hypnosecenter.at

Viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg mit Hypnose wünschen Ihnen

Dr. Michael WERNER und das Team des Hypnosecenters

Seit Jahrhunderten sind die Menschen von Hypnose fasziniert. Viel wurde darüber geschrieben und erzählt. Dennoch wissen die meisten Menschen nicht, was Hypnose wirklich ist und wie sie funktioniert. Die meisten Menschen halten Hypnose für eine Art Bewusstlosigkeit oder Schlaf. Sie ist aber etwas ganz anderes...

1. Das Wachbewusstsein

Um Hypnose verstehen zu können, müssen wir das Zusammenwirken unserer verschiedenen Bewusstseins Ebenen verstehen. Die erste Ebene ist unser Wachbewusstsein. Das ist der Teil, den wir am besten kennen, weil er uns eben bewusst ist. Man kann sagen, dass das Wachbewusstsein der Sitz unseres rationalen Verstandes und der Willenskraft ist. Es erledigt im Alltag folgende Dinge für uns:

1.1 Die Analysefunktion des Wachbewusstseins

Das Wachbewusstsein analysiert, um Probleme und Herausforderungen lösen zu können. Dabei handelt es sich nicht nur um "echte" Probleme, sondern auch um all die Fragen des Alltags, wie: Was soll ich heute anziehen? Wann stehe ich morgen auf? etc. Wir treffen täglich hunderte solcher Entscheidungen. Natürlich werden diese Entscheidungen auch von unserem Unterbewusstsein mit beeinflusst.

1.2 Rationalisierung

Neben der Analysefunktion rationalisiert unser Wachbewusstsein. Das bedeutet, dass wir ständig scheinbar gute Gründe für unser Verhalten finden. Allerdings finden wir die rationalen Gründe für unser Verhalten meist erst im Nachhinein. Wir können begründen, warum etwas richtig war, warum wir etwas gesagt, gekauft oder getan haben. Diese Funktion ist deshalb so wichtig, weil für uns im Leben alles konsistent sein muss. Konsistenz in diesem Kontext bedeutet Stimmigkeit, Übereinstimmung. Alles muss irgendwie Sinn ergeben und stimmig sein - insbesondere unser Verhalten. Ob es um Gefühle geht, Entscheidungen, Essen, Rauchen, Eifersucht oder was auch immer - wir suchen für uns rationale Gründe, warum wir etwas tun bzw. getan haben.

Die rationalen Gründe, die wir für unser Verhalten und unsere Gefühle finden, sind sehr oft nicht die wahren. Ein kleines Beispiel: Rauchen beruhigt nicht, sondern löst das genaue Gegenteil im Körper aus. Dennoch rauchen viele Raucher zur Beruhigung oder wenn sie Stress haben. Wir müssen immer Gründe für unser Verhalten finden. Finden wir keine Gründe, fehlt uns die Konsistenz und das führt manchmal zu psychischen Problemen.

1.3 Willenskraft

Das Wachbewusstsein analysiert also und es findet rationale Gründe, um unser Verhalten und unsere Gefühle, ja uns als Mensch konsistent erscheinen zu lassen. In unserem Wachbewusstsein finden wir auch unsere Willenskraft. Grundsätzlich kann im Leben mit Willenskraft und Disziplin einiges erreicht werden. Mit Willenskraft alleine sieht es allerdings meist nicht so rosig aus. Stehen Willenskraft und Unterbewusstsein in Konflikt zueinander, gewinnt im Regelfall das Unterbewusstsein. Mit Willenskraft können wir uns oft einige Zeit selbst in Schach halten. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Abnehmen. Oft gelingt es, einige Tage durchzuhalten. Irgendwann reicht aber die Willenskraft nicht mehr aus und wir fallen in die alten Muster zurück.

