

**Hansruedi Wipf**

# **HYPNOSE**

**Gesundheit und  
Heilung auf  
natürlichem Weg**

**GIGER**

Hansruedi Wipf  
HYPNOSE

Hansruedi Wipf

# HYPNOSE

Gesundheit und Heilung  
auf natürlichem Weg

Giger Verlag

1. Auflage 2014

© Giger Verlag GmbH, CH-8852 Altendorf

Telefon 0041 55 442 68 48

[www.gigerverlag.ch](http://www.gigerverlag.ch)

Lektorat: Monika Rohde, Leipzig

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Grafiken: [DACHCOM.CH](http://DACHCOM.CH) AG, Winterthur

Layout und Satz: Roland Pofertl Print-Design, Köln

e-Book: mbassador GmbH, Basel

Printed in Germany

ISBN 978-3-905958-41-6

eISBN 978-3-907210-45-1

# Inhaltsverzeichnis

*Vorwort von Patrick Meyenberger*

Einleitung

Fazit: Das ist ein verständliches Fachbuch für das breite Publikum!

Einige Hinweise vorab

Öffnen der Schublade!

Was ist Hypnose

Hypnose? JA, HYPNOSE!

Ist jeder Mensch hypnotisierbar?

Muss man daran glauben, damit es funktioniert?

Wie fühlt sich Hypnose an?

Wie lange dauert es, bis der hypnotische Zustand eintritt?

Wie hilft mir Hypnose?

Drei Wege, krank zu werden

Vorsichtsmaßnahmen

Ist Hypnose schwierig zu erlernen?

Missbrauch?

Angebliche Kriminalfälle

Was ist mit Bühnenhypnose?

Einige Fachbegriffe rund um die Hypnose

Definitiv falsche Wörter

## Fachbegriffe in der Hypnosetherapie

Geschichte der Hypnose und Hintergründe zu Dave Elman  
und Gerald F. Kein

Dave Elman und Gerald F. Kein

Die vier Bewusstseins Ebenen und deren Komponenten –  
inklusive Mind Modell

Drei oder vier Ebenen?

Das Bewusstsein

*Kurzzeitgedächtnis*

*Wille/Willenskraft*

*Logisch, analytisch, rational*

*Der kritische Faktor*

Das Unterbewusstsein

*Das Langzeitgedächtnis*

*Der Selbstschutz*

*Gefühle und Emotionen*

*Gewohnheiten*

*Faul, träge und bequem*

Das Unbewusste

Das Überbewusstsein

Symptome und ihre Ursachen

Wie und wann entstehen Probleme oder ISEs?

*Beispiel: Die Bibliothek*

Die Formel, wie ein ISE entsteht

*Fallbeispiel*

Muss ein ISE oder ein SSE immer schrecklicher Natur  
sein?

Die Bereitschaftsformel für Veränderung

Negativ Compounding: Darum nimmt es kein Ende

Positiv Compounding

Wie werden ISEs und SSEs aufgelöst?

