

Jens Güthe

Hypnose - Klar, modular und effizient

Ein Leitfaden zum sofortigen Praxiseinsatz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Was ist eigentlich Hypnose?

Unser Unterbewusstsein

Der Logisch - rationale Teil (Unser Bewusstsein)

Der kritische Teil, der Wächter

Kurz und Langzeitgedächtnis

Suggestionen - So erzielen Sie die beste Wirkung!

Trancetiefen

Ihre eigene Haltung entscheidet!

In welchen Bereichen kann Hypnose eingesetzt werden?

Unsere Überzeugungen - Glaubenssysteme und deren Auswirkungen

Der Rapport

Welche Patienten eignen sich am besten zur Behandlung mit Hilfe der Hypnose?

Hypnose wirkt auch ohne Trance

Nicht nur der einzelne Mensch sitzt vor Ihnen, sondern ein ganzes System

Wann sollte eine Behandlung mittels Hypnose abgelehnt werden?

Wann erscheint eine Behandlung durch Hypnose nicht mehr sinnvoll?

Was tun, wenn Patienten auf eine Hypnose bestehen?

Wichtige Fakten zur Hypnose

Wie Sie den häufigsten Fragen des Patienten sicher begegnen

Hypnosetests

Welcher Ablauf eignet sich am besten für eine möglichst erfolgreiche und sichere Hypnose?

Anamnese

Aufklärungsphase und Verstärker

Muster - Checkliste für das Vorgespräch

Kurzes Skript zur Verwendung im Rahmen der Aufklärungsphase

Äußere Anzeichen einer Trance

Welche hypnotherapeutischen Wege sind besonders effektiv?

Wie effektiv ist die Hypnose gegenüber anderen psychotherapeutischen Verfahren?

Wie Sie Widerstände des Patienten einfach und effektiv überwinden

Welche schriftlichen Erklärungen sollten Sie vom Patienten einholen?

Einverständniserklärung zur Behandlung mit Hilfe der Hypnose

Einverständniserklärung des/der Erziehungsberechtigten bezüglich einer Psychotherapie sowie der Behandlung mittels Hypnose bei Minderjährigen

Induktion, ausführliche Variante einschließlich Vertiefung

Suggestive Arbeit

Induktions - Kurzanleitung als Alternative zur schnelleren Einleitung einer Hypnose

Indirekte Hypnose während des Gesprächs (Alternative bei ausbleibender Trance)

Suggestive Arbeit mit Hilfe direkter Suggestionen
Ausführliche Anleitung

Analytische Arbeit (Ursachenforschung)

Das „Innere Kind“ heilen

Heilsame Konfrontation

Fragen an den Patienten nach abgeschlossener Sitzung

Nutzen Sie den suggestiven Hebel

Was sind Teilpersönlichkeiten und wie nutzen Sie diese?

Ideomotorische Hinweise des Unterbewusstseins nutzen

Wie Sie positive Erfahrungen des Patienten direkt nutzen

Schnelle Induktionsverfahren

Anhang

Seminare, Kurse und Literaturhinweise

Vorwort

Sie möchten die vielfältigen Chancen der Hypnose in Ihrer Praxis oder im privaten Umfeld nutzen? Sie sind auf der Suche nach einem Leitfaden, mit dessen Hilfe Sie schnell und sicher lernen können, Menschen jederzeit und ohne besonderen Aufwand in eine tiefe Trance zu versetzen?

Das Programm in diesem Buch beschreibt nicht nur eine langjährig entwickelte und äußerst wirksame Methode, mit der es ohne größeren Aufwand möglich werden kann, eine besonders effiziente Form der Hypnose rasch zu erlernen und zielsicher anzuwenden, sondern umfasst darüber hinaus eine Vielzahl individueller Vorgehensweisen sowie Insider-Tipps aus der praktischen Arbeit, die Ihnen für den sofortigen Einsatz zur Seite stehen und damit größtmöglichen Erfolg garantieren. Dank des modularen Aufbaus ist es bereits nach kurzer Zeit möglich, Menschen zielsicher in eine tiefe Entspannung zu versetzen sowie flexibel auf eine Vielzahl von Problemen einzugehen. Eine universell einsetzbare Anleitung, die ganz bewusst auf überflüssige Erläuterungen zahlloser Vorgehensweisen verzichtet, die wichtigsten Erfahrungen aus jahrelanger Arbeit beschreibt und damit Raum für das Wesentliche schafft. So werden Sie mit klaren Anleitungen und erprobten Praxistipps zur sicheren Anwendung jeder Hypnosesitzung geführt.

Einleitung

Meine eigene Erfahrung sowie das Interesse für die Hypnose begann bereits sehr früh. Mehr oder weniger zufällig führte mich mein Weg in noch sehr jungen Jahren zu einer Hypnoseshow, der ich zu Beginn noch relativ wenig Beachtung schenkte. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt nicht die geringste Ahnung, was da eigentlich vor sich ging beziehungsweise was mich erwartete. Meine Hoffnung galt im wesentlichen einem netten Abend mit ein paar Freunden und bereits die Ankündigung dieser Show erlebte ich zunächst eher als eine Art „Unterbrechung“ des geplanten Ablaufs.

