



Hypnose Allgemeine Fragen



Haben Sie auch schon einen Film gesehen, in denen ein Mann mit bösem Blick in einem schwarzen Umhang gezeigt wird, der vor einer gut aussehenden jungen Frau eine Uhr hin und her schwingt. Daraufhin bekommt die Frau glasige Augen und rammt ihrem Mann ein Küchenmesser in den Bauch.

Zum Glück ist es nicht möglich, einen anderen durch Hypnose in dieser Weise zu manipulieren.

Aber vieles ist möglich! Und genau darum setze ich Trancearbeit in Abstimmung mit den Klienten immer dann gerne ein, wenn andere Maßnahmen nicht zum Erfolg führen, oder Trancearbeit der einfachste und zielführendste Weg ist.

Nachfolgend die am häufigsten gestellten Fragen, die ich gerne beantworte ...

Ist ein Mensch hypnotisierbar oder nicht?	S.2
Was ist Hypnose wirklich und was nicht?	S.2
Was ist das, was ich unter Hypnose empfinde?	S.3
Wie wirkt Hypnose?	S.3
Gibt es einen wissenschaftlichen Nachweis?	S.4
Ersetzt Hypnose den Arztbesuch?	S.5
Muss ich gesund sein – Kontraindikationen zur Hypnose?	S.5
Kann ich Hypnotisierbarkeit üben / verstärken	S.5

Nutzen auch Sie die ungeheure Kraft, die in Ihnen steckt - die Kraft Ihres Unterbewusstseins!



Ist ein Mensch hypnotisierbar oder nicht?

„Ich glaube nicht, dass das bei mir funktioniert“, ist einer der häufigsten Sätze, die ein Hypnotiseur zu hören bekommt. Viele Menschen glauben nämlich, dass Hypnotisierbarkeit mit Leichtgläubigkeit oder Naivität gleichzusetzen ist – und wer möchte schon gerne als Naivling gelten? Dabei ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Hypnotisierbarkeit mit steigender Intelligenz und Kreativität zunimmt. Alle psychisch gesunden Menschen mit zumindest durchschnittlicher Intelligenz sind hypnotisierbar.

Hypnotisierbarkeit in Zahlen

Es gibt immer wieder andere Werte, welcher Prozentsatz an Menschen leicht, gut oder schwer in Trance zu versetzen ist. An sich sind diese Statistiken aber unnötig und auch für Sie unerheblich. Denn bei der Arbeit mit Ihnen spielt es keine Rolle, was 15, 30 oder 85 % der Menschheit machen oder eben nicht.

Wenn es darum geht, dass Sie persönlich etwas wissen möchten und eine neue Erfahrung machen wollen, dann nutzt Ihnen die beste Statistik nichts. Ein "versuchen" hat es auch noch nie wirklich gegeben, sondern nur ein "tun" oder "lassen". Aber vorweg noch eines:

Grundsätzlich ist jeder geistig gesunde Mensch hypnotisierbar - dabei bildet jeder Mensch bestimmte Trancephänomene leichter als andere.

Meist kann man die Fähigkeit, Trance zu erlauben und zu nutzen, mit etwas Übung selbst fördern. Sie setzt jedoch 2 Sachen voraus: Vertrauen zum Therapeuten und Selbst-Vertrauen.

Was ist Hypnose wirklich und was nicht?

Viele Menschen haben, meist auf Grund von erlebten Showhypnosen ein Bild von Hypnose, das geprägt ist von Menschen, die wie willenlose Geschöpfe dem Hypnotiseur ausgeliefert scheinen. Zur Klarstellung: Hypnose ist nicht Bewusstlosigkeit. Hypnose ist auch keine Zauberei und auch keine Show-Arbeit, bei denen Sie in Zitronen beißen müssen.

Der in der Hypnose herbeigeführte Trancezustand ist ein vollkommen normaler, natürlicher Zustand. Eine alltägliche Trance erleben Sie zum Beispiel dann, wenn Sie voll und ganz auf eine Sache konzentriert sind, wie z.B. auf ein gutes Buch, oder einen Film. Das mag unglaublich für Sie klingen. Aber Sie werden auch eine erste Hypnose überraschend simpel empfinden und vielleicht meinen, es habe sich nichts geändert und höchstwahrscheinlich alles bewusst



Hypnose

Allgemeine Fragen



miterlebt haben. Als Klient bekommt man jedes Wort mit und es passiert in einer Hypnose-Sitzung nichts, was nicht abgesprochen ist. Als Klient plaudern Sie auch keine Geheimnisse aus, wenn Sie das nicht möchten. Warum? Weil das Kritische Bewusstsein immer aktiv bleibt.