Ausnahmen bei der Entstehung von ISEs

Sieben Tage, um Hypnose zu lernen

## Drei Stunden Ersttermin

### Die Hypnosetherapiesitzung

Einige Vorbemerkungen

*Nähe*

*Ansprache*

*Die Wichtigkeit des Vorgesprächs*

Anamnese

Vorgespräch zur Hypnose

*OK - was ist nun Hypnose?*

*Was, wenn mein Arzt von der Hypnose abrät?*

*Was passiert nun in der Hypnose?*

Abklärung aller noch offenen Fragen seitens des Klienten

*Noch Fragen?*

*Wie weiß ich, dass ich hypnotisiert war?*

Zusammenfassung der besprochenen Ziele und Erwartungen des Klienten

Einleitung der Hypnose und Vertiefung

Eigentliche Hypnosetherapie

Auflösen der Hypnose und hypnotisches Nachgespräch

Besprechung der Sitzung und, sofern erwünscht, weiteren Termin ausmachen

Feedback/Nachfassen, sofern notwendig

### Die vier Einstellungen gegenüber Suggestionen

Ich mag die Suggestion

Irgendetwas stimmt nicht

Es bedeutet mir nichts

Ich hoffe, es funktioniert

### Die sieben verschiedenen Ebenen in der Hypnose

Der hypnoide Zustand

Der Somnambulismus

*Somnambulismus ist keine Konstante*

*Hypno-Sleep*

## Der Esdaile-Zustand

*Was geschieht im Esdaile-Zustand?*

*Schmerzmanagement*

*Burn-out/Erschöpfung*

*Therapie im Esdaile?*

*Stecken bleiben in Hypnose*

*Ausgangsbasis für Ultra-Height<sup>®</sup> und Ultra-Healing<sup>®</sup>*

Ultra-Depth<sup>®</sup>/Sichort-Zustand

Ultra-Height<sup>®</sup>

Ultra-Healing<sup>®</sup>

*Beispiel Ultra-Height<sup>®</sup>/Ultra-Healing<sup>®</sup>*

Tiefenhypnose versus leichte Hypnose

Erlebt versus erinnert

Tipps für Hypnose und Selbsthypnose

Einzelsitzungen versus Gruppensitzungen

Pauschalsitzungen versus Konzentration auf ein Thema

CDs/MP3-Files

Wer profitiert am schnellsten von Hypnose?

Warzen im Vorbeigehen

Wann oder bei wem funktioniert Hypnose nicht?

Krankheiten im Endstadium

Beispiel Schmerzen

Hypnose beim Zahnarzt

Anwendungsgebiete in der Zahnmedizin

Zahnarztphobie mit Erbrechen

Mögliche Anwendungsgebiete der modernen Hypnose

ALS - Amyotrophe Lateralsklerose

Meeresfrüchte-Allergie

Postnatale Depressionen

Notfallhypnose

Meistertitel

Ängste und Phobien

*Angst vor Pferden in sieben Minuten eliminiert*

Ethische Bedenken bei der Blitzhypnose

Burn-out

Emotionskontrolle

MS - Multiple Sklerose

IBS/Reizdarm

Gleichgewicht und Tremor

Frühere Leben - was ist das?

Die vier Theorien zu früheren Leben

Mutige Hypnosetherapeuten

Ein Beispiel

Gesundheitskosten senken durch Hypnose

Chronisch, unheilbar, lernen Sie damit zu leben

Religion und Hypnose

50 Jahre Hypnotherapie

Seit 50 Jahren ein Klassiker der Hypnose und  
Hypnotherapie

Schlusswort

Danke und Widmung

Über den Autor

Werdegang und Meilensteine

Anhang

Die HYPNOSE.NET GmbH: Produkte und Marken

*Internetpräsenz und Kontakte*

*Hypnose, Hypnotisierbarkeit und vorher/nachher Umfrage*

Weiterführende Literaturempfehlungen

# Register

# Vorwort

*von Patrick Meyenberger*

Das Jahr 2010 war ein wegweisendes Jahr für mich. Ich befand mich im fünften Jahr nach meinem Studienabschluss an der Universität Bern und hatte ausreichend Berufserfahrung gesammelt, sodass ich das zahnmedizinische Schaffen mit fundierter Routine bewerkstelligen konnte - solange alles im normalen Rahmen lief. Immer wieder aber stieß ich an meine Grenzen, wenn seitens der Patienten Ängste oder unkontrollierbarer Würgereiz ins Spiel kamen oder Kinder sich einfach nicht fokussieren konnten und ein kontrolliertes Arbeiten fast verunmöglichten. Ich gebe zu, dass ich immer schon eine Art Flair für solche Patienten gehabt habe. Irgendwie zog ich sie fast magisch an, und es gelang mir auch oft, mit viel Reden und einer einfühlsamen Arbeitsweise, diese Menschen zahnmedizinisch behandeln zu können. Das Arbeiten mit solchen Patienten kostete aber immer enorm viel Zeit und Energie. Nach solchen Sitzungen war ich als Behandler oftmals verausgabt und hätte mir gern anschließend eine Stunde Pause gegönnt. Wir konnten zwar zu jener Zeit sehr schwierige Patienten im Spital in Vollnarkose behandeln und danach waren die Zähne dann in Ordnung, aber die ursprünglichen Probleme, wie die Angst vor dem Zahnarzt blieben bestehen. Ich wünschte mir, es gäbe noch eine andere Möglichkeit, Hilfe anbieten zu können.

Fasziniert von der Möglichkeit, Menschen mit mentaler Arbeit helfen zu können, war ich schon vor Studienbeginn. Ab und zu stolperte ich über den Begriff »Hypnose« und kaufte Bücher oder besuchte Kurse, aber es blieb immer eine ungreifbare Materie. Entweder konnte ich anschließend nicht wiedergeben, was Hypnose denn nun wirklich ist oder was nun genau geschieht, oder die erlernten Induktionsmethoden dauerten derart lange, dass sie für den hektischen Praxisalltag schlichtweg ungeeignet waren. Zumal ich mir am Ende dann doch nicht sicher war, ob diese Menschen nun wirklich in Hypnose waren oder nicht.