Je näher der Zeitpunkt des Beginns rückte, umso aufgeregter wurde so mancher Gast. „Das muss man gesehen haben, da fallen die Leute einfach so um und sind völlig willenlos“ waren häufige Sätze, die beiläufig wahrzunehmen waren. Irgendwann spielte eine mystisch anmutende Musik ein, die durch sich auftürmende Nebelschwaden den Hauch des „Unheimlichen“ in den Raum trieb. Es wurde dunkler und zusammen mit den rauschenden Nebelmaschinen entstand eine Atmosphäre der Hochspannung. Ein Gemisch aus Angst, Neugier und hoher Erwartung an das nun Folgende machte sich breit. Wenig später erschien er, der angebliche Meister, dunkel gekleidet und mit hochgestelltem Kragen. Im Nebel war nicht alles zu erkennen, aber das sollte wohl so sein. Da war er, wie aus dem nichts und die Menge der Menschen um ihn herum setzte sich bereits, wie vorab hypnotisiert, von selbst. Verblüffend, dachte ich. Da kommt jemand herein und alle reagieren wie ferngesteuert, obwohl bis dahin noch kein einziges Wort gefallen war. Der muss wirklich zaubern

können, er verfügt vielleicht tatsächlich über magische Kräfte. Einen Moment lang überlegte ich, doch lieber hinaus zu gehen, bevor es mich womöglich selbst erwischte. Ich schaute meine Freunde an, niemand sagte etwas. Alle starrten wie gebannt zur Bühne. Ich konnte es kaum glauben, eigene Nervosität stieg auf, wie von selbst, doch irgendetwas brachte mich im nächsten Moment doch noch dazu, mich nicht nur von derart irrationalen Gefühlen leiten zu lassen, sondern gerade noch rechtzeitig meinen eigenen Sachverstand hinzuzuziehen. Vielleicht reagierte ich in diesem Augenblick aus einem gewissen Selbstschutz heraus, denn es bestand ja immerhin die gefühlte Gefahr, mit ins Geschehen hineingerissen zu werden und willenlos umherzuwandern. So glaubte ich jedenfalls. Das galt es natürlich mit allen Mitteln zu verhindern, denn so willenlos und ausgeliefert wollte doch nun wirklich niemand sein. So mochte ich mich natürlich auf keinen Fall dieser latenten Bedrohung aussetzen, von der ich tatsächlich dachte, dass es sie gab und war seinerzeit sehr dankbar für diese Schutzreaktion, denn sie verschaffte mir den nötigen Abstand und führte gleichwohl zur Gewinnung einer differenzierteren Ansicht. Eine Distanz, die offenkundig erforderlich war, um die wahren Gründe des Geschehens erkennen zu können. Aus meinen neu gewonnenen Erkenntnissen heraus eröffnete sich mir eine beruhigende Objektivität, ein nüchternerer Blick auf die Sache. Dadurch wurde es möglich, hinter die Kulissen des Geschehens zu blicken. Die meisten Gäste waren offenbar zu diesem Zeitpunkt nicht mehr wirklich gewillt, solch nüchterne Blicke zu wagen, von wenigen Ausnahmen einmal abgesehen. Ihre erwartungsvollen Blicke ließen auf eine Mischung aus Neugier, Angst und Naivität schließen. Eine für den Erfolg der Show offensichtlich gute Ausgangslage, wie ich später erfuhr.

Ich versuchte also herauszufinden, was dort geschah. Es muss wohl irgendwie mit „Erwartungen“ zu tun haben,

dachte ich und begann weitere Überlegungen anzustellen. Wenn es möglich ist, dass Menschen nur aufgrund ihrer eigenen Erwartung so reagierten und genau das eintritt, von dem sie erwarteten, dass es eintritt, dann müsste es folglich ja unglaublich gute Möglichkeiten zur Entwicklung des eigenen Potentials oder der Überwindung von Ängsten und Blockaden geben. Und wenn wir unsere selbst blockierenden Grenzen letztendlich auf diese Weise einfach „wegdenken“ beziehungsweise neu „justieren“ könnten, - ich war beeindruckt. Die Show begann und eine Reihe von Gästen fiel in eine Art Trance, manche knickten regelrecht in sich zusammen und ihr Kopf senkte sich nach vorn. Der große Meister wusste augenscheinlich sehr genau, welche Personen sich besonders gut eigneten und wählte zielgenau aus. Seine Worte waren klar und von hohem Selbstbewusstsein geprägt. Er strahlte Sicherheit aus, man glaubte ihm. Dann geschah das, was wahrscheinlich jede Hypnoseshow so faszinierend macht. Menschen vergaßen Zahlen, sahen Dinge, die nicht da waren, hüpfen wild umher und machten sich gleichwohl lächerlich, offenbar ohne dies selbst zu bemerken. Das Publikum grölte und es drängte sich mir der Wunsch auf, dieser Sache noch genauer auf den Grund zu gehen. Mein Interesse für die Hypnose war geboren.

Ich begann Bücher zu lesen, Lehrfilme zu schauen und im weiteren Verlauf verschiedene Seminare zu besuchen. Ich wurde konfrontiert mit den einzigartigen Möglichkeiten dieses Bereichs und zugleich ein wenig erschlagen von den überaus vielfältigen Anwendungsvarianten. Schnellinduktionen, Umfalltechniken, Blitzhypnosen und eine schier unendliche Zahl an Einleitungs- und Behandlungsverfahren. Alles stand irgendwie zur Verfügung und ich hatte den Eindruck, erst wirklich „Alles“ lernen zu müssen, um Hypnose tatsächlich irgendwann einmal selbst anwenden zu können.