Wenn wir mit Willenskraft nachhaltig Dinge verändern könnten, gäbe es keine Menschen mit Übergewicht, keine Raucher und keine Menschen mit Ängsten. Man müsste nur wollen, dass sich etwas verändert und das würde auch geschehen. Die Realität sieht aber anders aus. Willenskraft kann oft nur kurze Zeit in ausreichender

Stärke aufgebracht werden. Nur wenn Willenskraft und unterbewusste Überzeugungen in die gleiche Richtung zeigen, kann der Mensch alles erreichen, was er möchte. Dabei wird aber auch klar, dass es ganz ohne Willenskraft und Disziplin auch nicht geht. Beide Ebenen müssen das gleiche Ziel verfolgen.

1.4 Alltagsgedächtnis - Arbeitsspeicher

Der letzte Teil des Wachbewusstseins ist das Alltagsgedächtnis, also der Speicher, in dem alle Informationen gespeichert sind, die wir für die Bewältigung unseres Alltags benötigen. Dies sind die Dinge wie: Wie heiße ich? Wo wohne ich? Was mache ich beruflich? etc.

1.5 Fazit

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass unser Wachbewusstsein unser rationaler Verstand ist und dort auch unser Wille angesiedelt ist.

2. Das Unterbewusstsein

Dann gibt es noch weitere Bewusstseins Ebenen. Wir vereinfachen dies aber ein wenig und gehen davon aus, dass es neben dem Wachbewusstsein nur noch eine weitere Ebene gibt - das Unterbewusstsein. Diese könnte man aufteilen in Vorbewusstsein, Unbewusstes, Es, Über-Ich, vegetatives Nervensystem, etc. - je nachdem welcher psychologischen Schule man folgt.

2.1 Die zwei Ebenen

Für Hypnose muss man sich damit aber gar nicht auseinandersetzen. Es reicht zum Verständnis völlig aus, dass man den Menschen in Bewusstsein und Unterbewusstsein aufteilt. Das Unterbewusstsein beinhaltet alle Aspekte eines Menschen, die ihm eben nicht bewusst sind oder die er bewusst nicht oder kaum steuern kann. Diese beiden Ebenen sind voneinander getrennt. Man kann sich das etwa so vorstellen:

Bewusstsein – kritischer Verstand

Unterbewusstsein

2.2 Verhältnis Bewusstsein zu Unterbewusstsein

Die hier dargestellten Größenverhältnisse entsprechen aber keinesfalls der Realität. In Wirklichkeit ist das Unterbewusstsein viel größer und stärker. Früher haben wir die Größenverhältnisse so beschrieben, dass eine Fliege bei einem Elefanten am Kopf sitzt. Die Fliege ist unser bewusster Verstand, der Elefant das Unterbewusstsein. Mittlerweile hat die Neurowissenschaft dies bestätigt und herausgefunden, dass unser

Bewusstsein nur einen ganz kleinen Teil unseres Gehirns ausmacht. Unser Wachbewusstsein arbeitet mit einer Rechengeschwindigkeit von 40 bit/sec. Andererseits liefern unsere Sinne pro Sekunde 11 Millionen bit an Informationen an das Gehirn. Diese Eindrücke werden nur zu einem minimalen Teil bewusst verarbeitet, die meiste Arbeit macht unser Unterbewusstsein - unbemerkt im Hintergrund. Die Forschung geht heute davon aus, dass unser Unterbewusstsein eine Rechenleistung von zumindest 60 Millionen bit/sec hat - vermutlich sogar 10 Milliarden bit/sec hat. Um es anschaulich zu machen, nochmals in Zahlen:

Bewusstsein : Unterbewusstsein = 40 : 10.000.000.000

2.3 Der Biocomputer in uns

Das Unterbewusstsein ist also unser Betriebssystem, der Teil, der wirklich entscheidet, wer wir sind und was wir tun. Es macht uns zu den Menschen, zu den Charakteren, die wir sind. Unser Unterbewusstsein entscheidet darüber wer wir sind und was wir tun. Es macht uns dick, dünn, erfolgreich, arm, reich, unglücklich oder glücklich. Es steuert unsere Körperfunktionen, Gefühle, Gewohnheiten und Reaktionen. Dieser Biocomputer ist zu Beginn unseres Lebens weitgehend leer, was Verhalten, Gefühle, etc. betrifft. Jeder Mensch hat zwar ein bestimmtes Grundtemperament und man geht davon aus, dass bestimmte Ängste bereits angeboren sind (Angst zu fallen, Angst vor lautem Knall).

