

## Hypnose-Einleitungen

In der letzten Ausgabe wurde einer der ältesten und einfachsten Methoden vorgestellt, und zwar die Hypnose-Einleitung per Pendel. Es gibt außerdem eine Vielzahl anderer Fixationsmethoden.

Alle Fixationsmethoden haben gemeinsam, daß der Hypnotiseur die bewußte Konzentration des Probanden auf einen bestimmten Punkt fixiert, um die Suggestionen zur Einleitung leichter am Bewußtsein vorbei im Unterbewußtsein zu plazieren. Derartige Einleitungsmethoden werden heute im Coaching und in der Therapie kaum noch angewandt, sind aber aufgrund der Einfachheit relativ leicht erlernbar.

Fixationsmethoden sind in erster Linie Bestandteil der klassischen Hypnose. Daß heißt, sie werden meist in Verbindung mit einer klaren und eindeutigen Führung des Hypnotiseurs benutzt.

### Fixation des Zeigefingers

Anstelle eines Pendels kann der Hypnotiseur dem Probanden auch seinen Zeigefinger vor die Augen halten. Es gibt dabei viele Variationen... man kann den Finger von links nach rechts bewegen, um eine Führung aufzubauen und die Reaktion zu überprüfen. Oder man hält ihn zunächst unbeweglich vor die Augen um ihn dann langsam und unmerklich nach oben oder unten zu bewegen, je nach Reaktion des Probanden. Eine erhöhte Position erschwert die Fixation, eine Be-



Fortsetzung folgt...

wegung nach unten erleichtert den Augenschluß und kann sinnvoll sein, wenn der Proband die Augen ohnehin kaum noch aufhalten kann. Im Gegensatz zur Pendelmethode erfordert dies allerdings beim Hypnotiseur mehr Sicherheit.

### Fixation einer Kerze

Die Fixation einer brennenden Kerze ist zwar nicht gerade eine schnelle Einleitungsmethode, kann aber gute Ergebnisse liefern. Für Anfänger ist diese durchaus geeignet, da hierbei der Hypnotiseur nicht im Blickfeld des Probanden sein muß und der Proband mehr mit sich selbst beschäftigt ist. Da eine Trance ein Zustand ist, bei der der Fokus nach innen gerichtet wird, kann es auf diese Art und Weise kaum störende Einflüsse geben.

### Metronom

Ein mechanisches Metronom kann ebenfalls gute Dienste leisten, zumal neben dem optischen Effekt noch ein akustischer Effekt vorhanden ist. Auch hierbei ergibt sich für den Anfänger der Vorteil, daß er sich nicht im Blickfeld des Probanden befinden muß.

### Augenkontakt

Direkter Augenkontakt zwischen Hypnotiseur und Probanden ist eine weitere bekannte Einleitungsmethode, die allerdings ein recht hohes Maß an Sicherheit erfordert und somit für den Anfänger nicht unbedingt geeignet ist.

### Allgemeine Voraussetzungen

Ein erfahrener Hypnotiseur kann eigentlich jeden Gegenstand zur Fixation benutzen. Bei der modernen Hypnose kommt man sogar völlig ohne Augenfixierung aus, welche ohnehin nur der Ablenkung dient.

Das heißt, wesentlich für den Erfolg ist die Gesamtatmosphäre in Verbindung mit den eigentlichen Suggestionen. Es versteht sich von selbst, daß Suggestionen sicher und bestimmt gegeben werden müssen. Dies bedeutet keinesfalls, daß der Hypnotiseur autoritär auftreten muß. Der Proband muß aber auf jeden Fall spüren, daß der Hypnotiseur weiß was er tut.

### Führung

Eine klare Führung ist zumindest zur Erzielung einer tiefen Trance (Tiefenhypnose) eine wichtige Grundvoraussetzung. Wenn man eine Einleitung z. B. mit den Worten "Jetzt gehen wir mal gemeinsam in Trance und werden sehen, was dann geschieht" beginnt, fordert man den Probanden zur Mithilfe auf. Diese bewußte Mithilfe ist aber nur bis zu einer mittleren Trance möglich, weshalb der Proband bei diesem Hypnotiseur kaum jemals eine tiefe Trance erreichen wird.