So besuchte ich die Abendschule, befasste mich immer intensiver mit dem riesigen Themenbereich der Psychologie und begann im Bekanntenkreis im Laufe der Zeit mit den ersten praktischen Übungen, welche zu meinem eigenen Erstaunen auch noch gelangen. Schon damals fiel mir auf, dass es zur Herbeiführung des hypnotischen Zustandes nicht unbedingt erforderlich war, sich stets an ganz exakte Vorgehensweisen zu halten oder alle möglichen Induktionstechniken zu beherrschen. Auch war es nicht nötig, möglichst perfekt zu sein. Viel entscheidender war die Bereitschaft des anderen, sich vollkommen freiwillig und ganz bewusst in die Hypnose führen zu lassen. Sozusagen das klare „Ja“ zur Hypnose war maßgebender für den Erfolg als alles andere. Manchmal reichten bereits wenige Worte aus, um in Sekundenschnelle eine tiefe Trance zu erzeugen, in einigen Fällen sogar nur eines. Es stellte sich mir die Frage, ob es nunmehr besser wäre, relativ aufwendig entsprechende Techniken zu erlernen oder ob es vielmehr eher auf das Beachten wichtiger Grundregeln ankäme, die bei entsprechender Beachtung in fast allen Fällen zum Erfolg führen würden. Sozusagen zwangsläufig. Ich wollte es genauer wissen und probierte verschiedene Varianten aus. Unter anderem nahm ich mir vor, ganz bewusst unzusammenhängende und unlogische Sätze zu formulieren, die nur ab und zu Worte der Ruhe und Trance beinhalteten. Selbst dies führte meist zu tiefer Entspannung, insofern im Vorfeld das klare „Ja“ zur Behandlung durch Hypnose berücksichtigt wurde. Niemand nahm mehr wirklich wahr, dass die Sätze eigentlich keinen tatsächlichen Sinn ergaben und waren im Anschluss sehr überrascht. Ich begann daraufhin, mich viel gezielter mit den für mich entscheidenden Grundregeln des hypnotischen Erfolgs zu beschäftigen und entwickelte so eine Vorgehensweise, welche ohne größere Mühe erlernbar sowie innerhalb weniger Tage anwendbar ist.

Mittlerweile arbeite ich bereits seit vielen Jahren in eigener Praxis. Die Begeisterung für die Möglichkeiten und Chancen, gerade auch im Bereich der Psychotherapie, hat sich im Laufe der Zeit immer weiter erhöht und ich bin sehr froh und dankbar, mit diesem Ansatz bereits sehr vielen Menschen weitergeholfen zu haben. Immer wieder faszinierend ist die Erfahrung, dass der Zugang zu den eigentlich wichtigen und in Zusammenhang mit den jeweiligen Beschwerden stehenden Themen viel leichter und schneller unter der Anwendung hypnotischer Verfahren möglich wird. Nicht selten setzt die Hypnose da an, wo die Lösung im Gespräch seine Grenzen findet oder mindestens durch eine innere Instanz namens „Kritischer Faktor“ regelrecht torpediert wird. Viele Patienten sind im Anschluss an die Sitzung überaus verblüfft und schier überwältigt gegenüber ihren eigenen Erfahrungen. Im besten Fall eröffnen sich daraus rasch neue Perspektiven und die Zusammenhänge im Rahmen der Erkenntnisse ergeben endlich einen für den Patienten annehmbaren Sinn. Dadurch lassen sich sowohl langwierige Therapiezeiten, als auch weitere Belastungen für die betroffenen Menschen häufig vermeiden.

Es ist mein Wunsch, Sie in diesem Buch mit den wichtigsten Voraussetzungen und Regeln in diesem Fachbereich vertraut zu machen, sowie ein modular aufgebautes Konzept anzubieten, was Sie in die Lage versetzen wird, schon nach wenigen Tagen selbst zu hypnotisieren. Sie können dieses Konzept im Anschluss sowohl im therapeutischen Umfeld, als auch im privaten Kreis zur Anwendung bringen. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei immer wieder auf die entscheidendsten Bedingungen für eine erfolgreiche Hypnose gelegt, um Ihnen so größtmögliche Sicherheit gegenüber Ihren eigenen Sitzungen zu geben. Sie werden dabei vielleicht überrascht sein, dass es überhaupt nicht

erforderlich ist, möglichst perfekt zu sein beziehungsweise alle Varianten des „Hypnotisierens“ restlos beherrschen zu müssen. Wesentlich maßgeblicher für den Erfolg ist Ihre Haltung zu sich selbst sowie die jeweilige Erwartungshaltung sowie Bereitschaft des Anderen.

Weitere Informationen einschließlich aktueller Seminarangebote finden Sie auf den Internetseiten:

www.hypnose-hypnosetherapie-kassel.de

www.guethe-therapie.de

Was ist eigentlich Hypnose?