Ab Geburt bzw. mit ziemlicher Sicherheit schon davor im Mutterleib beginnen wir zu lernen. Wir lernen, was gut und was schlecht ist, wovor man sich fürchten muss, was uns Freude macht und noch vieles mehr. Mit jedem Tag werden neue Programme und Regeln hinzugefügt. Dieses Lernen findet durch Erfahrung, Erziehung und durch Imitation statt. Diese ganzen Programme sind für uns sehr nützlich, da wir im Alltag Situationen nicht neu bewerten müssen. Das läuft automatisch ab. Wir könnten bewusst diese ganzen Geschehnisse gar nicht erfassen, da die Rechenleistung unseres Bewusstseins nicht ausreichen würde.

Aufgrund unserer Erfahrungen werden wir zu den Menschen, die wir sind. Am stärksten prägen uns dabei die Erfahrungen aus unserer frühen Kindheit, weil der Speicher damals noch so gut wie leer war. Ist einmal ein Programm gespeichert, ist dieser Platz vergeben. Wir lernen im Regelfall nur einmal, dann ist das Programm fertig. Manchmal muss das Programm durch weitere Situationen noch verstärkt oder aktiviert werden.

2.4 Die Aufgaben unseres Unterbewusstseins

Mit unserem Verstand vergessen wir manchmal Dinge, das Unterbewusstsein vergisst nie. Alle Erfahrungen und die dazugehörigen Gefühle werden gespeichert. Im Unterbewusstsein finden wir auch unsere Gewohnheiten, also die Dinge, die wir automatisch immer wieder tun - manchmal sogar gegen unseren Willen.

Unser Gehirn startet ständig Suchprozesse, ob uns eine bestimmte Situation bekannt vorkommt und falls ja, wird das gleiche Programm ausgelöst, wie es irgendwann einmal eingelernt wurde. Beispiel: Spinne löst Angst aus. Dies geschieht unabhängig davon, ob ich mit meinem Verstand der Meinung bin, dass dieses kleine Tierchen völlig ungefährlich ist.

Das Unterbewusstsein ist die Heimat unserer Gefühle und Emotionen. Wir haben vor Dingen Angst, von denen wir wissen, dass sie ungefährlich sind (Spinnen, Mäuse, Schularbeiten,...). Wir ärgern uns über Dinge, obwohl wir uns nicht ärgern wollen, sind eifersüchtig, obwohl wir keinen Grund haben. Und halten uns dabei für vernunftbegabte, rationale, "kopfgesteuerte" Wesen. Kopfgesteuert mag ja stimmen. Der rationale Verstand - das Wachbewusstsein - ist aber sicher nicht der Steuermann.

Das Unterbewusstsein arbeitet völlig unabhängig von unserem Verstand. Manchmal können wir uns selbst gar nicht erklären, warum wir auf eine bestimmte Art fühlen oder handeln. Wir können beispielsweise Angst vor etwas haben, von dem wir gar nicht wissen, dass wir uns davor fürchten. So gibt es beispielsweise viele Menschen, die völlig entspannt zu einer MRT (Magnetresonanztomographie) kommen und erst in der Röhre merken, dass sie Angst in engen Röhren haben. Der Gedanke daran im Vorfeld hat das Gefühl nicht ausgelöst. Der Mensch war sich seiner Angst gar nicht bewusst. Hier sieht man sehr gut, dass Bewusstsein und Unterbewusstsein voneinander unabhängig agieren - insbesondere das Unterbewusstsein unabhängig vom Wachbewusstsein.

2.4.1 Die Schutzfunktion des Unterbewusstseins

Die vermutlich stärkste Funktion des Unterbewusstseins ist seine Schutzfunktion. Es beschützt uns vor Gefahren und zwar vor echten, aber auch vor eingebildeten. Gerade der Schutz vor vermeintlicher Gefahr führt oft zu großen Problemen. So kann man Ängste verschiedenster Art als unbewussten Schutz betrachten. Aber auch Schmerzen, Krankheiten und Übergewicht sind manchmal Resultat dieser Schutzfunktion. Wir beschützen uns vor vermeintlicher Bedrohung oder unangenehmen Gefühlen. Manchmal ist aber die Art, wie uns das Unterbewusstsein beschützt, keine, die wir uns bewusst ausgesucht hätten.

