

Was ist Hypnose?

Die Macht des Unterbewusstes nutzen

„Hypnose“ oder „die hypnotische Trance“ bezeichnet einen tief entspannten Wachzustand, in dem die Aufmerksamkeit auf wenige zielgerichtete Inhalte fokussiert ist. Die Hypnose kann helfen, Ziele, die in der Zukunft liegen, schneller zu erreichen. Sie kann aber auch für die Aufdeckung von in der Vergangenheit liegenden Ursachen von Problemen und Blockaden genutzt werden (Hypnoanalyse), die tief im Unbewussten verankert sind und verhindern, dass Ziele erreicht werden (Regressionstherapie).

Die Ziele der Hypnosetherapie

Bei jeder Therapie, die einen nachhaltigen Nutzen haben soll, ist die Zielerreichung wesentlich einfacher und leichter, wenn man die Ursache, die den Erfolg verhindert, kennt und durch Neubewertung auflösen kann.

Was sind nun mögliche Ziele der Hypnosetherapie?

Auf der körperlichen Ebene ist dies die Befreiung von Symptomen, für die Sie bisher keine ausreichend plausible Erklärung oder keine erfolgreiche Therapie gefunden haben. Wenn medizinisch alles abgeklärt ist und die Symptome trotzdem weiterbestehen und wenn Sie bemerken, dass diese sich vor allem zeigen, wenn Sie unter Druck, Zwang oder Stress stehen oder etwas unfreiwillig tun müssen, dann kann Hypnose einen Weg aus dem Dilemma zeigen.

Auf der seelischen Ebene ist das Ziel Ihre persönliche Freiheit und Weiterentwicklung: angstfrei, rauchfrei, stressfrei, erschöpfungsfrei – selbstbewusst und voller Selbstvertrauen.

Für beide Ebenen gilt: Das Schlimmste an unseren Symptomen ist nicht das Symptom selbst, sondern das Gefühl der Machtlosigkeit gegenüber dem Symptom – und Macht- und Kontrollverlust ist die Mutter aller Ängste!

Übernahme von Verantwortung für uns selbst

Um unsere Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern, stehen zuallererst wir selbst in der Verantwortung, unser Dasein mit Sinn und Freude zu erfüllen. Wer bewusst Entscheidungen trifft, ist kein Opfer der Umstände mehr. Wer die Entscheidung trifft, etwas zu verändern, weil er seine Lebensqualität verbessern möchte, bewegt sich aus der Opferrolle heraus. Er wird zum Handelnden, der Verantwortung für sein Leben übernimmt.

Symptom und Ursache – Erkennen und Neubewerten

Woran liegt es, dass es uns nicht gut geht?

Was steht dem Erfolg im Weg?

Dem Erfolg im Wohlbefinden, der Gesundheit, dem Selbstwert, der Kraft und Energie?

Dem Erfolg von glücklichen Beziehungen zu uns selbst und anderen?

Hypnosetherapie als Teamarbeit – Vertrauen ist wesentlich

Am effektivsten ist die Behandlung, wenn es keine Angst vor der Hypnosetherapie mehr gibt. Deshalb sollten vor Beginn einer Therapie alle offenen Fragen besprochen werden, Unklarheiten ausgeräumt und eine Vertrauensbasis hergestellt sein. Ich verspreche Ihnen schon jetzt, dass alles in dem Tempo geschieht, das Sie vorgeben und mit dem Sie sich wohl fühlen.

Die älteste Form der Psychotherapie gewinnt zunehmend an Bedeutung

International ist die Hypnose-therapie seit Langem in ihrer Wirksamkeit bei der Behandlung von Krankheiten bestätigt und anerkannt.

1992 wurde die Hypnose-psychotherapie vom österreichischen Bundesministerium für Gesundheit als eigenständiges psychotherapeutisches Verfahren nach dem Psychotherapiegesetz anerkannt.

Die British Medical Association hatte die Hypnose-therapie bereits 1955 anerkannt.

In den USA erkannte die American Psychological Association (APA) die Wirksamkeit von Hypnose im Jahr 1960 an. Die American Psychiatric Association folgte im Jahr 1961.

Für Kanada sorgten die Canadian Medical Association und die Canadian Psychological Association 1955 für die wissenschaftliche Anerkennung.