Meine Faszination für dieses Thema bestand Ende 2009 nur noch aus einem kleinen Funken, als ich auf einem Zahnärztetreffen auf Hansruedi Wipf stieß. Er hatte dieses Feuer in sich und versprühte in seinem Vortrag über eine moderne Form der Hypnose derart selbstsicher glühende Funken, dass ich dem Thema noch einmal eine Chance gab und mich für seine Ausbildung im April 2010 anmeldete.

Vielleicht war es Zufall, dass ich genau zum Zeitpunkt der Ausbildung gleich mehrere dieser nervenaufreibenden und zeitintensiven Patienten betreuen durfte. Wie dem auch sei. Was ich bei Hansruedi Wipf lernte, versetzte mich in teils schier ungläubiges Staunen. Die Klarheit, wie Dave Elman und Jerry Kein die Hypnose definierten und logisch in einen Konsens brachten, war atemberaubend. In der Woche nach dem Kurs war ich in der Lage, innerhalb kürzester Zeit meinen Patienten zu erklären, dass ich ihnen etwas Neues anbieten konnte. Es war mir möglich, sie in einen Zustand zu begleiten, der diese Menschen in eine wunderschöne Entspannung führte, völlig losgelöst von eben durchlebten Angsttränen und Krämpfen. Die Berichte, wie wunderschön diese Erfahrungen gerade für sie waren, motivierten mich zum Weitermachen. Auch wenn ich die Hypnose bei Weitem nicht bei jedem Patienten anwende, so

hilft sie mir gerade bei Angstpatienten, Patienten, die unter Würgereiz leiden oder bei Kindern am meisten. Sie hat meinen Praxisalltag völlig verändert.

Dieses Buch bringt die Hypnose auf den Punkt. Kein anderes Buch vermittelt Ihnen die Grundlagen und die Theorie dieser modernen, sehr effizienten und zukunftsweisenden Hypnosetherapie besser als dieses. Ich danke Hansruedi Wipf dafür, dass er die theoretischen Erklärungsansätze einfach und die Zusammenhänge logisch und verständlich hält. Es ist an der Zeit, der Welt zu erklären, dass Hypnose nichts Mystisches, Ungreifbares oder gar Gefährliches ist. Hypnose steckt in jedem von uns. Das zu erklären würde den Rahmen dieses Vorwortes allerdings sprengen. Lesen Sie in diesem Buch, wie wir lernen können, den Weg zurück zu uns selbst zu finden und die Kraft des Heilens in uns zu aktivieren.

Dieses Buch ist in der Lage, den Grundstein für ein neues Verständnis zu schaffen. Ich wünsche Ihnen mit dem Inhalt viele lehrreiche Momente, und dass Sie diese für sich zu nutzen wissen, sei es als Therapeut oder als Patient. Die Hypnose hat mein Leben positiv verändert und ich wünsche Ihnen, dass Sie dasselbe vollbringen können.

August 2014

Dr. med. dent.

Patrick Meyenberger

# Einleitung

Wenn es eine Methode gibt, Menschen zu helfen, ihre alltäglichen oder auch außergewöhnlichen Probleme und Herausforderung zu lösen, dann ist das die Hypnosetherapie. Wie keine andere Therapie wird sie unterschätzt, missverstanden, aber auch teilweise ignoriert.

Wir begegnen ihr und erleben sie tagtäglich mehrmals - völlig natürlich und spontan - die Hypnose. Wenn es den Zustand der Hypnose nicht schon gäbe, man müsste ihn erfinden. So alltäglich und so natürlich die Hypnose auch ist, so flüchtig und oft unbemerkt ist sie. Wir treffen sie überall an - immer wieder - aber niemand hat die Hypnose je wirklich gesehen, ähnlich dem Gedanken. Wir alle wissen, dass es Gedanken gibt und trotzdem können wir sie nicht sehen - dasselbe gilt für die Hypnose. Die Ergebnisse von Gedanken, wie auch diejenigen der Hypnose, können jedoch für alle spürbar und sogar sichtbar gemacht werden.