Beispiele: Manche Menschen produzieren unbewusst Kopfschmerzen, um Ruhe zu haben. Dann liegen sie im Bett und leiden. So hätten sie sich die Ruhe aber nicht gewünscht, weil sie ja nichts davon haben.

Oder: Kinder bekommen Bauchweh oder sogar Fieber, wenn sie eine Schularbeit haben. Die Angst vor der Schularbeit ist so groß, dass sich der Körper wehrt.

Aus Sicht des Unterbewusstseins ist der Mensch im Regelfall in seinem Optimalzustand. Oder anders gesagt: Die vermeintlichen Probleme der Menschen sind oft gar nicht die echten Probleme, sondern die unbewussten Lösungsversuche der wahren Probleme. Ein Sprichwort sagt: "Eine Katze setzt sich nur einmal auf eine heiße Herdplatte, aber auch nie wieder auf eine kalte." Das bedeutet: Was irgendwann einmal richtig war, wird dauerhaft als richtig gespeichert. Die Katze speichert Herdplatte als heiß und meidet sie ab sofort. Der Mensch, der als Kind eine Negativerfahrung mit Höhe, Spinne, etc. macht, speichert dies als Gefahr und reagiert zukünftig mit Angst darauf. Auch wenn er später bewusst erkennt, dass es gar keine reale Bedrohung ist bzw. für den Erwachsenen keine Bedrohung ist.

Wichtig: Schutz (um jeden Preis) ist die Hauptaufgabe unseres Unterbewusstseins!

3. Wie Veränderung möglich wird

3.1 Veränderung ist schwierig - aber möglich

Das Unterbewusstsein hält uns als Persönlichkeiten stabil. Es lässt Veränderungen nicht oder kaum zu. Das kann man als Teil der Schutzfunktion sehen. Wenn man bisher überlebt hat, ist es aus Sicht des Unterbewusstseins vermutlich besser, nichts am System zu verändern. Deshalb ist es oft so schwierig, etwas zu verändern - an sich selbst aber auch an seinen Lebensumständen. Menschen verharren oft ein ganzes Leben lang in Jobs oder Beziehungen, die sie unglücklich machen. Und sie beschützen sich konsequent vor Veränderung.

Es gibt noch einen weiteren Grund, warum Veränderungen so schwer möglich sind. Wenn ich dick bin und ich schaue in den Spiegel, denke ich mir: "Oh, ich bin ja ganz schön dick." Mein Unterbewusstsein überprüft diese Autosuggestion und stellt fest, dass meine Einschätzung korrekt ist. Sie ist wahr und darf deshalb in den Biocomputer hinein. Wenn ich aber mit positiven Suggestionen arbeite und mir vorsage: "Ich bin schlank und sportlich.", wird mein Unterbewusstsein dies als nicht korrekt ablehnen.

3.2 Die gute und die schlechte Nachricht

Die schlechte Nachricht ist, dass positive Suggestionen nicht so einfach angenommen werden, wenn sie meiner momentanen Realität nicht entsprechen. Die gute Nachricht ist, dass wenn Suggestionen und innere Bilder angenommen worden sind, sie auch umgesetzt werden müssen. Wenn neue Programme installiert worden sind, werden diese statt der früheren ausgeführt. Die Installation neuer Programme ist aber leider nicht so einfach. Nachdem positive Suggestionen, die als unwahr bewertet wurden, in der Regel abgelehnt werden, müssen wir etwas tiefer in die Trickkiste greifen.