Eine einheitliche Definition darüber, was Hypnose genau ist, gibt es nicht. Ähnlich, wie es auch keine exakte Erklärung dafür gibt, wie und warum Hypnose eigentlich wirkt. Wirklich klar scheint dagegen nur, dass sie wirkt. Dieses Erkenntnis ist mittlerweile unstrittig und gleichermaßen entscheidend, denn auf die jeweilig individuelle Wirkung kommt es letztlich im Ergebnis an. Es erscheint daher durchaus ratsam, dass Sie sich zunächst und gerade zu Beginn Ihrer Tätigkeit mit dieser Tatsache anfreunden und vorläufig keine weiteren, aufwendigen Recherchen bezüglich des „Warum und Wieso“ anstellen, was letztlich nur wertvolle Energie rauben würde. So steht Ihnen ihre Energie voll und ganz für die Arbeit am Patienten zur Verfügung. Ihre eigene Kraft und Klarheit entscheidet gleichwohl mit darüber, wie erfolgreich eine Sitzung letztendlich verläuft. Nicht unbedingt die Perfektion. Ich möchte Ihnen daher aus eigener Erfahrung anraten, sich vorerst voll und ganz auf das jeweilige Anliegen des Patienten zu konzentrieren und zunächst im wesentlichen den Anleitungen im Skript zu folgen. Dieses bietet Ihnen eine gute Basis für einen schnellstmöglichen sowie sicheren Praxiseinsatz.

Natürlich werden Sie mit der Frage, was Hypnose nunmehr eigentlich ist, häufiger konfrontiert werden. Im Regelfall wissen die Patienten zunächst recht wenig darüber oder haben allenfalls aus den Medien einige Eindrücke gewonnen, die sich jedoch nicht selten auf Elemente der Showhypnose beschränken. Von daher ist es gut, sich eine entsprechende Definition anzueignen und im Gespräch zu vertreten. Eine von mir in meiner Praxis häufig verwendete

Erläuterung darüber, was Hypnose nunmehr ist, lautet wie folgt: „Hypnose ist ein, in natürlicher Weise veränderter Bewusstseinszustand, der aufgrund einer Umgehung kritischer Anteile die Grundlage dafür bieten kann, heilsamen Veränderungen gegenüber zugänglicher zu werden sowie sich der im Bezug auf die jeweiligen Problematiken im Zusammenhang stehenden, ursächlichen Faktoren zu offenbaren.

Auf gut deutsch heißt das, dass wir mit Hilfe der Hypnose zunächst einmal einen ganz natürlichen Zustand nutzen können, den wir auch ohne unsere bewusste Herbeiführung des Öfteren erleben und uns damit im Anschluss besser fühlen. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Kino und sind vollkommen vertieft in einen Film. Sie gehen gedanklich mit, fühlen oder leiden entsprechend Ihrer eigenen Wahrnehmung. Erinnern Sie sich? Wie wichtig waren Ihnen in diesen Momenten die Menschen um Sie herum? Wie sehr haben Sie diese noch wahrgenommen? Nahmen Sie sie überhaupt noch wahr? Oder wie war das, als Sie das letzte Mal so richtig vertieft waren in einen guten Roman? Wie wichtig war Ihnen in diesem Moment ihre Umgebung, die Geräusche von außen? Wahrscheinlich waren Ihnen diese eher unbedeutend, möglicherweise haben Sie sie gar nicht wirklich gehört. Sie waren in diesem Moment in einem der Hypnose ähnlichen Zustand, einer Art hypnoider Trance. Es ist also so, dass wir die Erfahrung einer hypnotischen Trance im Grunde genommen ständig machen, in den unterschiedlichsten Situationen. Wir sind in diesen Momenten hoch konzentriert, zugänglich und offen für die sich darstellenden inneren Bilder, oft begleitet von entsprechend intensiven Gefühlen. Kritische Bewertungen verringern sich deutlich und es entsteht Raum für wichtige Erkenntnisse und heilsame Veränderungen.

Erinnern Sie sich noch wie es war, als man Ihnen als Kind Geschichten vorgelesen hat? Wissen Sie noch, wie tief Sie

darin versunken waren? Ich selbst erinnere mich noch gut daran. Eine meiner damaligen Lieblingsbeschäftigungen war das Anhören von Märchenplatten auf einem für heutige Verhältnisse miserablen Plattenspieler. Ein Gerät, über das die meisten Kinder heute wahrscheinlich im Angesicht des Vorhandenseins von CD, DVD, Internet und Co nur müde lächeln könnten. Dieser Plattenspieler war rückblickend sogar so einfach, dass selbst die dazugehörigen Lautsprecher eher nur kratzige Töne von sich gaben. Als Kind war mir das völlig egal. Ich war oft wie versunken in diese Geschichten, für mich war es real. Ohne es zu bemerken, hatte ich damit direkten und tiefen Zugang zu mir selbst, meinen Gefühlen, meiner Angst, meinen Wünschen und Bedürfnissen. Eine beeindruckende Klarheit und wunderbare Möglichkeit zur Verarbeitung aktueller Themen entstand. Ich hatte direkten Zugang zu meinem Inneren. Ideen tauchten auf, Chancen zur Lösung aktueller Probleme sowie die Beantwortung innerer Fragen war möglich. Plötzlich wurde so vieles klarer, nicht selten offenbarte sich eine Sinnhaftigkeit, mit dessen Erkenntnissen nochmals vieles leichter wurde. Das in diesen Momenten bereits die Kraft und Macht des Unterbewusstseins am Werke war, wusste ich seinerzeit natürlich nicht. Schon gar nicht, dass ich in Hypnose war. Doch genau dies war der Fall. Genauso, wie es in vielen anderen Fällen der Fall ist, ohne dass es den Menschen bewusst ist.