Wo begegnen wir ihr? Beim Tagträumen, beim Autofahren, in der Schule, im Kino, im Sport, beim Lesen eines Buches, in der Meditation, kurz vor dem Einschlafen, kurz vor dem Aufwachen ... fast immer und überall also, und trotzdem haben wir sie noch nie wirklich gesehen. Wie den Gedanken auch. Wir wissen mit Sicherheit, er ist da, niemand zweifelt daran. Mit der Hypnose verhält es sich ein wenig anders. Sie ist ebenfalls allgegenwärtig und

trotzdem kaum erkannt oder wirklich anerkannt. Ich möchte Ihnen das Phänomen der Hypnose als etwas Alltägliches und Natürliches näherbringen. Ihnen Ihren inneren Heiler bekannt machen, der schon immer an Ihrer Seite war. Sie können ihm vertrauen. Er ist voll und ganz auf Ihrer Seite und ein spannender, wohltuender und beschützender Begleiter. Nicht immer einfach zu verstehen, aber seine schier unglaubliche Kraft und Wirkung, im Unterbewusstsein Veränderungen herbeizuführen, kann auch Ihr Leben positiv beeinflussen, wenn er richtig genutzt wird.

Als es darum ging, das Zielpublikum für dieses Buch zu definieren, waren wir uns zuerst nicht ganz einig - soll es ein Fachbuch für Hypnotiseure werden oder doch eher eins für die Allgemeinheit? Mein erster Gedanke war, ein Fachbuch zu schreiben, weil ich oft von meinen Schülern nach wirklich guten Büchern zur Hypnose in deutscher Sprache befragt werde und ihnen jeweils nur englischsprachige empfehlen kann, die meine Arbeitsphilosophie wiedergeben, und die gut zu lesen und einfach zu verstehen sind.

Aber solange es diffuse Ängste und Missverständnisse gibt, solange wir immer und immer wieder bei Adam und Eva anfangen müssen, so lange werden wir uns im Kreis drehen und kommen nicht vom Fleck in der Weiterentwicklung und vor allem in der Akzeptanz der Hypnose. Damit muss endlich Schluss sein!

Ich erkläre meinen Schülern in der Ausbildung jedes Mal, dass wir teils auch selbst schuld sind, dass die Diskussion nicht auf anspruchsvollerem Niveau geführt wird. Es liegt an uns, unsere Mitmenschen sachlich zu informieren, den Vorurteilen entschieden entgegenzutreten und sie davon zu überzeugen, was die Hypnose wirklich ist, was sie aber auch nicht ist, ihr wahres Können und ihr Potenzial aufzuzeigen, die Menschen zu überraschen - aber

auf einem ganz hohen Niveau. Wir wollen die Hypnose dahin bringen, wohin sie gehört - an die vorderste Front der Methoden, die Menschen in Erwägung ziehen, wenn es darum geht, ihre Probleme anzugehen. Egal ob Hand in Hand mit der Schulmedizin oder als erste Wahl. Aber sie muss als Option auf den Tisch, und das nicht nur bei den bereits überzeugten Befürwortern, sondern auch bei der breiten Bevölkerung.

Damit war irgendwann klar, dass es ein Buch wird, das einem breiten Publikum die Hypnose näher bringen soll. Ich möchte mit diesem Buch die Hypnose und deren breitgefächerte therapeutische Anwendungen vertieft erklären, aufklären, de-mystifizieren und sie als die wertvolle Behandlungsform etablieren, die sie auch ist, und somit der Hypnose zum allgemeinen Durchbruch verhelfen. Leider befinden sich zu viele Menschen in Langzeittherapien, die das Leiden unnötig hinauszögern und - wenn überhaupt - oft nur die Symptome erträglicher machen. Dabei könnte ihnen ganz einfach und viel schneller mit der modernen, ursachenorientierten Hypnosetherapie geholfen werden.

Es muss endlich ausgesprochen werden, was schon längst auf den Tisch gehört. Einiges, was ich hier schreibe, mag nicht immer politisch korrekt sein, und mir nicht nur Freunde einbringen. Doch sollten sich einige Leser provoziert oder angesprochen fühlen - na dann habe ich ja etwas richtig gemacht! Mein Buch soll zum Nachdenken anregen. Ich möchte die Menschen aber auch wachrütteln, damit sie aus dieser Lethargie erwachen, hervorgerufen durch die Political Correctness, in der man einfach im Strom des Lebens dahinschwimmt und möglichst nirgendwo anecken möchte.

Im Mittelpunkt einer Hypnosetherapie darf nur eines liegen: Das Wohl des Klienten (Patienten) und nichts anderes. Wenn ich ein Problem in einer einzigen Sitzung

lösen kann, dann mache ich das auch. Punkt. Ich verkaufe den Menschen keine Abonnements, keine Langzeittherapien. »Oh, das ist kompliziert, Sie haben die Phobie schon seit so vielen Jahren? Da terminieren wir jetzt mal zehn Sitzungen und schauen dann weiter, wie Sie sich fühlen.« Wie wäre es mit *frustriert*?

