

Q & A zur modernen Hypnose



Viele Menschen wissen nicht, was Hypnose effektiv ist und was man damit erreichen kann. Gerne beantworte ich Ihnen die meistgestellten Fragen wie folgt.

Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein völlig natürlicher Zustand, bei dem Sie körperlich wie auch mental entspannt sind. Dabei tritt das Unterbewusstsein in den Vordergrund und das Bewusstsein in den Hintergrund. Jede Person ist mindestens 2 Mal pro Tag in Hypnose. Kurz vor dem Aufwachen und kurz vor dem Einschlafen. Hypnose ist aber keineswegs mit Schlaf, Willenlosigkeit oder Ohnmacht zu verwechseln. Jederzeit haben Sie die volle Kontrolle über den Verlauf der Sitzung.

Schlafe ich während der Hypnose? Höre ich in Hypnose? Ist Hypnose gefährlich?

Wie erwähnt ist Hypnose ein natürlicher Zustand und somit ungefährlich. In Hypnose können Sie hören, sprechen, denken, lügen und reagieren. Somit haben Sie jederzeit die Kontrolle über das Geschehen, können Ihre Augen einfach aufmachen und Suggestionen, die Ihnen nicht zusagen, ablehnen. Somit haben in Hypnose für den Kunden unpassende Suggestionen keine Wirkung.

Kann jeder hypnotisiert werden? Was ist, wenn ich nicht hypnotisiert werden möchte?

Grundsätzlich kann jede Person hypnotisiert werden, die den Worten des Experten folgen kann und will. Dies kann jedoch bei geistig zurückgebliebenen Menschen, ganz kleinen Kindern, vorhandenen Sprachbarrieren und älteren Menschen schwierig werden. Hypnose setzt auch immer die Kooperation des Kunden voraus, da sie niemandem aufgezwungen werden kann. Das ist ein wichtiger Fakt. Niemand kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden. Im Endeffekt ist es immer eine Art Selbsthypnose, die durch den Experten angeleitet wird.

Wie fühlt sich Hypnose an?

Es ist von Mensch zu Mensch verschieden, wie Hypnose wahrgenommen wird. Dabei kommt es auch auf die Tiefe der erreichten Hypnose an.

Einige Menschen fühlen eine extreme Schwere und andere meinen fast zu schweben. Jedoch spüren alle eine angenehme körperliche und geistige Entspannung.

Werde ich alles vergessen, was während einer Hypnose-Sitzung vor sich ging?

Die meisten Personen können sich an fast alles erinnern, was in der Hypnose erlebt und besprochen wurde, während andere Personen Mühe haben, sich genau zu erinnern. Es kommt dabei auf die persönliche Verfassung und auf die Tiefe der erreichten Hypnose an. Das Unterbewusstsein erinnert sich jedoch immer an das Erlebte und somit hat die Sitzung auch ihre Wirkung, wenn sich ein Kunde nicht aktiv daran erinnern kann.

Kann die Hypnose Veränderungen in meinem Körper verursachen?

Sehr wohl kann Hypnose Veränderungen im Körper herbeiführen, denn jeder Gedanke oder jede Idee von uns erzeugt eine physische Reaktion. Dazu gibt es unzählige Beispiele z.B. über Krankheiten oder Sportverletzungen.

Was hält mich davon ab in Hypnose zu gehen?

Nur die Angst vor der Hypnose kann Sie davon abhalten. Deshalb nehmen wir uns im Vorgespräch einer Sitzung auch ausführlich Zeit, Ihnen Hypnose genau zu erklären und all Ihre Fragen zu beantworten.

Wie schnell werde ich Veränderungen feststellen?

Veränderungen können sofort auftreten, bereits nach der ersten Sitzung. In vielen Fällen sind die Symptome sofort weg und/oder das Problem gelöst. Es gibt nur wenige Fälle, in denen weitere Sitzungen nötig sind. Da aber jeder Mensch anders reagiert, kann dies nicht im Voraus geklärt werden.

Jedenfalls sollten Sie Medikamente auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Vertrauensarzt absetzen.

Wie funktioniert Hypnose?

Um die Funktionsweise der Hypnose zu verstehen, müssen Sie zuerst das Bewusstsein, das Unterbewusstsein und den Kritischen Faktor verstehen. Im Bewusstsein sind die Logik, das rationale und analytische Denken, das Kurzzeitgedächtnis und die Willenskraft angesiedelt. Im Unterbewusstsein befinden sich das Langzeitgedächtnis, die Emotionen und Gewohnheiten. Das Unterbewusstsein ist träge und faul in Bezug auf Veränderungen, aber 10 Mal mächtiger als das Bewusstsein. Der Kritische Faktor ist eine Art Filter, der Suggestionen/Ideen des Bewusstseins mit der Langzeitprogrammierung im Unterbewusstsein abgleicht. Stimmt die Suggestion nicht mit der Information im Unterbewusstsein überein, dann wird diese abgelehnt und es tritt keine Veränderung im Unterbewusstsein ein.

