



Konflikt • Kompetenz • Gesundheit

Informationen zur Hypnose

Jörg M. Maier

Hypnotherapie ist eine der ältesten Therapieformen und Methoden, die wir auf diesen Planeten haben. Und sie ist – wohl neben der Verhaltenstherapie - eine der am häufigsten wissenschaftlich untersuchten. Von all den anderen Methoden unterscheidet sie sich am deutlichsten dadurch, dass sie gezielt mit Bewusstseinszuständen arbeitet und sie mit Hilfe von Suggestionen strategisch einsetzt.

Klingt esoterisch? Mitnichten! Jeder wechselt seine Bewusstseinszustände, und zwar tagtäglich. Nehmen Sie zum Beispiel Emil, der vielleicht gerade vor Ihnen auf dem Weg hierher war, um sich über Hypnose zu informieren.

Emils Hypnose-Geschichte ...

Emil steht am Bahnsteig und schaut konzentriert auf die Anzeigentafel und vergleicht die Uhrzeit mit der Anzeige auf seiner Armbanduhr. Dass die Frau mit den vollen Einkaufstaschen beinahe in ihn hineingelaufen wäre, hat er gar nicht mitbekommen. Der einfahrende Zug zieht seinen Blick auf sich.

Im Zugabteil zückt Emil sein Laptop, um noch schnell an der Hochzeitszeitung für seinen Kumpel zu basteln. Irgendwie fehlt dem Artikel noch etwas „Pfeffer“. Was könnte man da schreiben? Emil braucht Ideen. Gedankenverloren blickt er aus dem Fenster, aber er bekommt gar nicht so viel mit. Seine Aufmerksamkeit geht eher nach innen, gleichzeitig ist er konzentriert, aber auch gut entspannt.

Sein Handy klingelt. Hey, es ist Monika! Er hat sie gestern auf einer Party kennengelernt. Sie ruft tatsächlich an! Emil ist begeistert. Klar will er mit auf einen Kaffee! Laptop, Artikel, Zeitung – alles vergessen, alles gleichgültig. Emil hört nur Monikas Stimme. Einfach super, dass sie anruft! Im Gespräch schaut Emil aus dem Zugfenster. In

Gedanken sieht er Monikas Gesicht, ja – genau so sah sie aus, so roch ihr Parfum. Das Piepen des Laptops reißt Emil aus seinen Zustand. Abgestürzt! Ein Neustart klappt nicht. Panik!!! Emil macht mit Monika noch schnell einen Termin aus und ruft seinen Kumpel an. Der kennt sich aus. Übers Telefon bekommt er Anweisungen. Emil stellt in diesem Moment keine Fragen, keine Diskussionen, was sein Kumpel sagt, das wird getan. Ohne zu überlegen.

Stopp!!!! Emil merkt gerade, dass er längst am Zielbahnhof ist. Er schafft es gerade noch

raus aus dem Abteil. Jetzt eilt´s! Schnell den Laptop im Laufen verstauen ... weiter – übrigens ohne es zu bemerken schnurstracks an Monika vorbei (die daraufhin beschließt, ihn nie wieder anzurufen) - und ab ins Taxi.

Wo zum Henker ist jetzt das Portmonnaie? Soeben war es noch da? Hektisch sucht Emil, geht im Geist die Stationen seines Weges durch – wo ist das blöde Ding bloß? „Wenn Sie ihren Geldbeutel suchen, den haben Sie vor einer Minute auf´s Armaturenbrett gelegt“, sagt der Taxifahrer. Emil folgt der Suggestion des Taxifahrers und blickt nach vorne: Pfeilgrad – da liegt er! Warum hat er das vorher nicht gesehen?

Gerade noch pünktlich kommt Emil zu seinem Termin, um sich über Hypnose und Bewusstseinszustände zu informieren.

Und was das für Sie heißt ...