Was denkt sich ein Klient (Patient), wenn er das hört? Er selbst wahrscheinlich nicht viel, man akzeptiert das Urteil als das, als was es präsentiert wurde - als kompliziert. Er kann sich gar nicht vorstellen, dass ein Problem, das er schon seit Jahren mit sich herumträgt, in nur einer einzigen Sitzung lösbar wäre. Daher stellt sich jetzt auch sein Unterbewusstsein auf zehn Sitzungen ein, denn der Therapeut (egal ob Hypnotiseur oder Psychotherapeut) hat, ohne es zu wissen, bereits die erste *Wachhypnose-Suggestion* platziert: »Zehn Sitzungen - vorher kann ich gar nicht erwarten, dass es mir besser geht.«

Mit diesem und ähnlichen Paradigmen möchte ich aufräumen. Ohne wachzurütteln geht das aber kaum und deshalb auch meine Entscheidung, weitgehend auf Political Correctness zu verzichten. Die Dinge sollen so klar und deutlich angesprochen werden wie nur möglich. Aber auch so differenziert und spezifisch wie möglich, ohne jedoch zu pauschalisieren. Es gibt sehr wohl viele auf dem Therapiemarkt, die eine gute, ja eine hervorragende Arbeit leisten, egal ob nun mit oder ohne Hypnose.

Da es ein Buch für das breite Publikum werden soll, möchte ich die Hypnose, Hypnosetherapie und deren Funktionsweise sehr genau erklären. Es ist daher nicht möglich, sehr viel spezielles Fachwissen zum Erlernen der Hypnose in dieses Buch einfließen zu lassen. Ich möchte jedoch, dass jeder Leser anschließend die Hypnose und Hypnosetherapie dritten gegenüber erklären kann, sie als eine mögliche Option für sich in Erwägung zieht, sie aber auch anderen uneingeschränkt weiterempfehlen kann. Das

bedeutet, dass ich auf komplizierte Texte, Statistiken und Argumentationen verzichten werde, denn was bringt das der Hypnose, wenn sie wieder einmal so kompliziert beschrieben wird, dass es nur wieder Fragezeichen hinterlässt? Die Wissenschaft fängt langsam an, viele der Dinge, die wir schon seit Jahrzehnten wissen, auch zu bestätigen. Das ist gut - nur könnte meiner Meinung nach das Offensichtliche auch rascher anerkannt und akzeptiert werden. Es gibt etliche mehr oder weniger wirksame Methoden, die von den Krankenkassen anerkannt sind, aber die Hypnose ist es noch nicht überall. Schon irgendwie befremdlich, aber für mich nicht weiter verwunderlich.

Unser Hirn, so hoch komplex es auch erscheinen mag, ist sehr viel einfacher gestrickt, als wir meinen, und diese Tatsache können wir nutzen, um gewünschte Veränderungen schneller und nachhaltiger zu erzielen. Ich werde hier Methoden und Techniken vorstellen und beschreiben, die für viele angestammte Hypnotiseure, die aus der Schulmedizin kommen oder ein Psychologiestudium haben, völliges Neuland, ja fast schon revolutionär sind, obwohl sie die eine oder andere Form der Hypnose vielleicht sogar gelernt haben. Hypnose mag wohl immer Hypnose sein - aber was man damit in diesem Zustand macht, das *Wie*, ist entscheidend. Diese von mir beschriebenen und unterrichteten Methoden und Techniken, aber auch die Philosophien, die damit einhergehen, sind seit 1940/50/60 bekannt, wurden jedoch nie wirklich publik gemacht oder akzeptiert - speziell in den nach Milton Erickson geprägten Ausbildungen.

Das Wissen um den Zustand der Hypnose ist zwar alt, aber erst seit ungefähr 1940 wissen wir, wie dieser therapeutisch auch ganz gezielt eingesetzt werden kann. Klinisch, chirurgisch sozusagen und nicht mehr einfach nur flächendeckend oder allzu oft dem Zufall überlassen.

Gezielt bedeutet für mich einem klaren, reproduzierbaren Prozess folgend, einfach wiederhol- und dokumentierbar, einfach erlernbar und vor allem ziel- und resultatorientiert. Den Eid des Hippokrates auch wirtschaftlich umsetzen – aus der Sicht des Klienten. Ohne große Ratestunden, ohne schöne Geschichten mit Moral und ohne verklausulierte Metaphern vorzulesen (sogenannte Wirktexte) oder ähnlichen, oft nutzlosen Interventionen, die sich wohl kurz gut anfühlen mögen, jedoch meist ohne Langzeitwirkung sind, da sie zu- und nicht aufdeckend sind.

