

## Geführte Hypnosebehandlung

### Die Hypnose

Hypnose ist eine Methode, welche einen veränderten Bewusstseinszustand herbeiführt, um Zugang zum Unterbewusstsein zu erhalten. Vielen Hypnosetechniken ist gemeinsam, dass sie zur Erreichung eines Trancezustandes das Bewusstsein mit entspannenden Tätigkeiten beschäftigen. So kann dessen Kritik gezielt umgangen und schrittweise ausgeschaltet werden. Erst dann wird das Unterbewusstsein direkt ansprechbar.

Ist der Zustand der Hypnose erst einmal eingetreten, kann der Hypnotiseur mit dem Einverständnis des Klienten tätig werden und für ihn ungewünschte Prägungen/Programmierungen im Unterbewusstsein, gemäss zuvor vereinbarter Zielsetzung, anpassen.



### Lehne dich zurück und lass dir von deinem Hypnotiseur z.B.:

- Ängste, depressive Verstimmungen, lästige Gewohnheiten ablegen
- Alte Gewohnheiten wie Rauchen, Esssucht, Gefallsucht usw. lösen
- Abhängigkeiten, destruktives Verhalten grundlegend verändern
- tiefsitzende Denkmuster durchbrechen und negative Glaubenssätze auflösen
- Verhaltensstörungen, Lern- und Leistungsstörungen überwinden
- Allergien heilen
- Körperliche Beschwerden oder Krankheiten lösen
- Selbstvertrauen und Motivation stärken
- Dein inneres Gleichgewicht stärken
- die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit erhöhen
- die Ausdrucksfähigkeit und die Koordination von Denken und Verhalten verbessern u.v.m.

Dabei kann nichts gegen Deine ethischen Grundsätze verändert werden, da Dein Unterbewusstsein, auch wenn Du völlig ohne Bewusstsein wärst, über Dich wacht.

### Vorgehen bei der geführten Hypnose, resp. Hypnosebehandlung

In der Einleitungsphase einer Hypnose wird die Aufmerksamkeit des Klienten von aussen nach innen gelenkt und ein Tiefenentspannungszustand suggeriert. Diese Einleitungsphase dauert in der Regel etwa fünf bis zehn Minuten. Sie kann für besonders tiefe Trancezustände aber auch mehr Zeit beanspruchen.

Während der nächsten Phase, der Behandlungsphase, werden mit Hilfe von gezielten, offenen oder verdeckten Anweisungen und mit Hilfe von Tranceszenarien und Symbolen die Einstellungen, das Erleben und Verhalten des Klienten von aussen nach innen umgelenkt. Auf diese Weise werden unbewusste Ressourcen mobilisiert oder Abgewehrtes und Verdrängtes integriert. Die Behandlungsphase kann je nach Therapieziel wenige Minuten (Schnellhypnose) bis mehrere Stunden dauern.

Nach der Behandlung, in der Reorientierungsphase, wird die Trance behutsam und vollständig wieder zurückgenommen, indem die Wahrnehmung des Klienten wieder von innen nach aussen gelenkt wird. In der Regel dauert die Zurücknahme nur wenige Minuten.

### Nach der Hypnosebehandlung

Nach der Hypnose sollte man sein Ziel nicht aktiv sabotieren, so z.B. nach einer Rauchentwöhnung eine Zigarette anzünden, um zu schauen, ob es funktioniert hat. Es gilt, das neue Verhaltensmuster auch aus dem Bewusstsein zu unterstützen. Sonst kann man auch nach einer erfolgreichen Hypnoseseitzung wieder in seine alten Muster zurückfallen.

## Widerstände gegen eine Hypnosebehandlung

Einige Menschen hegen im Innern eine Angst vor der Hypnose. Lasse Dich einfach einmal von der Kunst der Hypnose verzaubern. Kein Hypnotiseur kann Dich veranlassen, etwas zu tun, was gegen Deine Natur oder Deine moralischen und ethischen Grundsätze ginge. Hypnotiseure benutzen keine übersinnliche Fähigkeiten. Die Hypnose ist eine erlernbare Technik. Auch brauchst Du keine Angst zu haben, für den Rest Deines Lebens im Hypnosezustand verbleiben zu müssen. Der Schlaf löst jede Hypnose wieder vollständig auf.

## Voraussetzungen für eine Hypnosebehandlung

Im Gegensatz zum Hypnotiseur benötigt der Klient kaum Voraussetzungen für eine Behandlung. Jeder normal denkende Mensch kann hypnotisiert werden, wenn er dazu breit ist. Ein guter Kontakt und das Vertrauen zwischen dem Klienten und dem Hypnose-Therapeuten sind jedoch wichtige Voraussetzungen, um die gewünschten Erfolge erzielen zu können.

Fühle Dich hinein, ob Du dem Hypnose-Therapeuten vertrauen kannst. Wenn nicht, ist es besser, sich der Obhut eines anderen Hypnose-Therapeuten anzuvertrauen. Ein seriöser Therapeut wird Dir deine Entscheidung niemals übelnehmen.

Wenn Du dich entspannt hingeben kannst, ist das die beste Voraussetzung für tiefgreifende Veränderungen. Je mehr Du während der Hypnose beobachtest und kontrollierst oder versuchst zu dominieren resp. bewusst einzugreifen, desto schwieriger wird es, Veränderungen zu ermöglichen. Gelassen passieren lassen ist der Weg zum Ziel. Eine Erwartungshaltung, wie die Hypnose zu sein habe, z.B. völlig weg zu sein, wirkt sich meist negativ auf die Sitzung aus. Jeder Mensch erlebt die Hypnose anders und verhält sich auch anders dabei.

Gehe ohne Erwartungen, frei und offen in die Hypnose-Sitzung und lass Dich von Deinem Unterbewusstsein überraschen. Es ist Dein wichtigster Partner in Deinem Leben.

## Die Hypnosebehandlung ist nicht geeignet bei

- Niedrigem Blutdruck (Hypnose nur unter ärztlicher Aufsicht, aufgrund möglicher weiterer Blutdrucksenkung)
- Dekompensierter Herzinsuffizienz
- Epilepsie (mögliche Auslösung eines Anfalls bei verschiedenen Hypnosetechniken)
- Schwangerschaft
- Verschiedenen Formen der Geisteskrankheit
- Personen, die unter Drogen stehen oder stark alkoholisiert sind
- Psychosen gehören nicht in die Hypnosebehandlung, sondern in psychologisch geschulte Hände

Alle Teilnehmer verabreden verbindlich, über alles was sie an der Aufstellung erleben und erfahren, zu schweigen.

Selbstverständlich darf jeder über seine eigene Aufstellung im Familien- oder Freundeskreis berichten.

Auf Wunsch kann ein Anliegen nur dem Coach oder auch niemandem kommuniziert werden. Dann wird das Anliegen «blind» aufgestellt, sodass nur der Steller und falls gewünscht der Coach, das Thema der Aufstellung kennen.

## Termine und Preise

Termine für geführte Hypnosebehandlungen können telefonisch oder per Email vereinbart werden. Die Sitzungen finden, sofern nicht ausdrücklich anders vereinbart, immer an der Schützenstrasse 13 in 4103 Bottmingen statt. Die Preise sind CHF 120.- /Sitzung (bis 2h) und CHF 150.-/Sitzung (ab 2h).

Wenn ich Dein Interesse geweckt habe, oder Du weitere Fragen hast, melde Dich doch einfach bei mir.  
Herzliche Grüsse, Rainer