3.3 Das Problem

Das Problem ist also jener Teil von uns, der darüber entscheidet, welche Suggestionen und Informationen durchgelassen werden und welche nicht. Es handelt sich um eine Art Torwächter - manchmal auch als kritischer Faktor oder Filter bezeichnet. Wenn ich beschließe, eine positive Veränderung in meinem Leben durchzuführen, wird das nur dann dauerhaft funktionieren, wenn mein Torwächter diese Information zu meinem Unterbewusstsein durchlässt und dieses die Suggestion auch annimmt.

Wenn dieser Torwächter eine Suggestion, eine Idee, einen Wunsch, eine Entscheidung nicht durchlässt, haben wir noch die Möglichkeit, mit unserer Willenskraft die Sache anzugehen. Über die langfristig eher bescheidenen Erfolgsaussichten von Veränderungen über die Willenskraft haben wir weiter oben schon berichtet.

3.4 Die Lösung - Hypnose

Wie bekommen wir die gewünschten Veränderungen am Torwächter des Unterbewusstseins vorbei? Hier kommt die Hypnose ins Spiel. Hypnose ist nichts anderes als das Umgehen des Torwächters, des kritischen Filters, damit dieser die positive Veränderung nicht einfach abschmettern kann. Wird der Torwächter umgangen, haben wir Hypnose.

Aber dieser Zustand der Hypnose ist nicht das, was Sie glauben, dass er ist. Hypnose kann extrem entspannend sein. Aber man schläft nicht und wird auch nicht bewusstlos. Ganz im Gegenteil: Der Geist ist in der Hypnose hellwach und hoch aufmerksam. Wir vergleichen Hypnose mit einem Zustand der gesteigerten Lernfähigkeit. Das bedeutet, dass wir in Hypnose neue Denkweisen, Glaubenssätze, etc. lernen können.

3.5 Ein wichtiger Schlüssel

Wenn wir in Hypnose mit Suggestionen arbeiten, hört der Klient diese laut und klar. Und hier finden wir auch einen der wichtigsten Schlüssel zum Erfolg in der Arbeit mit Hypnose: Man muss sich innerlich entscheiden, was man mit dieser Suggestion machen möchte. Wenn man sich innerlich vorsagt: "Ich mag das, ich mach das und ich freue mich, dass es funktioniert.", erlaubt man dieser Suggestion in das Innerste einzudringen und wahr zu werden.

Neben diesem Erfolgsweg gibt es aber auch ein paar Irrwege, die den Erfolg be- oder sogar völlig verhindern können. Dies geschieht, wenn dem Klienten die Suggestion wirklich nicht gefällt oder die Umsetzung mit zu vielen Umständen verbunden wäre. Da reicht es manchmal sogar, wenn die Umsetzung zu unbequem wäre.

Auch eine neutrale Haltung gegenüber einer Suggestion, also wenn sie mir egal ist, kann zur Ablehnung führen. Wenn jemand sagt: "Ich hoffe, dass es funktioniert." oder "Na, versuchen wir es halt einmal.", sind die Erfolgsaussichten nicht optimal. Die Einstellung sollte weitestgehend auf Erfolg gerichtet sein: **"Ich mag das, ich mach das und ich freue mich, dass es funktioniert."**

3.6 Die ganze Wahrheit

Die ganze Wahrheit ist, dass kein Mensch auf der Welt einen anderen hypnotisieren kann. Ein Hypnotiseur hat nur die eine besondere Kraft oder besser Fähigkeit zu wissen, wie er seinen Klienten anleiten kann, in Hypnose zu gehen. Er ist so etwas wie ein Reiseleiter oder Bergführer. Der Klient folgt seinen Anweisungen und geht deshalb in Hypnose. Der Grund, warum es Hypnotiseure gibt, ist, dass die Menschen den Zugang zu sich selbst im Regelfall nicht haben, um Veränderungen zu erzielen

Wenn man die richtige innere Einstellung hat, nimmt man Suggestionen an und Veränderung ist möglich. Wenn der Klient innerlich nur auf hoffen, versuchen, Gleichgültigkeit oder innere Ablehnung eingestellt ist, kann die Hypnose zum Misserfolg führen. Ein Hypnotiseur kann die Umsetzung seiner Suggestionen nicht erzwingen. Er muss sie glaubwürdig vermitteln. Nur der Klient kann sie innerlich annehmen und umsetzen.