Von daher beantworte ich die Frage, was genau Hypnose ist, nicht nur mit einer mehr oder weniger beschränkten Definition, sondern erzähle ggf. die ein oder andere Geschichte aus meinem eigenen Leben. Immer wieder kommt es dabei vor, dass Patienten im Laufe des regulären Gesprächs bereits in Trance gehen und so schon im Vorfeld der Behandlung ein Gefühl für die Hypnose entwickeln. Indem Sie diese Zusammenhänge als Coach entsprechend spürbar werden lassen, bereiten Sie Ihre Patienten und

Klienten optimal für die eigentliche Hypnosesitzung vor, denn damit verringern sich gleichwohl Ängste und Unsicherheiten gegenüber der ersten Sitzung in aller Regel erheblich. Die meisten Menschen beruhigt dabei insbesondere die Erkenntnis, dass es sich bei der Hypnose um einen ganz natürlichen Zustand handelt, den man ohnehin des Öfteren erlebt, ihn nur nicht mit einer Hypnose in Zusammenhang bringt. Gehen Sie davon aus, dass die meisten Patienten zunächst einmal völlig naive Vorstellungen vom Ablauf einer Hypnosesitzung haben und von einer Art Willenlosigkeit sowie der Gefahr des eigenen Kontrollverlustes ausgehen. Daher ist eine entsprechend umfangreiche Aufklärung im Vorfeld, insbesondere bei ängstlichen und kontrollorientierten Patienten, unbedingte Voraussetzung für eine erfolgreiche Sitzung.

Unser Unterbewusstsein

Neuesten Erkenntnissen zufolge nimmt unser Unterbewusstsein den weitaus größten Raum innerhalb unserer Wahrnehmung ein. Ungefähr 99 Prozent der neuronalen Prozesse geschehen unbewusst, das heißt, sie entziehen sich grundsätzlich der bewussten Wahrnehmung, sozusagen unserem bewussten Denken. Möglicherweise glauben Sie zum Beispiel, dass Sie sich morgens an Ihrem Kleiderschrank ganz bewusst für die Zusammenstellung Ihrer Garderobe des heutigen Tages entscheiden. In Wirklichkeit hat jedoch Ihr Unterbewusstsein bereits im Vorfeld die entsprechende Auswahl getroffen. Auch im Rahmen der Partnerwahl entscheiden wir nicht wirklich bewusst darüber, wo die Liebe hinfällt, sondern unser Unterbewusstsein trifft in Wahrheit die Wahl und zieht im Inneren die Fäden. Das mag Sie zwar ein wenig erschrecken, ist jedoch bei genauerer Betrachtung eine recht gute Einrichtung, denn wenn wir gezwungen wären, über alle Eindrücke unserer Umgebung sowie unseres Inneren jedes mal wieder neu entscheiden, beziehungsweise nachdenken zu müssen, wären wir hoffnungslos überfordert. Diese und eine Reihe anderer Arbeiten nimmt uns unser Unterbewusstsein entsprechend ab. Es ist daher eine sehr kraftvolle und mächtige Instanz, mit der es erst möglich wird, uns in der Welt entsprechend zu orientieren sowie die Vielzahl der auf uns einströmenden Eindrücke entsprechend förderlich zu filtern. Der Vollständigkeit halber sei an dieser Stelle erwähnt, dass die Begriffe „Unterbewusstsein“ und „Unbewusstes“ häufig parallel verwendet werden, zumeist jedoch ein und dasselbe meinen.

In Anbetracht dieses Umfangs können Sie sich nun vorstellen, dass es ziemlich aussichtslos wäre, gegen die Vorgänge des eigenen Unterbewusstseins anzukämpfen, sondern ungleich sinnvoller erscheint, sich mit dieser Instanz anzufreunden. Stellen Sie sich vor, welche immensen Möglichkeiten unter Berücksichtigung des unbewusst vorhandenen Potentials es im Hinblick auf die eigene Entwicklung und Entfaltung geben muss, sobald es uns gelingt, diese Energie entsprechend nutzbar zu machen. Genau dies erarbeiten und erstreben wir im Rahmen der Hypnosetherapie.

Innerhalb unseres Unterbewusstseins finden wir sowohl unsere Gefühle, als auch Glaubensmuster sowie all die Überzeugungen, die wir im Laufe des Lebens entwickelt haben. Darüber hinaus haben dort auch unsere verdrängten Gefühle, Ängste und Blockaden ihr Zuhause. Einfach alles, was wir im Verlauf der Zeit erfahren haben, ist dort gespeichert, ähnlich einer riesengroßen Festplatte. Mir ist jedoch derzeit noch keine Festplatte bekannt, die in ihrer Kapazität der Größe unseres Geistes auch nur annähernd nahe käme. Wir haben es daher mit einer Größenordnung zu tun, die wir uns noch nicht einmal vorstellen können, da sie nahezu unendlich zu sein scheint. Sie können sich daher sicherlich denken, dass zur Lösung der meisten individuellen Probleme lediglich des Zugangs zu jenem, bereits vorhandenen Potential bedarf, um zu einer entsprechenden Lösungsfindung zu gelangen. Zeitlich unabhängig ist grundsätzlich alles da, was wir zur Lösung einer individuellen Gegebenheit brauchen.