Die Katastrophe, wenn ich das so nennen darf, ist, dass wir seit 1940/1950/1960 sehr dezidiertes Wissen vorliegen haben, wie die ursachenorientierte Hypnosetherapie funktioniert und eingesetzt werden kann, dieses Wissen aber teils ignoriert, teils unterdrückt und verdrängt, ja sogar aktiv bekämpft wurde. Es gibt Tonbandaufnahmen, auf denen sich ein gewisser Dr. Milton Erickson auf eine sehr arrogante Art und Weise versucht, über einen Mann Namens Dave Elman lustig zu machen. Einen Mann, den er fürchtete, da er sich seine Erfolge nicht erklären konnte. Einen Mann, der ihm meilenweit voraus war mit der Philosophie und Methodik, wie Probleme anzugehen sind. Seines Zeichens jedoch kein Mann mit Dokortitel – dafür aber wahrscheinlich der hervorragendste Hypnotiseur des 20. Jahrhunderts und ein exzellenter Hypnosetherapeut, ein kreativer Innovator, ein Wegbereiter der modernen, ursachenorientierten Hypnosetherapie, der es wie kein anderer verstand, eine Therapie auf den Punkt zu bringen.

Dave Elman, dem ich ein ganzes Kapitel widmen werde und auch sonst immer wieder einmal erwähne, gab sein Wissen an über 10 000 Mediziner, Psychiater und Zahnärzte weiter. Wo ist dieses Wissen heute geblieben? Die Verklärung von Milton Erickson, dem vermeintlichen »Gott der Hypnose«, hat den Menschen, die Hilfe suchen, einen Bärendienst erwiesen. Mit seiner Einstellung, dass

nur Mediziner auch Mediziner unterrichten sollten, geriet wertvollstes Wissen in Vergessenheit. Das wäre zur Katastrophe geworden - wenn da nicht ein Teenager namens Jerry Kein gewesen wäre, der Dave Elman begleiten durfte und für ihn wertvollste Tonbandaufnahmen erstellte. Dieser Jerry Kein hielt das Vermächtnis von Dave Elman auch nach seinem Tod 1967 aufrecht und war der Einzige, der ihm ehrlich den Kredit für seine Arbeit gab. Auch zu Jerry Kein und seinen Weiterentwicklungen und wertvollen Beiträgen zur Hypnosetherapie wie Ultra-Height, Universal-Therapie und der einzigartigen Palliativhypnose gibt es ein ganzes Kapitel (siehe Seite 180).

Mein Ziel mit diesem Buch ist es deshalb, dass sich viele Menschen ernsthaft Gedanken darüber machen, der Hypnose eine ehrliche, konkrete Chance zu geben. Die Hypnose überhaupt einmal in Erwägung zu ziehen - die Schublade zu öffnen!

***»Wir arbeiten mit der Urkraft des Unterbewusstseins und niemand weiß wirklich, was alles möglich ist - wir können es nur erahnen. Diese Grenzen auszutesten und infrage zu stellen, sehe ich als eine meiner Aufgaben.«***

Es gibt die ewigen Warner vor der Hypnose, die fortwährend rufen, dass da sogenannte Retraumatisierungen - ein beliebtes Schlagwort, um Menschen Angst einzujagen und sie zu verunsichern - möglich wären, dass da sehr große Gefahren bestünden und man dies oder jenes definitiv nicht mit Hypnose behandeln dürfe, da es extreme Kontra-Indikationen gäbe. Meist kommen diese Sprüche aus dem Umfeld von Psychologen, Ärzten oder Therapeuten, die sich nicht umfassend mit der Hypnose (und mit dem Unterschied zwischen zudeckender versus aufdeckender =

ursachenauflösender Methodik) auseinandergesetzt haben und nicht regelmäßig damit arbeiten. Viele haben sich aber auch durch ihre eigenen Ausbilder einschüchtern lassen, haben sich ihr therapeutisches Selbstvertrauen einschränken lassen, ohne ihr Wissen selbst je einer Prüfung unterworfen zu haben.

