



Mentaltrainerin und Hypnotiseurin

Ich biete keine Showhypnose, auch wenn das Leben manchmal eine Show ist.

Wir leben in einer Welt die uns immer mehr abverlangt. Mehr und mehr Leistung wird gefordert, Stress steht an der Tagesordnung und **Entspannung** und **Regeneration** werden auf die lange Bank verfrachtet, bis wir die Rechnung serviert bekommen. Burnout, Depressionen und Angststörungen sind die Folge.

Oft stehen wir uns rigoros selbst im Weg. Wir haben **Lampenfieber**, die **Konzentrationsfähigkeit** lässt zu wünschen übrig, unser Gehirn scheint nichts mehr aufnehmen zu können. Sogenannte **Blockaden** stapeln sich in unserer Psyche.

Was das mit Hypnose zu tun hat? Es geht nicht darum uns noch mehr zu puschen, sondern darum effizienter zu werden, schneller und vor allem punktgenau zu regenerieren und das aus uns herauszuholen was in uns steckt. Nicht um mehr und mehr und mehr abliefern zu können, sondern um unsere Fähigkeiten voll ausschöpfen zu können und mehr Zeit zu haben für die angenehmen Dinge des Lebens. Ohne Böses erwachen.

Inklusive **Rauchentwöhnung** in 2–3 Schritten und Unterstützung beim **Abnehmen**.

Da uns Corona gezeigt hat, dass man flexibel sein muss und nicht immer alles so läuft wie man sich das vorstellt, biete ich Hypnose hauptsächlich via **exklusiv für meine Kunden erstellten Hypnose mp3's**. Was den Vorteil hat, dass man sich die Hypnose dann anhören kann, wenn es für einen passt und man keinen Termin beim Hypnotiseur in den Alltag quetschen muss.

Was ist Hypnose?

Die Hypnose ist ein ganzes System aus **Bewusstseinszuständen, Induktionstechniken, Tranceanwendungen** und Erklärungsmodellen, die sich nicht in eine kurze und kompakte Definition pressen lassen. Deswegen bedient man sich oft lapidarer Antworten wie:

„Hypnose ist ein suggestives Verfahren, mit dem man das Unterbewusstsein direkt ansprechen kann.“ „Hypnose ist eine Entspannungstechnik, bei der der Klient aufnahmefähiger wird.“ „Hypnose ist ein Zustand gesteigerter Lernfähigkeit.“

Diese drei Antworten lassen durchblicken, dass der Begriff Hypnose verschiedene Aspekte und Teilbereiche vereint. Nicht nur das, so viele Teilbereiche und Aspekte der Hypnose es gibt, so viele verschiedene Techniken und Vorgehensweisen kommen zum Einsatz. Wobei meistens das Ziel verfolgt wird, eine Trance zu erzeugen, mit deren Hilfe im Hypnotisand, also demjenigen der hypnotisiert wird, einen bestimmten Effekt zu erzeugen.

Zu den unterschiedlichen Techniken kommt es, da **nicht jede Trance gleich** ist. Denn je nach Ziel der Hypnose müssen **unterschiedliche Areale in Gehirn und Nervensystem angesprochen** werden. Es steckt also nicht, wie oft vermutet, der immer gleiche Dämmerzustand hinter der Hypnose in dem Klienten etwas „eingeflüstert“ werden kann, und zwar etwas, das nicht real ist.

Im Gegenteil: Die Wirkung der Hypnose ist sogar sehr real, bei manchen Anwendungen wie z. B. einer erfolgreichen Behandlung von Neurodermitis, sogar **eindeutig am Körper sichtbar**. Die

Wirkung der Hypnose ist also keine Einbildung, sondern besteht aus nachweisbaren medizinischen Fakten.

Hypnose bietet über einen Zugang, den der Trance, **unterschiedliche Anwendungsbereiche**. Einmal handelt es sich um eine Schmerzabschaltung beim Zahnarzt und einmal um Hilfe bei psychischen Problemen oder wie in meinem Fall Motivations- und Gedächtnis steigernd. Was logisch ist, wenn man bedenkt, dass durch einen Zugang, unterschiedliche Bereiche im Gehirn angesprochen werden, die eben unterschiedliche Reaktionen bedingen.