Im Unterbewusstsein messen wir überdies die Zeit nicht so, wie es unserem bewussten Denken entspricht. Alles ist zeitlich unabhängig voneinander da, wie ein riesengroßes Sammelbecken. Auch unsere wichtigsten Prägungen, welche bereits im Mutterleib beginnen und sich insbesondere innerhalb der ersten Lebensjahre fortsetzen, finden wir dort.

Natürlich gewinnen wir auch in den späteren Jahren immer neue Eindrücke, doch rund 80 Prozent unserer Persönlichkeitseigenschaften werden tatsächlich innerhalb der ersten 6 Jahre gebildet und wirken relativ festgelegt.

Im Laufe des Lebens sammeln sich demnach eine Vielzahl an Informationen im Unterbewusstsein an, die zugunsten einer Meinungsbildung (gespeist aus Glaubensmustern und Überzeugungen) fungieren sowie zum Zwecke der Orientierung analysiert und gefiltert werden. Dies ermöglicht uns, mit einigermaßen großer Sicherheit durch die Welt gehen zu können und uns in jener entsprechend zurechtzufinden. Eine grundsätzlich positive und gewinnbringende Einrichtung also. Auch unsere Reaktionen auf bestimmte Vorgänge in der Außenwelt werden vom Unterbewusstsein reguliert und gesteuert. Man kann sich diese Prozesse ähnlich eines großen Rechenzentrums vorstellen. In dem Moment etwa, in welcher Sie in Ihrer Außenwelt etwas wahrnehmen, sorgt Ihr Inneres dafür, wie Sie sich unter Berücksichtigung Ihrer Emotionen damit fühlen werden. Sie glauben dies nicht und denken, doch unter Zuhilfenahme Ihres gesunden Verstandes jederzeit frei entscheiden zu können? Nun, dann denken Sie doch einmal an eine Situation, die Ihnen gewöhnlich Angst macht oder vor der Sie am liebsten fliehen würden. Vielleicht haben Sie ja solche Gefühle, sobald Sie eine Spinne an der Wand sehen oder kennen jemanden, der eine solche Angst hat. Vielleicht denken Sie dabei auch an eine ganz andere Situation. Kein Problem. Wichtig ist nur, dass es eine Begebenheit ist, in der Sie in der Regel ein solch intensives Gefühl spüren. Ganz ehrlich, gelingt es Ihnen in diesem Moment, sich unter Zuhilfenahme Ihres Verstandes dafür zu entscheiden, keine Angst zu haben?

Natürlich können Sie bewusst entscheiden, sich nicht von der Angst übermannen zu lassen und tapfer im Raum bleiben. Außerdem können Sie sich vornehmen, diese Angst überwinden zu wollen und beginnen womöglich eine

lösungsorientierte Therapie. Sie können jedoch im selben Moment nicht einfach so dafür sorgen, dass jetzt und sofort dieses intensive Gefühl der Angst nur aufgrund Ihrer bewussten Entscheidung abnimmt. Sie sind diesem Empfinden also zunächst einmal ausgesetzt und finden im besten Fall einen guten Weg, sich damit zu arrangieren, beziehungsweise damit umzugehen.

Diese und ähnliche Gefühle sind es, die letztendlich aus Emotionen entstanden sind. Emotionen, welche unterbewusst und ohne eigenes Zutun auf Grundlage der dort gespeicherten Lebenserfahrungen interpretiert werden. Sie sind es, die uns immer wieder einmal auf eine solch harte Probe stellen. Es macht daher wenig Sinn, diese Gefühle zu ignorieren oder gar bekämpfen zu wollen. Vielmehr geht es, wie bereits erwähnt darum, ein gutes Arrangement zu treffen sowie eine Lösungskompetenz zu entwickeln. Bedenken Sie, dass nichts, auch nicht Ihre Bedenken oder Ängste, einfach so ohne Grund in Erscheinung treten. Immer existieren Gründe und Zusammenhänge, doch häufig sind diese nicht bewusst. Es geht darum, diese Ursachen zu erkennen und entsprechend verstehen zu lernen. Wissen befreit aus der Ohnmacht, wie schon ein Sprichwort sagt. In jenem Moment, in dem ein bestimmtes, bisher noch ungeklärtes Thema zu Verständnis und Sinnhaftigkeit geführt, sowie die andere Seite der Medaille, also die Seite der damit erlernten Stärken und Ressourcen entdeckt werden kann, verliert das bisher so bedrohlich empfundene Gefühl schnell seinen Schrecken. Und genau darum geht es im Kern auch im Rahmen der Hypnosetherapie. Sinnfindung ist hier gleichwohl entscheidend für den Heilungsprozess.