Hypnose ist ein bewusstes und kooperatives Arbeiten mit Ihrem Unterbewusstsein. In diesem Zustand der Trance herrscht eine stark erhöhte Suggestibilität (Beeinflussbarkeit), welche für die Hypnose verwendet wird. Die Hypnose ist ein Zustand, in dem der Hypnotiseur dem Unterbewusstsein des Klienten dessen eigene Ziele und Wünsche verständlich machen kann.

Was ist das, was ich unter Hypnose empfinde?

Viele Menschen haben einen vollkommen falschen und absolut veralteten Eindruck von Hypnose und Hypnotherapie. Das ist auch kein Wunder, denn hier scheint die Aufklärung nur sehr schleppend voran zu gehen.

Manche empfinden unter Hypnose vielleicht ein Gefühl körperlicher Leichtigkeit oder Schwere. Einige berichten, dass sie sich während der Sitzung ganz normal fühlten, aber hinterher das Gefühl hatten, sie hätten stundenlang geschlafen. Natürlich war das nicht der Fall, denn sie können sich ganz deutlich an alles erinnern, was ich zu ihnen während der Sitzung gesagt habe. Allen Klienten-Aussagen ist jedoch eines gemeinsam: In Trance stellt sich ein Gefühl herrlicher körperlicher und geistiger Entspannung ein (das kennen Sie wahrscheinlich vom Einschlafen oder Aufwachen).

Jeder Mensch erlebt die Trance auf seine eigene Art und entwickelt seine eigenen, meist sehr angenehmen Empfindungen. In jedem Fall ist Hypnose ein wundervolles, entspannendes Erlebnis.

Wie wirkt Hypnose?

Ganz gleichgültig, wie Ihre eigenen Erfahrungen während der Hypnose ausfallen, ob Sie sich anders fühlen als im normalen Wachzustand oder nicht, mit dem Ergebnis selbst hat das nichts zu tun. Es ist auch schon einmal vorgekommen, dass Klienten mir versicherten, sie wären überhaupt nicht hypnotisiert gewesen, nur um mir eine Woche später zu erzählen, dass sie mit dem Rauchen aufgehört haben, oder nach Monaten das erste Mal wieder ohne Tabletten ein- und durchschlafen konnten.

Überlassen Sie die Entscheidung, ob Sie nun hypnotisiert waren, oder nicht, dem Therapeuten. Er wird aufgrund einiger ihm sichtbaren Anzeichen sagen können, ob Sie den angestrebten Zustand erreicht haben oder nicht. Sollten Sie Probleme haben, sich zu entspannen, dann benötigen Sie vielleicht ein oder zwei Sitzungen, um sich für die Hypnose vorzubereiten.



Hypnose Allgemeine Fragen



Auf jeden Fall lohnt sich eine Hypnosetherapie, denn sie unterstützt Sie dabei, Ihre inneren Ressourcen zu aktivieren, ohne dass Sie deshalb zu Pillen und Tabletten greifen müssen. Bereits eine Hypnosesitzung unter Anleitung eines Therapeuten kann Ihnen helfen, Ihre eigenen Suggestionen zu verstärken, falls Sie damit Schwierigkeiten haben. Was Sie in Ihr Unterbewusstsein eingeben, bestimmt, wie Sie ihr Leben erfahren. Warum sollten Sie also Ihr Leben nicht zum Positiven hin verändern?

Gibt es einen wissenschaftlichen Nachweis?

Die Universität Tübingen hat die Wirksamkeit von Hypnose wissenschaftlich nachgewiesen. Die Ergebnisse finden Sie unter:

<http://www.meg-tuebingen.de/1-hypnose-hypnoseforschung.htm>

Der amerikanischer Psychotherapeut **Ernest Rossi, Ph.D.** leitete ein internationales Forschungsprojekt über Auswirkungen der Hypnose auf Ausschüttung von RNA und neuen, heilenden Proteine (Biosynthese von RNA und Proteinen aus den genetischen Informationen).