Kommen Ihnen manche von Emils Erlebnissen bekannt vor? Ist es Ihnen schon ähnlich ergangen? Z.B. Dinge nicht gesehen, obwohl sie vor ihrer Nase lagen? Von irgendwas so gefesselt gewesen, dass Sie die Zeit vergaßen? Dann wissen Sie bereits, was es mit den Bewusstseinszuständen (und bereits auch mit Hypnose) auf sich hat - und dass manche Zustände für bestimmte Aufgaben nützlich sind, andere uns dagegen eher blockieren können. In der Hypnose geht es darum, die nützlichen Zustände zu fördern und diejenigen, die blockieren, aufzulösen.

Etliches aus Emils Geschichte und noch anderes werden Ihnen in der Hypnosestunde wieder begegnen. Gut – es fährt kein Zug durch mein Zimmer, und Monika ist auch nicht da, aber dafür ...

Die Möglichkeiten sind vielfältig!

Einsatzgebiete

Im business – Coaching geht es z.B. um

- Fundierte Entscheidungsstrategien und klare Zielsetzungen
- Selbstmanagement und Work-Life-Balance
- Kreativitätsförderung
- Identitätsthemen, Werteklä rung, und Karriereplanung
- Selbstsicherheitstraining
- Stressreduktion
- Kommunikationsblockaden
- Lern- und Konzentrationssteigerung
- Emotionale Balance
- und vieles mehr

Im Sport - Coaching:

- Mentale Strategien
- Reduktion von Leistungs- und Belastungsängsten
- Erreichen eines optimalen Erregungsniveaus
- Perfektionierung und mentale Festigung wiederkehrender Bewegungsabläufe
- Optimieren der Rekreation
- und vieles mehr

Im Bereich der Therapie

- Misstimmungen, Depressionen, Ängste und Phobien (z.B.: Flug-, Höhen-, Prüfungsangst)
- Verarbeitung von belastenden Erlebnissen
- Ernährungs- oder Gewichtprobleme, Rauchen, Alkohol ...
- Ein- oder Durchschlafprobleme, Zähneknirschen
- Verhaltensprobleme (Schüchternheit, Aggression ...)
- Schmerzen (Zahnbehandlung, Kopf, Rücken, bei chirurgischen Eingriffen wie Kaiserschnitt, Hauttransplantationen, beim prämenstruellen Syndrom, ...)
- Allergische Reaktionen (z.B. Asthma, Neurodermitis)
- kardiovaskuläre Erkrankungen (primäre Hypertonie, ventrikuläre Tachykardie ...)
- onkologische Erkrankungen und ihre Nebenwirkungen
- stressinduzierter Tinnitus, Ohrengeräusche
- und vieles mehr

Sie sehen, Hypnose wird vielfältig eingesetzt und sie kann viel bewirken. Und zwar ohne dem Körper Chemie zuzuführen oder sich unerwünschten Nebenwirkungen von Arzneimitteln oder sich einem körperlichen Verletzungsrisiko beim Sporttraining auszusetzen.

Übrigens: Hypnose ist vom wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie nach dem Psychotherapeutengesetz in Deutschland als wissenschaftlich anerkanntes Verfahren anerkannt.

Allerdings ist Hypnose auch kein Zaubermittel und ich bin nicht Gandalf (Sie wissen schon: Der mit dem spitzen Hut, dem langen Bart und dem Zauberstock aus „Der Herr der Ringe“)!
Nicht jeder weiß über alle Gebiete gleich viel Bescheid (ich auch nicht), sondern hat Schwerpunkte. Sprechen Sie mich einfach mal an!

So läuft 's

Mir ist eine gute und ausführliche „Bestandsaufnahme“ wichtig. Besonderen Wert lege ich dabei auf unsere Ziele.

Also: Wenn nach unserer Arbeit Sie zu mir sagen: „Dankeschön, Herr Maier, ich bin jetzt genau da, wo ich hin wollte, ich brauche Sie jetzt nicht mehr“ – also wenn Sie das sagen – wo genau sind Sie dann? Was werden Sie denken, fühlen, tun? Und mit wem und wo?

Am liebsten möchte ich mir ein genaues Bild von ihrem Ziel machen, so eine Art „inneren Kinofilm“, so dass ich sicher sein kann, dass wir beide das Gleiche meinen. Und dann kann es losgehen!