Wie gesagt, unser Unterbewusstsein ist eine enorm große und mächtige Instanz. Sie ist eine eigene Kontrollinstanz und hat eine ganze Reihe wichtiger Funktionen. Sie schützt,

macht auf Gefahren aufmerksam und sorgt für innere Stabilität. Eine Stabilität, die lebensnotwendig ist.

Auch Ängste, die uns aktuell im Alltag im Wege stehen, könnten im Gesamtzusammenhang und innerhalb unserer Vergangenheit durchaus einmal notwendig und nützlich gewesen sein. So kann es sein, dass wir beispielsweise in der Kindheit einer schwierigen Situation ausgesetzt waren, innerhalb der es erforderlich war, mit jener Angst zu reagieren. Wie gesagt, sie hat eine wichtige Schutz- und Warnfunktion. Oft ist es jedoch so, dass wir die einst notwendige Reaktion nicht mehr wirklich brauchen, sie uns mittlerweile sogar im Wege steht oder gar blockiert. Das Unterbewusstsein greift jedoch auf bisherige Erfahrungen zurück und gleicht sie mit den aktuellen Erlebnissen ab. Wurden in der Vergangenheit schlechte, oder sogar traumatische Erfahrungen gemacht, werden entsprechende Warnfunktionen aktiviert, eine Emotion entsteht und drückt sich körperlich durch deutlich spürbare Gefühle aus. Infolgedessen wird versucht, die Angst abzuwehren und zu bekämpfen.

Genau genommen können wir es also dieser mächtigen Instanz in uns gar nicht verdenken. Sie will uns schützen, greift auf Erfahrungen zurück und sorgt dafür, dass wir nicht erneut in eine solch belastende Situation geraten. Was aber, wenn wir uns damals am Herd die Hand verbrannt haben, heute jedoch gerne Koch werden wollen? Oder wir in der Vergangenheit einen Autounfall erlebt haben, heute aber gern räumlich unabhängig sein wollen oder beruflich auf ein Auto angewiesen sind? Diese und ähnliche Erfahrungen sind es, die traumatisierend wirken und uns noch heute oft im Wege stehen. Sie können zu einer echten Dauerbelastung mutieren.

Das Gute ist, dass wir unserem Unterbewusstsein neue Informationen geben können. Wir können ein anderes Bild vermitteln sowie hilfreichere Sichtweisen erarbeiten. Wir können alle Erfahrungen, insbesondere auch schwierige

Erfahrungen zu unserem persönlichen Gewinn machen und neue Wege erforschen. Mit Hilfe dieser neuen Informationen kann es dann gelingen, überflüssige sowie im Wege stehende Belastungen, Ängste und Blockaden hinter sich zu lassen. Dabei fahre ich therapeutisch meistens zweigleisig. Auf der einen Seite können neue, positive Erfahrungen und Sichtweisen die bisherigen Vorstellungen nach und nach in den Hintergrund drängen. Auf der anderen Seite verstärkt ein analytisches Aufarbeiten konfliktbeladener Themen den Heilungsprozess vielfach und so wird unter dem Strich daraus ein ganzheitlicher Ansatz.

Es wird deutlich, dass wir im Rahmen von Veränderungen und Lösungen nicht an der Zusammenarbeit mit unserem Unterbewusstsein vorbei kommen. Jedenfalls dann nicht, wenn die gewünschten Veränderungen auch nachhaltig wirken sollen. Ergo machen wir uns doch besser diese wunderbaren Möglichkeiten, genau genommen das unendlich große Wissen und Potential des Unbewussten, entsprechend zunutze. Durch die Möglichkeiten der Hypnose-therapie haben wir dazu einen besonders wirksamen Schlüssel in der Hand!

Der logisch-rationale Teil (Unser Bewusstsein)

Neben dem Unterbewusstsein, innerhalb dessen sich die meisten Vorgänge unserer bewussten Wahrnehmung entsprechend entziehen, gibt es auch einen Bereich, den wir mit unserem bewussten Denken, unserer Logik sowie unserer Fähigkeit zur Analyse in Zusammenhang bringen. Hier sind wir besonders aufmerksam und treffen Entscheidungen. Immer dann, wenn eine Sache unsere besondere Aufmerksamkeit erfordert, ist dieser Teil gefragt. Stellen Sie sich vor, Sie gehen zum Beispiel gemeinsam mit einem Freund einen Weg entlang. Sie unterhalten sich und essen nebenbei ein Eis. Sie müssen sich in diesem Moment keine Gedanken darüber machen, wie Sie einen Fuß vor den anderen setzten. Auch das Eisessen selbst ist etwas, was Sie wahrscheinlich nicht zum ersten Mal machen und daher mehr oder weniger automatisiert abläuft. Sie nehmen in der Regel auch nicht zur Kenntnis, wie der Rhythmus Ihres Atems in diesem Moment verläuft oder machen sich Gedanken über die vielen Autos, die vielleicht kontinuierlich an Ihnen vorbeifahren. Es passiert einfach, wie von selbst, manches völlig autonom. Sie wissen, wie Sie laufen müssen, denn Sie haben es gelernt. All dies sind Bereiche, die Sie kennen, in gewisser Weise Wiederholungen. Sie haben diese Dinge bereits unzählige Male gemacht, so dass Sie Ihnen mittlerweile in Fleisch und Blut übergegangen sind. Diese Tätigkeiten erfordern daher kaum den Einsatz Ihres bewussten Denkens. Es ist, sofern sich nicht etwas verändert, einfach nicht mehr nötig, bewusst darüber nachzudenken. Wir sprechen daher von unbewussten Vorgängen.