## Themen:

Kurznachrichten.....	1
Hypnose-Einleitungen.....	1
Visualisierung.....	2
Ausbildungstermine.....	2
Unsere Leistungen.....	2
Sonderausgabe.....	2
Nichtrauchen & Gewicht.....	3
Kontakt.....	3
TV-Termine.....	3
Wußten Sie schon.....	3

Ältere Ausgaben können Sie auf unserer Website downloaden.

## Kurznachrichten

Detaillinformationen finden Sie auf unserer Website unter 'News'.

### Selbsthypnose-Seminar

Vom 26. - 27. März 2011 (Wochenende) findet das nächste Seminar 'Positives Denken und Selbsthypnose' in Dülmen statt.

### Hypnose-Ausbildung

Unser nächster Seminarblock (bestehend aus Hypnose-Basisseminar und -Aufbauseminar) findet vom 12. März (Sa.) bis 15. März 2011 (Di.) statt. Die Seminare können natürlich auch einzeln gebucht werden, wobei die Terminverteilung es ermöglicht, alle Seminare auch an Wochenenden zu belegen.

Der darauffolgende Block findet vom 16. April (Sa.) bis 19. April 2011 (Di.) statt.

### Seminarqualität 'sehr gut'

Unsere Seminare wurden von den Teilnehmern im 2. Halbjahr 2010 mit der Note "sehr gut" bewertet. Berechnet wurde - bei gleicher Gewichtung der einzelnen Kriterien - der Notendurchschnitt aller vollständig ausgefüllten Bewertungsbögen.

### Existenzgründung

Hypnose wird heute im Coaching, in der Therapie und in vielen Bereichen eingesetzt. Wir informieren Existenzgründer gerne kostenlos und unverbindlich.

## Vorsicht!

Eine Trance einzuleiten ist recht einfach. Diese zu vertiefen, sinnvoll für Suggestionen zu nutzen und den Probanden wieder herauszuführen, erfordert umfangreichere Kenntnisse. Die Nutzung der Einleitungsmethoden sollte deshalb nur bei ausreichenden Grundkenntnissen erfolgen.

Ernst Mathes

## Visualisierung

Es ist eine weit verbreitete Annahme, daß jemand die Selbsthypnose nur dann erfolgreich anwenden kann, wenn er in der Lage ist, bewußt etwas zu visualisieren.

Sowohl in der Literatur, als auch auf diversen Seiten im Internet wird der bildhaften Vorstellungskraft eine sehr hohe



he Bedeutung beigemessen. Man findet ganze Kapitel, die sich ausschließlich mit dem Visualisieren und entsprechenden Übungen befassen.

Gerade dieser Punkt ist es, der so einige Selbsthypnose-Anwender zur Verzweiflung bringt. Sie sehen auch mit größter Anstrengung einfach keine inneren Bilder und wissen auch nicht, wie sie diese jemals bewußt hervorrufen sollen.

### Unsere Leistungen

Die folgenden Info-Broschüren informieren Sie über unsere Dienstleistungen (PDF):

Was ist Hypnose?

Infos über unsere Arbeitsweise, Sitzungen und wie man Hypnose empfindet.

Hypnose per Telefon  
Infos zu Telefonsitzungen

Hypnose-Ausbildung nach Maß  
Infos über Seminare, Einzelschulungen und Workshops.

Beratung  
Natürlich beraten Frau Prüter und Herr Mathes Sie gerne persönlich. Info-gespräche vorab sind kostenlos und unverbindlich. Rufen Sie einfach an:

Tel. 0 2548 - 919 427 0

Unsere Zentrale erreichen Sie 24 Stunden täglich.



### Per Definition

Es ist schon vollkommen richtig: Das Unterbewußtsein 'denkt' ausschließlich in Bildern. Das wird besonders deutlich, wenn man sich einen nächtlichen Traum noch einmal ins Bewußtsein ruft. Ebenso korrekt und auch logisch ist es, daß eine Beeinflussung des Unterbewußtseins am besten über Bilder bzw. eine bildhafte Sprache funktioniert.