Die Wirksamkeit der therapeutischen Hypnose wurde in Deutschland im Jahr 2006 vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie anerkannt. Die Grundlage für die wissenschaftliche Anerkennung von Hypnose in Deutschland legte Prof. Dr. Revensdorf von der Universität Tübingen mit seiner 2003 erstellten Expertise für den Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie. In dieser Metastudie fasste er den damals aktuellen Stand der Forschung zur Wirksamkeit von Hypnose in der Psychotherapie zusammen, welcher sich zu diesem Zeitpunkt auf ca. 440 Studien über Hypnose stützte (<http://www.meg-tuebingen.de/downloads/Expertise.pdf>).

Mind-Modell

Das Mind-Modell, im deutschsprachigen Raum auch Bewusstseinsmodell genannt, stammt ursprünglich aus der amerikanischen klinischen Hypnose.

Nach dem Mind Model von Gerald F. Klein (Deepening and Emerging Techniques – Handout) besteht die menschliche Psyche aus drei Schichten:

Dem **Bewusstsein**: Tagesbewusstsein, Sitz der Logik, des Willens, des kritischen Verstandes und des Kurzzeitgedächtnisses

Dem **Unterbewusstsein**: Sitz des Langzeitgedächtnisses, der Gefühle, der Überzeugungen, der Gewohnheiten, der Wahrnehmung

Dem **Unbewussten**: unwillkürliche Steuerung der Körperfunktionen, vegetatives Nervensystem, Hormonsystem zum Aufrechterhalten der Homöostase/des inneren Gleichgewichts; die Reaktionen auf einen Stressreiz werden von hier aus gesteuert

Zwischen dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein liegt eine Instanz, die der **kritische Faktor** genannt wird. Dieser ist eine Instanz des Bewusstseins und hat die Aufgabe eines Wächters. Er prüft, ob neue Informationen mit bestehenden Überzeugungen und Glaubensmustern übereinstimmen. Alles was nicht stimmig ist, wird nicht hineingelassen.

Dabei laufen Dialoge ab wie diese:

"Ab morgen rauche ich nicht mehr", sagt das Bewusstsein. Das Unterbewusstsein antwortet: "Rauchen entspannt dich, das ist gut. Rauchen ist schön."

Wer wird gewinnen?

"Meine Angst ist unlogisch und unnötig, die brauche ich nicht mehr", sagt das Bewusstsein. "Ich will und muss dich aber beschützen", antwortet das Unterbewusstsein.

Wer wird gewinnen?

"Jetzt bekämpfe ich meine Symptome", sagt das Bewusstsein. "Vielleicht möchte ich dir über den Weg des Symptoms etwas mitteilen. Wenn du es einfach nur wegschneiden lässt oder es unterdrückst, dann suche ich mir ein

neues Symptom", antwortet das Unterbewusstsein.

Wer wird gewinnen?

Ein weiteres schönes Bild zur Macht des Unterbewusstseins ist das des Reiters auf dem Elefanten – der Reiter das Bewusstsein, der Elefant das Unterbewusstsein. Wenn beide ein gemeinsames Ziel verfolgen, werden sie dieses spielend leicht erreichen. Wenn der Elefant nicht mit dem Ziel des Reiters einverstanden ist ... wer wird gewinnen?

Elefanten sind freundliche, kluge Tiere; unser Elefant möchte uns beschützen und belohnen. Und weil Elefanten zudem ein gutes Gedächtnis haben, müssen wir uns einmal Erlerntes nicht ständig wieder bewusst machen; Handlungs-, Bewegungs- und Denkabläufe funktionieren automatisiert. So bewegen wir uns im Autopilotmodus durchs Leben, nicht nur im unbewussten Handeln, sondern auch im Denken.

Wenn Wille und Glaube sich widerstreitend gegenüberstehen, unterliegt stets der Wille.

Der kritische Faktor in der Hypnose

Ziel der Tranceinduktion – der Einleitung der Hypnose – ist es, diesen kritischen Faktor etwas beiseitezuschieben und zu beschäftigen, während alte Informationen und Glaubensmuster abgefragt, hinterfragt und neu bewertet werden und neue Informationen (Suggestionen) ihre Wirkungen tief im Unterbewusstsein entfalten können.

Wenn Sie sich in der Hypnose etwas vorstellen (Ihr Ziel), kann das Gehirn nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden. Auf diese Weise bringt es den Elefanten auf den Weg, um dieses Ziel zu erreichen.