Anders verhält es sich jedoch im Rahmen des Gesprächs mit Ihrem Bekannten. Dieses setzt den Einsatz Ihres bewussten Denkens voraus. Hier müssen Sie sich konzentrieren, aufmerksam sein, es ist immer anders und vieles neu. Wenn ich die Annahme unterstelle, dass Sie ein solches Gespräch nicht etwa geistig einfach an sich vorbeiziehen lassen wollen und interessiert den jeweiligen Themen folgen, dann werden Sie nicht umher kommen, Ihr Bewusstsein entsprechend zu bemühen. Das heißt, dass wir durch die Fähigkeit zum bewussten Denken in der Lage sind, uns auf eine gegenwärtige, neue Situation so zu konzentrieren, dass wir diese zu handhaben befähigt sind und entsprechend den jeweiligen Gegebenheiten analysieren und anpassen. Darüber hinaus dient es dazu, Lösungen zu finden und Entscheidungen zu treffen. Es ist erforderlich und wichtig für unsere Orientierung, Klarheit und Struktur sowie im Umgang mit akuten Situationen. Jedes mal dann, wenn eine Situation neu ist, brauchen wir diese Kapazität, um Gefahren zu erkennen und die Situation entsprechend einschätzen zu können. So ist es für Sie auf der einen Seite kaum von Belang, dass während des Gesprächs irgendwelche Autos ständig an Ihnen vorbei fahren, jedoch ändert sich diese Situation recht schnell, sollte es zu einem Unfall kommen. In diesem angenommenen Moment würde sich die Lage für Sie und in Bezug auf Ihr Denken schlagartig ändern. Sie ist neu und erfordert jetzt Ihre besondere Aufmerksamkeit. Ihr Verstand, also Ihr bewusstes Denken, schaltet sich entsprechend ein.

Auch im Bereich von gewünschten Veränderungen ist unser Bewusstsein beteiligt. So versuchen wir oft mit Entscheidungskraft und starkem Willen etwas zu erwirken, Veränderungen zu vollziehen, doch viele guten Vorsätze lösen sich bereits nach kurzer Zeit in Wohlgefallen auf. Sicherlich kennen Sie die alljährliche Situation an Silvester,-viele gute Vorsätze, die im Verlauf der nächsten Wochen jedoch regelmäßig an Bedeutung verlieren. Nicht immer und

absolut, jedoch in den meisten Fällen weitestgehend. Ich selbst habe daher irgendwann auf diese Vorsätze verzichtet und spreche heute eher von Wünschen. Ein kleiner, jedoch mitunter entscheidender Unterschied, denn im Bereich Ihrer Wünsche fühlen Sie sich eingeladen, stehen nicht unter permanenten Druck, irgendetwas erfüllen zu müssen. Sie dürfen, wenn Sie wollen, müssen aber nicht. Außerdem bin ich beim Wünschen eher mit meinen wirklichen Bedürfnissen verbunden. Ein viel motivierender Teil des Selbst, wie Sie noch erfahren werden.

Der Grund dafür, dass die meisten guten Vorsätze nicht wirklich gut wirken ist, dass es uns allein durch Willenskraft eher selten möglich ist, etwas tatsächlich zu verändern. Allenfalls sind da kurzfristige Verbesserungen denkbar, wohingegen langfristige Erfolge auf sich warten lassen. Wesentlich entscheidender für nachhaltiger Veränderungen ist vielmehr unser Zugang zu unseren Überzeugungen, Wünschen und Bedürfnissen sowie den vorhandenen, jedoch unbewusst verankerten Ressourcen und Fähigkeiten. Auch die jeweils gültigen Wertevorstellungen spielen im Hinblick auf Veränderungen eine wichtige Rolle. Ich kann mir persönlich nicht vorstellen, dass es allein durch Willenskraft in Verbindung mit dem Einsatz des bewusstem Denkens wirklich gut gelingen kann, etwas zu tun, was uns selbst, sowie den tiefsten inneren Wertevorstellungen und Bedürfnissen jedoch in keinster Weise entspricht. Vielmehr bin ich davon überzeugt, dass wir nur auf Grundlage und unter Berücksichtigung unseres ganz eigenen Werte- und Glaubenssystems entsprechend erfolgreich sein können. Nur das, was uns wirklich entspricht, können wir wirklich gut. Nur die Bereiche, die unserer tatsächlichen Berufung entsprechen, führen uns auch zum Erfolg. Alles andere ist, meines Erachtens, eher kalter Kaffee oder gleicht im schlimmsten Fall einem faulen Kompromiss. Es lohnt sich daher, auf die Suche zu gehen. Und dafür können Sie Ihren Verstand sowie Ihr bewusstes Denken entsprechend

einsetzen. So können Sie die bewusste Entscheidung für eine solche Suche treffen, sich den Inhalten und Möglichkeiten des Unterbewusstseins gegenüber öffnen und lernen, bewusstes und unbewusstes Denken im Sinne einer Lösung stärker interagieren zu lassen.