Eine Nebenbemerkung

Ach ja, die Annahme, man sei bei einer Hypnose „wie narkotisiert“ oder dem Hypnotiseur völlig ausgeliefert, ist eine Suggestion. Sie wird in der Showhypnose bewusst erzeugt (und zwar ganz einfach, weil diese Vorstellung da dazugehört und es den dortigen Hypnotisuren bei ihrer Arbeit hilft!).

In meiner Praxis hab ich aber nichts davon, wenn Sie glauben, von mir abhängig zu sein. Denn Sie müssen das, was wir hier erarbeiten, nämlich selbständig in ihrem Leben umsetzen. Selbständig und gleichzeitig abhängig verträgt sich aber nicht! Gut, böse Zungen könnten behaupten, wenn Sie glauben, abhängig zu sein, kann der Hypnotiseur Ihnen mehr Geld „rausleiern“. Na ja, aber irgendwann wären Sie ja Pleite, gleichzeitig aber immer noch in dem Glauben, vom Hypnotiseur abhängig zu sein. Spätestens da ist die Situation auch für jeden noch so abgebrühten Abzocker nur lästig. Schauen Sie lieber mal auf meine Homepage. Da gibt es nämlich „geldbeutelchonende Pakete“. Oder sprechen Sie mich einfach an!

Und zu guter Letzt: Wenn Sie schon so ein Vorurteil gegenüber Hypnoseanwendern haben – was zum Teufel machen Sie dann in meiner Praxis?

In der Hypnosearbeit erarbeiten wir das festgelegte Ziel. Die Wirkungshypnose entwickle ich individuell für ihre Bedürfnisse. Als „Quellenvorgabe“ dient mir dabei die Information aus unserer Bestandsaufnahme. Schließlich führe ich Sie wieder aus der Trance heraus.

Für den Fall der Fälle

Viele, die noch keine Hypnose erlebt haben, sind besorgt, aus der Hypnose nicht mehr zurückzukommen. Diese Sorge ist unbegründet. Ich hole Sie auf jeden Fall zurück. Und das meine ich auch! Ich hole Sie auf jeden Fall zurück!

Aber nehmen wir mal an, Sie sind gerade in tiefer Hypnose, da bekomme ich einen Herzinfarkt und sterbe – eine für mich zugegebenermaßen auch als Hypnoseanwender unangenehme Situation.

Und wie ich zugeben muss: als Toter habe ich die Situation nicht mehr im Griff.
Aber was passiert jetzt mit Ihnen - Sie sind ja noch immer in tiefer Trance.

Zwei Dinge können jetzt passieren:

1. Da von mir keine Suggestionen mehr kommen, sagt ihr Unterbewusstsein, irgend etwas ist los, das nicht abgesprochen war – und Sie beginnen aufzuwachen. Oder:
2. Da von mir keine Suggestionen mehr kommen, geht ihre Hypnose einfach in Schlaf über, aus dem Sie nach einiger Zeit wie aus jedem normalen Schlaf, wieder erwachen.

Ein Problem haben Sie aber dann trotzdem: Man findet Sie allein in einer Praxis mit der Leiche eines Hypnotherapeuten ...

Step by Step

Insgesamt gilt: Hypnotherapie ist ein sehr schnelles und sehr sanftes Verfahren (keine chemische „Keulen“ oder irgendwelche „Fremdstoffe im Körper“).

Genauso gilt: Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.

Es nützt nichts, wenn ich Ihnen ein Tempo vorgebe, das ihr Unterbewusstsein überfordert.
Deshalb arbeiten wir uns Schritt für Schritt zum Ziel vor.

Bei einer solchen Vorgehensweise und der Etablierung von Teilzielen ist der Erfolg auch erheblich nachhaltiger. Schließlich ist auch das zu lösende Problem nicht von heute auf morgen entstanden ist, sondern hat sich meist auch über einen längeren Zeitraum langsam entwickelt.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Spaß und viel Erfolg!

Ihr

Jörg M. Maier

active consent
Am Sendlinger Tor Platz 8 / III
80336 München
Tel.: 089 15 90 34 55
Mail: info@activeconsent.com
www.activeconsent.com

