

Hypnose-Coaching

Der Schritt zur erfolgreichen Veränderung

Die Medien entdecken in den letzten 5 Jahren zusehends die hocheffiziente Methode der Hypnose wieder. Doch was ist eigentlich Hypnose? Es handelt sich offenkundig um ein Mysterium. Manch' geneigter TV-Zuschauer denkt dabei an Bewusstlosigkeit, Willenlosigkeit, Schlaf, Tieftrance und magische Manipulation. Zugegebenermaßen haftet der Hypnose nach wie vor ein Hauch des Mysteriösen an. Nicht ganz zu unrecht. Denn Hypnose ist und bleibt nach wie vor ein uraltes Faszinosum.

Hypnose ist als eine der ältesten Heilformen auf den Schamanismus zurückzuführen und bis dato wissenschaftlich nur schwer zu erklären. Zwar liegen seit der Einführung der Neurowissenschaften entsprechende EEG-Gehirnwellenmessungen vor, die uns deutlich machen können, was wann im menschlichen Gehirn passiert, jedoch ist damit noch längst

nicht die Frage nach dem „Wie?“ geklärt. Rein methodisch gesehen passiert ja offenkundig nicht viel: da ist ein Proband der seine Aufmerksamkeit auf die Stimme eines anderen richtet. Insofern keine schwerwiegenden neurologischen und psychologischen Erkrankungen vorliegen kann im Grunde jeder Mensch gefahrlos in den hypnotischen Trance-Zustand gelangen. Trance ist, wie alles im Leben, auch eine Frage

der Übung. Mit professioneller menschlicher Begleitung und Anleitung ist es für gewöhnlich einfacher einen entsprechenden Effekt zu erzielen, als bspw. mit einer bloßen Selbsthypnose-CD.

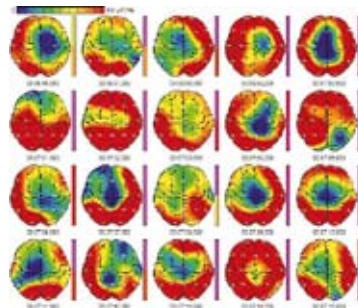
Es muss deutlich zwischen der Showhypnose und der professionellen Hypnose(therapie) oder dem Hypnose-Coaching unterschieden werden. In der Show- oder Bühnenhypnose wird v.a.



mit Blitzhypnose-Techniken gearbeitet. Im achtsamen Hypnose-Coaching hingegen erfolgt nach einem ausgiebigen Vorgespräch eine langsame und individuelle Ein-/Ausleitung. Hypnose führt immer in einen veränderten Bewusstseinsmodus, der zwischen Wachbewusstsein und Schlaf angesiedelt ist. Wir kennen diesen eingedämmten Zustand aus Tagträumen oder vom abendlichen Fernsehen. In diesem Modus ist unsere

linke – analytische – Gehirnhälfte „runtergefahren“ und die rechte – bildhafte – Gehirnhälfte entsprechend zugänglicher. Somit können passgenau die gewünschten Ziele und Optimierungswünsche im Unterbewusstsein des Kunden verankert werden. Die Werbung arbeitet nach einem ähnlichen Prinzip. In der Regel bekommt der Kunde dabei noch alles mit, er kann sich sogar wenn er will erfolgreich gegen den hypnotischen Zustand entscheiden.

Das macht die professionell durchgeführte Hypnose letztlich „sicherer“ als das Träu-



men. Jede Technik kann, wie wir wissen, in beide Richtungen benutzt werden. Daher ist es wichtig, sich explizit im Bereich „Hypnose“ nur in die Hände eines Fachmannes zu begeben.

Was ist nun im Rahmen einer fachlichen Beratung oder eines Coachings mit Hypnose Positives möglich? Im Gegensatz zur Showhypnose wird hier in erster Linie die Autonomie des Kunden gefördert. Die Beratung mit Hilfe der Hypnose unterstützt die Menschen in ihrem Leben, je nach Be-

**»Hypnose hilft auch dann,
wenn alles andere versagt.«**

Dr. James Braid, Manchester, 1853

darf, tiefgreifend in sämtlichen Lebensbereichen. Studien der Universität Tübingen ergaben bspw., dass Hypnose die effektivste Methode zur Raucherentwöhnung, mit Abstinenzraten von über 90 %, darstellt und dass Gewichtsreduktion mit Hilfe der Hypnose ohne den gefürchteten „Jo-Jo-Effekt“ dauerhaft erzielt werden kann. Gerade das Rauchen ist ein optimales Beispiel um das Phänomen der Selbsthypnose zu erklären, denn im Grunde befindet sich ein Raucher bereits in „Hypnose“. Rein intellektuell weiß jeder Erwachsene, das Rau-

chen ihm auf sämtlichen Ebenen schadet, er über die Jahre oftmals dafür fünfstellige Beträge ausgibt und das Ganze eigentlich besser sein lassen sollte. Trotzdem tut er es aber nicht, obwohl seine „linke Gehirnhälfte“ dies genau weiß. Es kann sich beim Rauchen also nur um „Trance“ handeln. Anhand des Rauchers, oder desjenigen, der wieder besseren Wissen noch einen



Kilogramm Zucker mehr in sich aufnimmt, kann man deutlich sehen, dass unser Unterbewusstsein immer stärker ist als unsere Ratio.

Wenn Menschen Bedenken vor Hypnose haben, sagen gute Hypnotiseure Ihnen daher immer, dass sie sich nur in einen Zustand begeben in dem sie sich bereits alltäglich befinden, ohne es bewusst zu merken. Man geht nur gezielt in diesen

Zustand und löst bestehende Negativ-Verankerungen und -Trancen auf. Das trifft insbesondere auch auf negative Glaubenssätze, wie „Ich bin nicht gut genug.“, „Ich muss perfekt sein.“, „Ich schaffe es nicht.“ etc. zu. Somit können mit Hilfe der Hypnose ebenfalls Lampenfieber, Lernblockaden, Prüfungsängste, Schlafprobleme, Zahnarztängste, Flugängste u.Ä. effektiv bearbeitet werden. Viele Hypnotherapeuten und Ärzte arbeiten sogar erfolgreich im Bereich der Anästhesie, Schmerzabschaltung und Wundheilung mit Hypnose. Besonders erfolgreich ist die Hypnose natürlich im Bereich der nachhaltigen Stress-Reduktion und Burnout-Prävention.

Ein weiterer Sonderbereich in der Hypnose ist die Zeitregression oder Rückführung. In der Trance tritt dabei ein Zustand erhöhter Erinnerungsfähigkeit („Hypermnesie“) ein. Dabei können lang vergessene „Lebensschätze“ wieder bewusst gemacht oder Antworten auf bestimmte Fragen gefunden werden, die ihm im alltäglichen Bewusstsein so nicht zugänglich wären.



Autor: Jörg Fuhrmann,
Hypnose-Coach /-Trainer
Kontakt: info@freiraum-fuhrmann.de
Website: www.freiraum-fuhrmann.de