4. Wie funktioniert Hypnose

Hypnose ist so einfach, dass die meisten Menschen gar nicht glauben können, dass eine so effiziente Methode auf derart simple Weise funktionieren kann. Es gibt einige verschiedene Modelle der Hypnoseeinleitung. Am bekanntesten ist die Induktion (=Einleitung) über die körperliche Entspannung. Ist der Mensch entspannt genug,

schaltet das Unterbewusstsein oft auf Lernbetrieb also Hypnose. Dann gibt es einige schnellere Methoden wie Musterunterbrechung, Konfusion, Überlastung, Schreck, etc. Grundsätzlich basiert Hypnose auf folgenden Prinzipien:

4.1 Aufmerksamkeit: Der Hypnotiseur braucht die volle Aufmerksamkeit des Klienten. Dies kann durch verschiedene Methoden erreicht werden. Bekannt ist hier beispielsweise die Fixation (=Fixierung mit den Augen) eines Objekts durch den Klienten. Früher wurden oft Pendel oder Taschenuhren als Fixationsobjekte benutzt. Das Schwingen eines derartigen Objektes führt zu einer noch schnelleren Ermüdung der Augen und einer hypnosespezifischen Augenbewegung, die den Hypnoseeintritt begünstigt. Wird die Fixation heute verwendet, nimmt man meist die Fingerspitzen, einen Punkt an der Wand, der Decke oder ähnliches. Nur weil die Fixation eine alte Methode ist, bedeutet das nicht, dass sie schlecht wäre. Sie hat absolut ihre Berechtigung und wird von vielen Hypnotisuren (sogar in der medizinischen Hypnose) immer noch sehr erfolgreich angewendet.

Eine weitere bekannte Methode der Aufmerksamkeitsfokussierung ist die Faszination. Hier blickt der Hypnotiseur seinem Klienten sehr lange ganz tief in die Augen. Diese Vorgehensweise kennt zwar jeder, sie ist in der heutigen Hypnoseanwendung aber beinahe ausgestorben. Die Funktionsweise der Faszinationsmethode geht über die einer reinen Fixation hinaus und würde den Rahmen dieses Ratgebers sprengen.

Der erste Schritt zur erfolgreichen Hypnose ist also, dass der Hypnotiseur die uneingeschränkte Aufmerksamkeit des Klienten hat. Natürlich gibt es noch viele andere Methoden, als die oben genannten.

4.2 Rapport: Der Klient muss dem Hypnotiseur vertrauen und seinen Anweisungen folgen. Der Hypnotiseur ist der Reiseleiter. Er muss die Hypnose sicher und souverän führen, muss Sicherheit ausstrahlen und darf keine Zweifel aufkommen lassen. Ohne Rapport keine Hypnose.

4.3 Umgehung des Torwächters - kritischen Filters:

Hier findet die so genannte Induktion, also die Einleitung der Hypnose statt. Die einzelnen Punkte sind nicht ganz so exakt abzugrenzen, wie sie hier erklärt werden. So ist die Fixation beispielsweise sowohl Aufmerksamkeitslenkung wie auch Induktion. Das gilt auch für die Faszination.

Die bekannteste Methode in der Hypnose ist die Umgehung des kritischen Filters über die körperliche Entspannung. Der größte Teil aller Hypnoseanwender benutzt diese Methode. Man geht davon aus, dass durch die Entspannung das kritische Bewusstsein sich ein Stück weit "zurückzieht" und den Zugang zum Unterbewusstsein freigibt. Dies ist aber nur eines der unzähligen Hypnosemodelle.

Weitere Induktionsmethoden basieren auf Konfusion, Überlastung, Musterunterbrechung, Schreck, Fallen, etc. Im Moment des Schrecks oder der Neuorientierung wird im Regelfall mit der Suggestion "Schlaf" gearbeitet, die dem Klienten klarmacht, dass er die Augen schließen und sich entspannen soll. Auch wenn

das Wort "Schlaf" verwendet wird, ist Hypnose dennoch niemals das Gleiche wie Schlaf.