Aber ganz ehrlich: Wann haben Sie das letzte Mal etwas darüber gehört oder gelesen, dass jemand an oder während einer Hypnose gestorben wäre? Eine Hypnose-Überdosis verabreicht wurde oder eine Hypnose-Infektion zu Komplikationen geführt hätte, die leider fatal endete? Von negativen Nebeneffekten und seitenlangen Beipackzetteln? Noch nie? Sie werden das auch nie zu hören bekommen, weil Hypnose, unter Berücksichtigung von ein paar wenigen Regeln, die wohl sicherste, natürlichste und sanfteste Methode ist, um rasche Veränderungen herbeizuführen und vor allem, weil das nur mit der bewussten Zustimmung des Klienten geschehen kann. Man kann nicht in Hypnose stecken bleiben und ist auch nicht willenlos. Solche Fehlinformationen kommen oft vom unkritischen Nacherzählen von Gehörtem oder Gelesenem. Oder aus Filmen, in denen Hypnose zu zweifelhaften Zwecken eingesetzt wird, aber das ist genau das: ein Film, eine erfundene Geschichte, die fesseln soll!

Sogar unter Hypnotiseuren gibt es unterschiedliche Meinungen, was Hypnose wirklich kann und welche Kontra-Indikationen es vermutlich gibt, schließlich beruhen Hypnoseausbildungen auf unterschiedlichen Prinzipien, Philosophien und Ansätzen. Da können Welten dazwischen liegen und eine falsch verstandene Fürsorge tut das Ihrige dazu, dass sogar Hypnosetherapien unnötig lange dauern und die Resultate durch die eigenen Ängste, Bedenken und limitierenden Glaubenssätze des Hypnotiseurs selten dem entsprechen, was wirklich möglich wäre.

Ich werde ganz klare Aus- und Ansagen machen, was Hypnose ist und kann, aber auch, was sie definitiv nicht ist und kann. Dieses Verständnis fehlt ebenfalls oft - die Hypnose wird wie kaum eine andere Methode so massiv unter- wie auch überschätzt.

## **Fazit: Das ist ein verständliches Fachbuch für das breite Publikum!**

Ohne diesem Verständnis geht es nicht, denn so lange es immer noch Fachpersonen gibt, die im Fernsehen und in anderen Medien verbreiten, dass Hypnose für dieses und jenes nicht geeignet wäre, oder dass die Ausübung von Hypnose nur Ärzten oder Psychotherapeuten vorbehalten sein sollte, da es ansonsten gefährlich sein könnte, so lange tatsächlich noch behauptet wird, dass das Auflösen einer Hypnose ein komplizierter Prozess sei, den man sehr genau erlernen müsse (was jedes Kleinkind übrigens ganz allein und völlig natürlich kann), so lange gibt es Aufklärungsbedarf. Dieses Buch möchte dem Leser die entsprechenden Informationen und Argumente geben, bei einem Arztoder Therapeutenbesuch auf die Möglichkeit der Anwendung von Hypnose als Begleittherapie oder als alleiniges probates Mittel zu insistieren oder aber, wenn das auf kein offenes Gehör stößt, sich selbst gleich einen kompetenten Hypnosetherapeuten zu suchen.

Im weiteren Verlauf werde ich zur besseren Verdeutlichung aus den Tausenden von Sitzungen, die ich bereits durchführen durfte, diverse Therapiebeispiele beschreiben. Sie allein werden aber kaum verständlich sein, ohne dass ich vorher die Funktionsweise der Hypnose und der Hypnosetherapie erkläre und die Technik sowie Methodik verstanden wurden. Deshalb hier meine Bitte an den Leser:

Lesen Sie bitte unbedingt die Kapitel mit den Erklärungen der Hypnose und ihrer Funktionsweise durch, bevor Sie den Rest des Buches lesen, nur so werden Sie die Entstehung von Problemen, aber auch deren Lösungsansätze nachvollziehen können.

Wenn Sie die Hypnose anschließend Dritten gegenüber auch noch erklären können, dann hat die Hypnose gewonnen. Dann können Sie dabei helfen, die Hypnose in den Augen der Öffentlichkeit zu dem zu machen, was sie auch wirklich ist - eine schnelle Heilmethode für viele Probleme. Dann haben Sie indirekt anderen Menschen geholfen, eine Zusatzoption in ihrem Leben zu finden, um sie dabei zu unterstützen, ihre Probleme anzugehen und im besten Falle auch zu lösen oder zumindest Linderung zu erfahren.