In der Hypnose kann der Kritische Faktor umgangen werden und die Suggestionen bewirken direkt im Unterbewusstsein eine Veränderung, sofern diese vom Kunden angenommen wird. Annehmen aus Sicht des Kunden heisst, dass er die Suggestion mag und weiss, dass diese für ihn auch funktioniert. Ansonsten gibt es keine Veränderung im Unterbewusstsein, was auch wichtig und richtig ist. Veränderungen passieren also nur, wenn der Kunde vollständig dahintersteht.

Beispiel aus dem Gesundheitsmanagement einer Firma zum Thema „Wir sind rauchfrei!“

Mit der Willenskraft im Bewusstsein, kann sich jeder Raucher den Vorsatz nehmen (Suggestion), ab jetzt ein Nichtraucher zu sein. Ohne Hypnose wird diese Suggestion des Nichtrauchers am Kritischen Faktor mit der Langzeitprogrammierung im Unterbewusstsein gespiegelt. Das Unterbewusstsein lehnt diese Suggestion jedoch ab, da im Unterbewusstsein „Raucher“ gespeichert ist und nicht „Nichtraucher“. Es tritt also keine Veränderung im Unterbewusstsein ein. Sobald nun die Willenskraft aus dem Bewusstsein die Suggestion „Nichtraucher“ nicht mehr aufrechterhalten kann, wird die Person wieder zum Raucher. Klar kann Nichtrauchen auch ohne Hypnose erreicht werden. Dies ist aber ein enormer Kraftakt, vor allem, wenn man sich das ungleiche Kräfteverhältnis von 1:10 nochmals vor Augen hält. Mit der Umprogrammierung des Unterbewusstseins auf „Nichtraucher“ geht es viel einfacher.

In der Hypnose kann nun die Suggestion „Nichtraucher“ durch die Umgehung des Kritischen Faktors direkt im Unterbewusstsein abgespeichert werden. Diese Veränderung tritt dann auch sofort ein.

Hat Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP), autogenes Training oder Emotional Freedom Technique (EFT) etwas mit Hypnose zu tun?

Ja, sicher, denn jedes dieser Gebiete bedient sich verschiedenster Prinzipien der Hypnose und umgekehrt. Sie gehen sehr wohl Hand in Hand und können einander sogar sinnvoll und effizient ergänzen. Die effizienteste Methode ist aber die Hypnose.

Was beinhaltet eine Hypnos Sitzung, wie ist der Ablauf?

Eine typische Hypnos Sitzung kann in die unten aufgeführten Bereiche gegliedert werden. Individuelle Anpassungen sind immer möglich. Für eine Erstsitzung, in der das Vorgespräch sehr ausführlich geführt wird, sind maximal 3 Stunden einzuplanen. Es ist durchaus möglich, dass eine Sitzung kürzer ausfällt.

- Vorgespräch
- Abklärung aller noch offener Fragen seitens Kunde zur Hypnose
- Definition Ziele und Erwartungen
- Einleitung/Herbeiführung Hypnose, Vertiefung
- Lösen der Blockade und Aufbau mit positiven Suggestionen
- Auflösen der Hypnose
- Nachgespräch (sofern nötig)
- Feedback/Nachfassen

Der Inhalt einer Sitzung wird zu 100% vertraulich behandelt.

Kann ich den Erfolg einer Hypnose-Sitzung beeinflussen?

JA! Und wie!

Veränderungen in der Hypnose zu bewirken bedeutet, eine positive, offene und mitarbeitende Einstellung an den Tag zu legen und im Team mit dem Experten zu arbeiten. Nur wenn Sie persönlich bereit sind, sich auf die Methode einzulassen, werden Sie die Erfolge erzielen, für welche Sie in die Sitzung kommen. Für den Erfolg einer Sitzung ist es von Vorteil, wenn Sie bereits vorher Ihr persönliches Ziel in Bezug auf das zu bearbeitende Thema so präzise wie möglich formulieren. Machen Sie sich Notizen.

Wie merke ich, dass ich hypnotisiert bin?

Es gibt keinen Überschall- oder Urknall, wenn sie den hypnotischen Zustand erreicht haben. Es handelt sich dabei ja um einen natürlichen Zustand. Der Hypnose-Experte kennt die verschiedenen Merkmale, an denen der Zustand erkannt werden kann.

Gibt es unterschiedliche Tiefen der Hypnose?

Ja, es gibt die leichte, mittlere und tiefe Trance, gefolgt vom Somnambulismus und Esdale Zustand. Ab dem Somnambulismus ist das Schmerzempfinden reduziert und im Esdale Zustand kann gar schmerzfrei operiert werden. Die Übergänge der verschiedenen Stufen sind natürlich fließend und der Hypnose-Experte bringt Sie in den für die Sitzung sinnvollen Zustand, wenn Sie das zulassen.

Selbstverständlich werde ich Dir am Termin noch weitere Fragen beantworten.

Herzliche Grüsse

Ihre Sandra Smit



7P smit Consulting, Zürcherstrasse 9, CH8115 Hüttikon, +41 79 409 48 05,
sandra.smit@7psmit.ch, www.7psmit.ch / Praxis OMNI Hypnosecenter, Poststrasse 2, CH-8307 Effretikon