Einige Blitzhypnoseinduktionen als Video finden Sie hier:

<http://www.youtube.com/watch?v=F5isQvmdUjw>

Die Faszinationsmethode und einige ältere, weniger bekannte energetische Hypnosemethoden finden Sie hier: http://www.youtube.com/watch?v=wjPh-3Hxs_w

4.4 Suggestion:

Nach der Induktion haben wir grundsätzlich Hypnose. Im Regelfall muss dieser Zustand vertieft und stabilisiert werden. Dies ist zwar strittig, sowie der Begriff Hypnosetiefe an sich kontrovers diskutiert werden kann. Fakt ist aber, dass wenn wir nach einer schnellen Hypnoseinduktion den Zustand nicht weiter stabilisieren, der Klient relativ bald wieder in der Normalzustand zurückgeht, da er nicht weiß, was von ihm erwartet wird.

Deshalb kann man die Vertiefung einer Hypnose eigentlich auch als Prozess der Bestätigung betrachten. Die (auch unbewussten) Reaktionen des Klienten werden positiv bestärkt und bestätigt, damit er sich im Klaren ist, dass alles so ist, wie es sein sollte.

Zum Teil Suggestion gehört natürlich auch der Wirkteil der Hypnose, also die positiven Änderungssuggestionen, innere Bilder und Emotionen, Erkenntnisprozesse, Regressionen und vieles mehr. Die Schwierigkeit der Hypnose liegt mit Sicherheit daran, dass die Änderung dauerhaft sein soll. Hier ist unserer Ansicht nach immer innere, unbewusste Erkenntnis bzw. Einsicht notwendig.

4.5 Auflösung: Am Ende wird die Hypnose formell beendet. Meist findet dies durch herauszählen statt. Dies hat aber nur Symbolcharakter. Man könne genauso gut irgend etwas anderes als Signal verwenden, um die Hypnose zu beenden. Die Auflösung ist im Prinzip die Anweisung an den Klienten, aus der Hypnose herauszugehen. Man sieht also auch hier, dass in Wirklichkeit der Klient das Erleben steuert - auch wenn er es auf Anweisung tut. Der Hypnotiseur alleine kann gar nichts erreichen, solange der Klient nicht den Anweisungen und Vorstellungen folgt.

4.6 Was ist Hypnose

Was Hypnose genau ist, weiß die Wissenschaft bis heute nicht. Wir wissen, dass es ein Zustand ist, in dem die Menschen in der Regel körperlich entspannt sind. Es gibt aber auch Hypnose, bei der die Menschen überhaupt nicht entspannt sind. Es treten vermehrt Alpha- und Theta-Wellen im Gehirn auf. Verschiedene Gehirnareale werden aktiver und so braucht das Gehirn sogar messbar mehr Glukose in Hypnose als sonst, andere Areale verringern wiederum ihre Aktivität.

In der Wissenschaft gibt es so genannte State- und Non-State-Theorien zu Hypnose, wobei die zweiten davon ausgehen, dass Hypnose kein eigener Bewusstseinszustand ist.

Wir im Hypnosecenter sehen Hypnose als Umschaltung des Gehirns in einen Zustand der erhöhten Lernfähigkeit (=Suggestibilität). Durch das Lernen braucht es mehr Energie als sonst. Hypnose ist aber niemals Schlaf oder Bewusstlosigkeit. Das ist seit 170 Jahren belegt (Dr. James Braid, Mitte 19.Jhdt.).

Grundsätzlich funktioniert Hypnose bei den meisten Menschen, wobei es bei manchen länger dauert, die benötigten hypnotischen Zustände zu erreichen. Man geht davon aus, dass Hypnose, wie wir sie betreiben, bei ca. 95 % der Menschen möglich ist. Das Erreichen hypnotischer Zustände setzt eine gewisse Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit voraus.

5. Gefahren der Hypnose und Fehlannahmen

Völlig ungefährlich für alle Menschen ist die Hypnose nicht. So gelten bestimmte Krankheiten als Ausschlussgründe für Hypnose. Dies sind insbesondere Psychosen und bestimmte Formen der Epilepsie. Bei Diabetikern kann das schnellere Absinken des Blutzuckerspiegels in Hypnose zu Problemen führen.