Während der Trance befindet sich das Gehirn in einem **unkritischen Zustand**, in dem Worte in Vorstellungen umgewandelt und diese als real akzeptiert werden.

Vereinfacht gesagt, suggeriert der Hypnotiseur dem Klienten z.B. die Vorstellung, dass er gerade eine Rede hält, aktiviert das Gehirn die Areale, die beim Halten einer Rede benötigt werden. Wird nun eine neue Erfahrung hinzugefügt, z.B. dass der Klient eine besonders anspruchsvolle Rede, bei der ihm normalerweise die Angst zu versagen, ein Blackout bescheren würde, locker, flüssig und mit Freude, hält, **nimmt das Gehirn dieses Erlebnis als real an** und speichert es als Erfahrung. Kommt es nun im Anschluss, wieder zu einer vergleichbaren Situation, in der der Klient eine Rede halten soll, erinnert sich das Gehirn an die erfolgreiche Ausführung dieser Aufgabe im virtuellen Umfeld der Hypnose und nutzt diese Erfahrung, um in der realen Situation ein besseres Ergebnis zu erzielen.

Das ist natürlich nur ein Beispiel von vielen im weiten Feld der möglichen Anwendungen der Hypnose. Grundsätzlich werden beim Halten einer Rede andere Gehirnzentren beansprucht als beim Violinspielen oder beim Radfahren. Die Hypnose passt die jeweils aktiven Areale dem entsprechenden Thema an.

Natürlich gibt es **gewisse Einschränkungen**, denn unser Körper verfügt über einige Sicherheitssysteme die verhindern, dass jemand in lebenswichtigen Funktionen, wie etwa dem Herzschlag „herum fuhrwerk“, und den Organismus gefährdet. Nichts desto trotz kann man über Hypnose eine Verlangsamung des Pulses oder senken des Blutdrucks erreichen und trainieren.

Hypnose hat daher durchaus etwas von **virtuellem Lernen**. Denn es werden Erfahrungen, die nur in der Vorstellung existieren als wahr und real angenommen. Im Trance-Zustand können sogar Fähigkeiten und Fertigkeiten trainiert werden, die der Klient noch nicht besitzt. Es können erlebte Situationen in veränderter Form neu erlebt werden, und zwar unter Nutzung aller dazu benötigter Gehirnareale. Eventuell um Situationen zu erleben, in die sich der Klient in der Realität nie bringen würde, z. B. aus Angst, und kann so lernen die reale Angst zu überwinden. Die Erfahrung unter Hypnose wird als echte Lernerfahrung gespeichert und kann später in der Realität genutzt werden, um diese Erfahrung auch tatsächlich zu machen.

Diese Erfahrungen in Trance können zusätzlich direkt im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden, was sonst nur im Schlaf geschieht und im Wachzustand undenkbar ist.

Wie fühlt sich Hypnose an?

Viele Menschen, die selbst noch nie hypnotisiert wurden, fragen sich wie sich der Zustand der Hypnose Trance anfühlt. Oft macht das, was man über Hypnose gehört hat sogar Angst. Bekannt ist hauptsächlich, die Showhypnose, wo der Hypnotisand laut gackernd, wie ein aufgeschrecktes Huhn, über die Bühne rennt. Oder man hört, dass Hypnose ähnlich einem Schlaf ist, in dem man irgendwie „weg“ ist. Das gibt es, es ist aber nur ein Teil der Hypnose.

Es gibt Hypnose-Zustände, die ganz im Gegenteil sehr aktiv sind und bei denen der **Geist hellwach**, manchmal über-wach ist was **über die übliche Denkleistung sogar hinaus gehen** kann.

Am besten probiert man Hypnose selbst aus. **Die Angst, nicht mehr Herr seiner Sinne zu sein, ist eigentlich unbegründet.**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an mich, Susanne Reither, am besten per email:
office@sannehilf.com

Susanne Reither
Mentaltraining und Hypnose

Bertha von Suttnerstraße 6
A-2000 Stockerau

www.sannehilf.com bzw. www.susannereither.com