Mein Buch darf sehr wohl als freundliche Provokation angesehen werden. Ich möchte, dass Sie das Etablierte in Frage stellen, sich die andere Seite einmal anhören. Dass Sie deren Sichtweise einfach einmal einnehmen und begutachten, wie es sich anfühlt, und sich von den Erfahrungen und Resultaten, über die ich schreibe, inspirieren lassen, es auch einmal so zu sehen und anzuwenden. Man könnte ja Gefallen daran finden. Außer, Sie gehören zu demjenigen Teil der Therapie-Industrie, bei denen der Klient nicht wirklich im Fokus steht, da die eigenen Existenzängste dominieren und der dadurch entstehende Bedarf an täglicher Gewinnung von Neukunden die größte Herausforderung darstellen würde. Es könnte sehr wohl zu großen Verschiebungen auf dem Markt kommen.

***»Alles ist möglich in nur einer einzigen Sitzung. Geben Sie der Hypnosetherapie eine Chance.«***

***»Ein Problem ist erst wirklich gelöst, wenn es auch im Unterbewusstsein eines Menschen gelöst wurde.«***

***Das kann nur durch die direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein geschehen; aufdeckende Hypnose kann das - automatisch, natürlich, gezielt!«***

## Einige Hinweise vorab

Viele Mythen, Vorurteile und Paradigmen ranken sich um die Hypnose. Es ist an der Zeit, dem ein Ende zu setzen. Eine der wertvollsten Ressourcen des Menschen liegt weitestgehend ungenutzt in uns, und das ist nicht länger akzeptabel: Das muss ein Ende finden.

Hypnose ist ein natürlicher Zustand, den wir immer wieder ganz spontan und meist auch völlig unbemerkt erleben. Ob wir wollen oder nicht, ob wir es merken oder nicht, ob man uns glauben machen möchte oder nicht, wir können den Zustand der Hypnose gar nicht vermeiden, da er ein natürlicher Bestandteil des Menschen ist. Wir werden sozusagen mit dieser Fähigkeit, in den hypnotischen Zustand zu gehen, geboren. Er ist weder ein Schlaf- noch ein Wachzustand. Er ist selten spür- oder wahrnehmbar, eher flüchtig, wie bereits beschrieben. Ein Spitzensportler mag ihn als »Flow« wahrnehmen, der Zustand, in dem er nicht mehr denken muss, sondern automatisch alles richtig macht und ihm auch alles gelingt. Ein Komponist oder Autor spürt, wie die Noten oder die Worte einfach fließen. Oder der Leser, der gebannt in einer spannenden Geschichte aufgeht, mitfiebert, mitfühlt, und wenn er angesprochen oder nach ihm gerufen wird, er es zuerst gar nicht wahrnimmt. Oder der Autofahrer, der zu Hause ankommt und sich an nichts mehr auf seinem Nachhauseweg erinnern kann, weil er so tief in Gedanken war und trotzdem alles richtig gemacht hat.

Der Zustand der Hypnose hat jedoch so eine unglaubliche Bandbreite an Höhen und Tiefen, an Wahrnehmungen und Empfindungen, dass jeglicher Versuch, diesen *korrekt* zu beschreiben, fast schon zum Scheitern verurteilt ist. Am besten ist es, ihn einmal absichtlich herbeizuführen, dann wird man ihn auch immer öfter im Alltag erkennen ... meist, wenn er schon wieder weg ist - flüchtig eben.

Hypnose ist also eine natürliche, aber leider oft ungenutzte Ressource ohne negative Nebenwirkungen. Sie ist der innere Heiler, den wir kaum kennen oder nutzen. Ich nenne die Hypnose auch den *Dritten Zustand* (neben Wachzustand und Schlaf).

Niemand kann in die Hypnose gezwungen werden. Jede Hypnose ist zugleich auch eine Selbsthypnose.

Niemand kann in der Hypnose zu etwas gezwungen werden, was er selbst nicht wirklich möchte oder zuzulassen gewillt ist.

Hypnose hat nichts mit Esoterik, Religion oder gar Übernatürlichem zu tun - sie wird leider nur oft in diese Ecke gedrängt oder von diesen Gattungen beansprucht oder verklärt. Auch das muss ein Ende finden, denn wie soll ein natürlicher Zustand esoterisch, religiös oder übernatürlich sein? Schlaf oder unser Wachzustand sind das auch nicht, also trifft das auf die Hypnose ebenfalls nicht zu.

*Nur Ärzte und Psychotherapeuten dürfen Hypnose verwenden* - das wäre, als würde man den Schlaf- oder Wachzustand ebenfalls patentieren und ein Alleinnutzungsrecht daraus ableiten. Ein natürlicher Zustand wie die Hypnose und deren Therapieform ist ein nicht verhandelbares Menschenrecht.

Jeder Mensch ist tief hypnotisierbar, wenn er es zulässt und angstfrei gegenüber der Hypnose ist.