

**Hypnose Anwendung
für Coaches und Therapeuten**

**HYPNOSE LERNEN
PRAXISHANDBUCH**

JEAN-MAURICE CECILIA-MENZEL



Inhaltsverzeichnis

[1. Hinweise zum Kursablauf und ethischer Leitfaden](#)

[2. Therapeutische Grundlagen und Kontraindikation](#)

[3. Was ist Hypnose?](#)

[4. Aufklärung des Klienten/Patienten](#)

[5. Die Rolle des Unterbewusstes in der Hypnose](#)

[6. Die Durchführung einer Hypnose](#)

[7. Schlusswort und Ausblick](#)

[8. Literaturhinweise](#)

[9. Anhang](#)

[Impressum](#)

[Impressum](#)

Hypnosecoaching- & Hypnosetherapie- Ausbildung

Vorwort

Der vorliegende Praxisleitfaden zum Thema „Hypnose in Coaching und Therapie“ basiert auf den Erfahrungen aus meiner Arbeit als Hypnose-Therapeut und Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis in München. Im Zeitraum von 2019 bis 2021 arbeitete ich im Rahmen meiner Tätigkeit an der Ausarbeitung eines Kurses für Hypnose-Anfänger mit dem Ziel aufgrund der eigenen Praxiserfahrungen einen konstruktiven Beitrag für ein verantwortungsvolles und erprobtes „Hypnotisieren“ zu schaffen.

Anhand meiner gesammelten Hypnose-Kenntnisse und den Erlebnissen mit Klienten/Patienten entwickelte ich die Struktur und einen hoffentlich leserfreundlichen Aufbau für ein effizientes Lernerlebnis. Mit den wertvollen Tipps bisheriger Kursteilnehmer konnte ich einen übersichtliche Aufbau schaffen, mit der man entlang des gesamten Lernprozesses stets die Übersicht behalten sollte. Ich danke ihnen allen herzlich für das Feedback und die langen Gespräche!

Ebenso wichtig für mich war die Unterstützung meiner Eltern die mich im Alltag geduldig unterstützten und mir immer wieder Zuversicht und Kraft gaben, das Projekt ans Ziel zu führen und verständnisvoll das Lektorat sowie die Korrektur der Arbeit übernahmen.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen dieser Arbeit!

1. Hinweise zum Kursablauf und ethischer Leitfaden

1.1 Was Sie in diesem Kurs lernen werden

Sehr geehrte Kursteilnehmerin, sehr geehrter Kursteilnehmer,

ich heiße Sie zunächst herzlich willkommen bei diesem Online-Seminar für angehende Hypnose-Coaches und Hypnotherapeuten. Mein Name ist Jean-Maurice Cecilia-Menzel, ich bin Heilpraktiker für Psychotherapie und betreibe eine Psycho- und Hypnotherapeutische Praxis in München-Schwabing. Inzwischen habe ich über 100 hypnotherapeutische Sitzungen durchgeführt und möchte meine Erfahrungen und mein Wissen gerne mit Ihnen teilen.

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein umfassendes Manual für Neulinge und Anfänger in der Anwendung von Hypnose. Die folgenden Kursinhalte habe ich in einer Art und Weise aufgebaut, die genau diesen beiden Zielgruppen gerecht werden soll. Es werden sämtliche grundlegenden Inhalte und das erforderliche Praxiswissen vermittelt, die einem nach Absolvieren dieses Kurses den direkten Einstieg in die Welt der hypnotherapeutischen Interventionen ermöglichen sollen.

Die genauen Kursinhalte können Sie in der Videobeschreibung oder dem Inhaltsverzeichnis entnehmen. Ich werde Ihnen vermitteln, was mit Hypnose alles möglich ist und wo meiner Meinung nach die Grenzen liegen, wann eine hypnotisch Intervention also sinnvoll ist und wann ein anderes therapeutisches Verfahren vielleicht angemessener wäre. Ich werde über psychotherapeutische Grundlagen verschiedener Krankheitsbilder und die Bedeutung der Beziehung zwischen Patienten bzw. Klienten und Therapeut sprechen. Der Unterschied zwischen einem hypnotischen Coaching und einer pathologisch begründeten Hypnoseintervention wird herausgearbeitet. Ich werde darüber informieren, wie wichtig eine transparente Vorgehensweise ist und warum es unabdingbar ist, den Klienten ausführlich und vollumfänglich über die einzelnen Schritte der Hypnose in Kenntnis zu setzen. Es wird dargestellt, was eine fundierte Anamnese beinhalten sollte und welche Fragen es im Erstgespräch zu klären gibt. Dann werde ich ausführen, was Hypnose eigentlich ist und wie diese auf psycho- und physiologischer Ebene wirkt.