Aus dem Blickfeld gerät bei diesen Aussagen jedoch, was ein Bild im Sinne des Unterbewußtseins überhaupt ist. Die meisten Menschen glauben, daß es sich um etwas handeln muß, das sie wirklich 'sehen' können. Das ist allerdings nur die bewußte Definition von 'Bild', die wohl darauf zurückgeht, daß man seine Umwelt in der Regel hauptsächlich über die Augen wahrnimmt, also nur glaubt, was man sieht.

Für das Unterbewußtsein ist ein Bild jedoch etwas ganz anderes. Es ist ein Gesamteindruck, der sich aus den aufgenommenen Informationen aller fünf Sinne zusammensetzt.

### Panorama

Ein einfaches Beispiel: Was geschieht, wenn man das Wort 'Strand' hört oder liest? Die meisten Menschen erinnern sich entweder spontan an einen Ort, an dem sie mal im Urlaub waren oder sie denken einfach an einen weißen Sandstrand, wie sie ihn schon öfter irgendwo gesehen haben. Wenn man sich die Zeit nimmt, einen Moment bei diesem Gedanken zu bleiben, ist es schon auffällig, daß der Eindruck 'Strand' zunehmend klarer wird. Es fallen einem immer mehr Details dazu ein und schließlich kann es - je nach Phantasie - passieren, daß man sich fühlt, als wäre man dort. Vielleicht wird die Sonne oder der warme Sand spürbar, das Meeressrauschen hörbar, das Salz in der Luft wahrnehmbar oder ähnliches.

Das Unterbewußtsein ruft alle Informationen ab, die mit dem Wort 'Strand' in Verbindung stehen und setzt sie zu einer Art Panoramabild zusammen. Es ermöglicht einem, sich wie am Strand zu fühlen und dieses Gefühl bewirkt bei vielen Menschen tatsächlich eine spürbare körperliche und geistige Entspannung. Und das alles 'ganz von selbst', eben unbewußt.

### Laufen lassen

Man muß nicht wissen, wie und warum das funktioniert, denn es ist ein völlig natürlicher Mechanismus. Selbsthypnose-Anwender geben sich allerdings oft nicht mit dieser Tatsache zufrieden. Sie versuchen das, was ihr Unterbewußtsein schon seit ihrer Kind-

## Ausbildungstermine

Eine vollständige Übersicht mit den aktuell verfügbaren Terminen finden Sie auf unserer Website.

### Hypnose-Seminar

12./13. März 2011 (Sa/So)\*  
16./17. April 2011 (Sa/So)\*

### Hypnose-Aufbauseminar

14./15. März 2011 (Mo/Di)\*  
18./19. April 2011 (Mo/Di)\*

### Selbsthypnose-Seminar

26./27. Mar. 2011 (Sa/So)  
28./29. Mai 2011 (Sa/So)

### Workshops

26. Februar 2011 (Sa) (B)  
20. April 2011 (Mi) (T)\*

\* auch im Seminarblock buchbar

Für Seminare und Workshops können Sie bei Platzreservierung bis 30 Tage vor dem Termin und sofortiger Anzahlung Frühbucherrabatt erhalten, Details auf unserer Website.

heit von alleine macht, mit dem Bewußtsein, mit der Logik zu erwirken. Der Fokus liegt dann zu sehr auf dem 'Bilder sehen' und zu wenig auf dem Ziel, das erreicht werden soll.

Selbsthypnose ist jedoch ein spannendes Geschehen-Lassen, und das ist praktisch der ganze Trick. Man gibt sich eine Suggestion und schaut dem Unterbewußtsein einfach nur bei der Umsetzung zu. Je weniger logisch-kritische Bewertung dabei erfolgt, desto leichter geht es.

### Emotionale Wirkung

Emotionen sind ein innerer Motor. Es ist daher besonders bei der Selbsthypnose sinnvoll, auf seine Gefühle und weiter auf Seite 3...

## Sonderausgabe

In der aktuellen Auflage der Sonderausgabe 'Hypnose-Ausbildung' finden Sie in kompakter Form die interessantesten Artikel zum Thema aus unseren bisher veröffentlichten Newslettern.