In Vorforschungen wurden Genanalysen vor und nach der Hypnose durchgeführt. Das Ergebnis ist eine signifikant höhere Ausschüttung der RNA und Proteinen (z.B.: immediate-early gene Zif-268) im Intervall 1 Stunde und 24 Stunden nach der Hypnose. Diese neuen RNA und Proteine haben heilende Wirkung auf den gesamten Organismus und bewirken Veränderungen in Synapsenverbindungen und somit erhöhen sie die Plastizität des Gehirns. Ernest Rossi beschreibt in seinem Buch von 2002 genetische Veränderungen im Sinne der Beeinflussung von Mustern: **Hypnose kann laut Rossi Zellwachstum, Neurotransmitter und Zyklen positiv beeinflussen, d.h. Wachstum anregen.** Das betrifft auch Kreativität und emotionale Befriedigung, zum Beispiel nach einer gelungenen Therapiestunde oder hypnotherapeutischen Sitzung. Die Körper-Geist-Verbindung und ihre wechselseitigen Beeinflussung stellt Rossi auf eine genetische Grundlage. Ernest Rossi beschreibt das Vier-Stufen Model der Körper – Seele Kommunikation. Seine theoretische Überlegungen hat er psychotherapeutisch mittels der Methode der „Implizit Processing Heuristik“ appliziert. Implizit Processing Heuristik ist eine kreativ orientierte psychotherapeutische Methode und Methode der Heilung, welche besonders in der Phase der Illumination „Gene Expression“ unterstützt.

Mehrere Informationen dazu finden Sie in einem **Artikel des Americal Journal of Clinical Hypnosis im Juli 2010: A New Bioinformatics Paradigm for the Theory, Research, and Practice of Therapeutic Hypnosis.**



Ersetzt Hypnose den Arztbesuch?

WICHTIG: Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass die Hypnose keine ärztliche Therapie oder Psychotherapie ersetzen kann und auch nicht will. Jegliche Behandlung von Krankheiten und deren Symptomen ist in Österreich den Ärzten vorbehalten, die Behandlung psychischer Störungen den Psychotherapeuten. Hypnosebehandlungen gegen Krankheiten, körperliche und psychische Störungen sowie Schmerzen nehme ich nur in Zusammenarbeit mit einem Arzt vor, der hierfür die Verantwortung übernehmen muss. Es werden keine Diagnosen gestellt oder Heilversprechen abgegeben! Es werden keine Leiden mit medizinischem Hintergrund behandelt. Sollten Sie wegen eines Leidens in medizinischer Behandlung sein, so unterbrechen Sie diese auf keinen Fall ohne vorheriger Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Muss ich gesund sein, um hypnotisiert werden zu dürfen?

Es existieren viele verschiedene Aussagen zu Kontraindikationen, also Fällen, in denen Hypnose oder Hypnotherapie nicht oder nur in bestimmten Rahmen angewendet werden sollten.

Menschen mit viel zu niedrigem Blutdruck, Herzschwäche, hirnorganischen Beeinträchtigungen, Geisteskrankheiten, schweren Persönlichkeits- oder Zwangsstörungen, Hysterie oder unter Schock oder starkem Medikamenten-, Drogen- oder Alkoholeinfluss oder einem Borderline-Syndrom sollten bzw. dürfen in der Regel nicht hypnotisiert werden. Sollte dies als dennoch sinnvoll und möglich erachtet werden, dann nur in bestimmten Situationen und in einem klinischem Umfeld. Bei einer Psychose sollte man auch den klinischen Rahmen sicherstellen. Im Rahmen eines Vorgesprächs werden auch alle Fragen bezüglich des Gesundheitszustandes abgeklärt, da es für einige Risikogruppen Einschränkungen gibt. Diese können dazu führen, dass z.B. bestimmte Hypnose-Einleitungsverfahren nicht angewandt werden können, vielleicht sogar der Klient überhaupt abgelehnt werden muss.

Kann ich Hypnotisierbarkeit üben / verstärken?

Wenn Sie in sich den Wunsch tragen, mit Hypnose an sich arbeiten zu wollen und die oben genannten Abschnitte nicht dagegen sprechen, so kann man daran arbeiten, dass Sie leichter in Trance gehen.

Kennen Sie den rosa Elefanten? Wenn Sie an alles, nur nicht an einen rosa Elefanten denken wollen, so werden Sie nur noch an rosa Elefanten denken. Wenn Sie etwas zu sehr wollen, erreichen Sie es auch meist nicht. Wenn Sie jedoch Vertrauen fassen und loslassen können, kann es ganz leicht sein, bei Hypnose in Trance zu gehen. Geben Sie sich ein wenig Zeit und denken nicht, dass Sie jetzt bei einer Hypnose-Sitzung gleich alles erreichen müssen, weil Sie Geld sparen wollen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen und fördern Sie den Vertrauensaufbau.