Ich werde auf die zentrale Bedeutung des Unterbewusstseins bei der Hypnosearbeit eingehen und werde die einzelnen Schritte der hypnotischen Anwendung ausführlich besprechen und zusammenführen. Letzteres beinhaltet die Einleitung hin zum Hauptteil bis zur abschließenden Ausleitung und dem Nachgespräch mit dem Klienten. Außerdem finden Sie mehrere vollständige Suggestionsskripte, die Sie direkt übernehmen können, um mit ihren Klienten zu arbeiten. Die Skripte können eins zu eins übernommen werden oder je nach Besonderheit des Klienten auf dessen Bedürfnisse und Anforderungen umgeschrieben werden. Zum Schluss verweise ich noch auf weiterführende hilfreiche Literatur und gebe einen Ausblick auf zukünftige Kursinhalte und beantworte

regelmäßig aufkommende Fragen. Ich freue mich auf die nächsten Stunden mit Ihnen und hoffe, Sie können einen Mehrwert aus diesem Seminar für Ihre therapeutische Arbeit gewinnen.

Bevor ich im Text voranschreite, will ich noch einige Begriffe bestimmen, damit Sie diese alle gleich verstehen. Dabei geht es vor allem um die drei Begriffe: Suggestion, Trance und Hypnose. Hypnose ist eine Methode, eine Anwendung. Ich hypnotisiere den Patienten. Während Trance einen Bewusstseinszustand beschreibt. Ich hypnotisiere den Patienten, damit dieser in eine Trance verfällt. Als Suggestion bezeichnen wir den sprachlichen Ausdruck, der die Aufforderung zu einem bestimmten Erleben bzw. Verhalten beinhaltet. Wie zum Beispiel: „Du wirst keinen Heißhunger mehr auf Süßigkeiten haben!“ Suggestibilität ist die dazugehörige Eigenschaft. Also wie gut jemand auf Suggestionen reagiert.

Im Text werden die Begriffe Klient und Patient nicht immer korrekt der jeweiligen Arbeitsbeziehung zugeordnet. Dies ist bewusst so gehalten, weil in der Praxis die Arbeitsbeziehung ebenso nicht immer klar abgegrenzt werden kann. Wo eine Unterstützung durch Hypno-Coaching endet und eine hypnotherapeutische Arbeit beginnt, kann nicht immer zweifelsfrei geklärt werden. Die Grenze setzt lediglich die gesetzlich vorgeschriebene Herangehensweise. Wobei es sicherlich nicht immer einfach ist, ein noch als „gesund“ empfundenes Belastungserlebnis von einem bereits als „krankhaft“ erlebtes Belastungserlebnis zu trennen. Dies gilt sowohl für den Klienten, der dann ein Patient wäre, als auch für den Hypno-Coach, der dann zum Hypno-Therapeuten wechseln würde. Hier muss an die ethische Verantwortung, an den Hypnotiseur, appelliert werden, sich gesetzeskonform zu verhalten.

Außerdem möchte ich darauf hinweisen, dass ich zwischen der männlichen und weiblichen Ansprache, in den folgenden Abschnitten nicht unterscheide.

1.2 Möglichkeiten und Grenzen der Hypnotherapie

Zunächst sollte ich anmerken, dass die Fachliteratur und wissenschaftlichen Beiträge bereits Handlungsleitfäden für fast sämtliche Krankheitsbilder anbieten. Diese sollten allerdings immer nur im Rahmen der eigenen Kompetenzen und Befähigungen zum Einsatz kommen.

Sie sollten eine hypnotische Anwendung nur dann durchführen, wenn Sie wirklich wissen was Sie tun und Sie sich sicher sind, dass ihr Klient oder auch Patient dabei nicht zu Schaden kommen kann. Ich selber werde in diesem Seminar hauptsächlich über die Anwendungen sprechen, die ich selbst in der Praxis anwende, d.h. mit den Strategien, mit denen ich selber die meisten Erfahrungen gesammelt habe.

Das umfasst Themengebiete wie Ängste, Blockaden, Stressreduktion und Management sowie Entspannungshypnosen. Therapeutische Maßnahmen wie die Altersregression oder die Behandlung komplexer krankhafter Syndrome werde ich in einem anderen Kurs abhandeln, der sich dann vor allem an fortgeschrittene Therapeuten und Anwender richtet.

Sie sollten sich immer nur in den therapeutischen Gebieten engagieren, in denen Sie sich sicher sind dem Patienten helfen zu können. Die in diesem Kurs vorgestellten Maßnahmen bieten ausreichende Möglichkeiten für etliche Einsatzgebiete und Probleme. Besonders wenn Sie in