

Was ist Hypnose ?

Von Hypnose haben viele ein falsches Bild und oftmals eine unbegründete Angst. Dabei kennt jeder von uns den Zustand der Hypnose aus dem Alltag. Es ist ein natürlicher Zustand Deines Gehirns und bietet enorme Möglichkeiten, wenn es um die Aktivierung der Selbstheilungskräfte Deines Körpers geht. Hypnose ist der Schlüssel zu einem gesunden Geist und einem gesunden Körper!

Was ist Hypnose?

Hypnose kommt vom altgriechischen Wort **“Hypnos”** und bedeutet Schlaf. **Hypnose hat aber nichts mit schlafen** zu tun, es wird einfach mit einem schlafähnlichen Zustand verglichen.

Hypnose ist ein Zustand einer **konzentrierten Tiefenentspannung**, welche Du vom Alltag her kennst. Zum Beispiel beim **Autofahren** oder beim **Fernsehen** bist Du sehr entspannt und trotzdem konzentriert. Über **80% Deiner Handlungen laufen unbewusst ab**. So kann es passieren, dass Du eine Ausfahrt auf der Autobahn verpasst oder Du nicht wahrnimmst, dass jemand Deinen Namen ruft, wenn Du gebannt einen spannenden Film verfolgst.

Der Zustand der konzentrierten Tiefenentspannung kennst du auch vom Lesen eines Buches. Du bist in einer **“anderen Welt”**, die Geschichte packt Dich und zieht Dich in ihren Bann. Du bist **mental gesehen auf einer anderen Aufmerksamkeitsebene**. Dein Unterbewusstsein ist aktiver, Dein absolutes Bewusstsein ist für einen Moment oder eine längere Zeit zurückgedrängt. In diesem Zustand bist Du auch emotionaler und offener für Gefühle. Bei einem Liebesroman die Taschentücher bereitzuhalten ist also nicht nur bei sensiblen Menschen eine gute Idee. Auch **Musik geht direkt ins Unterbewusstsein** und kann durchaus zu Tränen rühren oder eine Gänsehaut verursachen.

Diesen Zustand der Entspannung kann der Hypnotiseur mit Dir zusammen erreichen. Du wirst jede Minute davon genießen. Es ist wie entspanntes Autofahren, Fernsehen und ein Buch lesen zusammen – in einer ganz besonderen Kombination. Dabei wirst du alles hören und fühlen, kannst normal sprechen und bist weder willenlos noch manipulierbar.

Wie werde ich hypnotisiert?

Der Vorgang der Hypnose ist einfach erklärt. Du liegst entspannt in einem bequemen Sessel und hast die Augen geschlossen. Der Hypnotiseur wird mit ruhiger Stimme zu Dir sprechen und Dich anleiten **noch mehr zu entspannen**. Mit gewissen Sprachmustern des Hypnosetherapeuten und wenn **Du es wirklich möchtest**, wirst Du in die oben beschriebene konzentrierte Tiefenentspannung kommen.

Du wirst die Stimme des Hypnotiseurs **klar und deutlich hören** und **Du kannst auch sprechen**. Dein rationaler, analytischer Verstand hat jetzt ein wenig Pause und dafür sind Dein Unterbewusstsein und Deine Sinne umso aufmerksamer. Ein idealer Zustand der Hypnose, in dem Du festgefahrene **Verhaltensmuster, Glaubenssätze, Blockaden und Ängste ergründen und auflösen kannst**. Du wirst dabei selber entscheiden, welche dieser tiefer liegenden Gedanken Du äussern möchtest und Du entscheidest, ob Du bereit bist zur Veränderung und Selbstheilung. Dein Hypnosetherapeut wird Dir einfach nur Vorschläge in Form von **Suggestionen** machen. Du und Dein Unterbewusstsein entscheiden gemeinsam, ob diese Vorschläge angenommen und verarbeitet werden sollen.

Was sind die Risiken und Gefahren einer Hypnose?

Da die Hypnose nur funktioniert, wenn Du dies wirklich möchtest, ist die **Hypnose ganz ohne Risiken und Gefahren**. Mit einigen Vorurteile über die Hypnose möchten wir gerne aufräumen:

- **Niemand kann ohne seinen Willen hypnotisiert werden**. Die sogenannte Blitzhypnose oder Showhypnose wirkt nur, wenn Du dafür bereit bist und es auch zulässt
- In keiner Hypnosetherapie bist Du willenlos oder kannst gegen Deinen Willen manipuliert werden. Dein **Unterbewusstsein ist geschützt** gegen Suggestionen, welchen Deinen moralischen Grundsätzen widersprechen
- **Du schläfst nicht**. Du hörst jederzeit die Stimme des Hypnotiseurs und Du kannst jederzeit sprechen. Es kann aber sein, dass Du aufgrund der Tiefenentspannung in den Schlaf gleitest. Dies ist ein gutes Zeichen und zeigt, dass Du Dich entspannen kannst
- **Niemand bleibt in Hypnose “stecken”**. Auch ohne Hilfe des Hypnotiseurs wirst Du nach einiger Zeit wieder aus der Tiefenentspannung kommen

Wenn Du weiterhin kritisch bist, darfst du gerne unsere **Selbsthypnose** ausprobieren. Kontaktiere uns damit du das mp3-File kriegst...