5.1 In Hypnose "stecken" bleiben

Hypnose ist, wie bereits beschrieben, niemals Schlaf. Man verwendet zwar manchmal das Wort "Schlaf", aber das macht man nur, weil es eine Abkürzung ist. Es soll sinngemäß einfach bedeuten, dass jemand die Augen schließen und entspannen soll.

Manche Menschen haben Angst, dass man eventuell nicht mehr erwachen könne. Da man aber in Hypnose niemals schläft, ist diese Angst völlig unbegründet. Es ist noch nie ein Mensch in Hypnose stecken geblieben. Menschen können jederzeit selbst aus der Hypnose herausgehen. Wenn sie innerlich beschließen, die Hypnose zu beenden, ist sie sofort zu Ende.

5.2 Die Angst vor Kontrollverlust

Manche Menschen haben Angst davor, die Kontrolle zu verlieren und vom Hypnotiseur kontrolliert und gesteuert zu werden. Das würde unsere Arbeit sehr vereinfachen, aber wie oben erklärt, muss die innere Einstellung des Klienten auf Erfolg und Umsetzung sein, sonst passiert überhaupt nichts.

Ein Hypnotiseur kann seinen Klienten nicht steuern, nur anleiten. Der Klient steuert über seine innere Einstellung, ob er Erfolg haben wird oder nicht, ob er die positiven Suggestionen und inneren Bilder annimmt oder nicht.

5.3 Wie ist es dann mit der Showhypnose

Manche Menschen wenden jetzt wahrscheinlich ein, dass sie einmal eine Showhypnose gesehen hätten, wo Menschen Dinge gemacht hätten, die sie nicht hätten machen wollen. Hier stellt sich aber die Frage: Warum habe diese sich dann freiwillig gemeldet? Hypnoseshows funktionieren ausschließlich mit Freiwilligen. Es sind Menschen, die Spaß haben wollen und sich denken: "Ich mag das, ich mach das und ich freue mich, dass es funktioniert."

Dann werden natürlich noch diejenigen ausgewählt, bei denen hypnotische Experimente am besten funktionieren und die die innere Bereitschaft haben, auf der Bühne bei diversen Experimenten mitzumachen. Auch wenn jemand ganz schnell, ganz tief in die Hypnose geht, bedeutet das nicht, dass er auch die innere Bereitschaft hat, bei Showsuggestionen mitzumachen. Ist diese nicht gegeben, beendet er selbst die Hypnose oder führt die Suggestionen einfach nicht aus.

Wir haben selbst Showhypnose-Experimente in großer Zahl durchgeführt. Man kann nur Experimente durchführen, wenn der Teilnehmer die innere Bereitschaft dazu hat. Also gibt es auch hier keine Hypnose gegen den Willen. Wenn Menschen eine Suggestion nicht annehmen wollen, nehmen sie sie nicht an.

5.4 Hypnose und Lügen

Manche Menschen haben die Befürchtung, dass sie in Hypnose ihre dunkelsten Geheimnisse verraten könnten. Man kann in Hypnose sogar besser lügen als ohne. Hypnose ist KEIN Lügendetektor! Man verrät in Hypnose definitiv nichts, was man nicht verraten möchte.

Fazit

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Erfolgsaussichten von Hypnose sehr hoch sind, wenn sich der Klient in die richtige mentale Stimmungslage versetzt.

Die 100 %-ige Bereitschaft, die Inhalte anzunehmen und umzusetzen (auch mit einer gewissen Menge an Disziplin), führt mit einer hohen Wahrscheinlichkeit zum Erfolg.

Weitere Informationen zu Hypnose, Hypnoseausbildungen und Einzelsitzungen finden Sie auf unserer Internetseite <http://www.hypnosecenter.at>.

Für Fragen können Sie uns auch gerne schreiben an: info@hypnosecenter.at oder rufen Sie uns an unter Tel: 0676/4619005.

Dr. Michael WERNER und das Team des Hypnosecenters