4. Auflage

Fortsetzung 'Visualisierung'

Empfindungen zu achten. Wenn sich jemand beispielsweise suggeriert, daß er jeden Tag motivierter und fitter ist, dann ist es zwar nützlich, daß er sich morgens schon mit einem Lächeln im Gesicht aufstehen sieht. Wichtiger ist jedoch, daß er sich immer mehr in die Lage versetzt, sich 'motiviert und fit' zu fühlen. Nur das Fühlen erzeugt letztlich das Bedürfnis, das innere Bild auch in die Realität umzusetzen.

**Alles klar**

Es ist also völlig in Ordnung, wenn es mit dem Visualisieren nicht bzw. nicht sofort klappt. Das Unterbewußtsein nimmt vor allem die Suggestionen auf, die ein starkes Gefühl erzeugen. Das innere Bild ist lediglich ein Verstärker für das entstandene Gefühl.

Wer nun trotzdem darauf besteht, unbedingt auch Visualisieren zu können, dem sei gesagt, daß sich diese Fähigkeit mit Hilfe der Fremdhypnose trainieren läßt. Im Gegensatz zur Selbsthypnose, in der nur eine mittlere Trance erreicht werden kann, ist es möglich, eine tiefe Trance zu erzielen. In dieser 'schläft' das Bewußtsein und es besteht freier Zugang zu allen Inhalten des Unterbewußtseins. Alles, was der Hypnotiseur dann suggeriert, kann man wie in einer virtuellen Realität so erleben, als wäre man tatsächlich dort. Diese Erfahrung stärkt das Selbstvertrauen – man bemerkt ja, daß man visualisieren kann - und fördert dadurch zusätzlich die Wirksamkeit eigener Suggestionen.

Selbsthypnose ist eine wertvolle Hilfe bei der persönlichen Weiterentwicklung, wenn man sein Ziel dabei fest im Blick behält und sie mit Ruhe, Gelassenheit und Vertrauen in das eigene Unterbewußtsein einsetzt.

Andrea Prüter

**Nichtrauchen & Gewicht**

Es ist ein weit verbreiteter Mythos in den Köpfen der Leute: "Wer das Rauchen aufgibt, wird automatisch an Gewicht zunehmen". Ist diese Aussage wahr?

Auf den ersten Blick scheint sie zu stimmen. Wenn man sich im Freundeskreis umschaute, dann gibt es da bestimmt ein paar Fälle. Manchen Raucher läßt diese Beobachtung davor zurückschrecken, sich seines Lasers zu entledigen, obwohl es ihm längst buchstäblich stinkt.

**Ungewollte Wirkung**

Kaum jemand weiß, daß ein Glaubenssatz in der Art "wer nicht mehr raucht, wird zunehmen" dazu führt, daß dies tatsächlich so eintritt. Das Unterbewußtsein nimmt derartige Suggestionen auf und arbeitet an ihrer Umsetzung.

Anders wäre es, wenn der angehende Nichtraucher sich dabei das Ziel setzt 'Ich behalte mein Gewicht'. Das Unterbewußtsein bekommt dadurch eine positive Suggestion mit positiver Wirkung. Dann kann man rauchfrei werden und dabei schlank bleiben.



Unser Denken beeinflusst unser Handeln und auch die Körperfunktionen.

Negative Glaubenssätze ergeben oft einen Teufelskreis, aus dem man nur schwer wieder herauskommt. Unter Hypnose können diese relativ leicht aufgelöst werden.

Andrea Prüter

**TV-Termine**

- Hypnose im Fernsehen:
- 12.2.2011 08:40 X-Factor: Das Unfassbare (RTL)
- 14.2.2011 19:20 Mythbusters - Die Wissensjäger (Discovery)
- 1.3.2011 18:05 Mit Schirm, Charme und Melone - Club der Hirne (arte)
- 9.3.2011 21:45 Gesundheit! Hypnose - nur Show oder wirksame Therapie? (EinsPlus)
- 10.3.2011 14:00 Gesundheit! Hypnose (EinsPlus)

Die hier aufgeführten TV-Sendungen enthalten nicht unbedingt immer wissenschaftlich fundierte Informationen zur Hypnose. Leider sind manche Sendungen mehr auf Einschaltquoten ausgerichtet. Wenn Sie Fragen zur Hypnose haben, rufen Sie uns einfach an!

**Wußten Sie schon...**

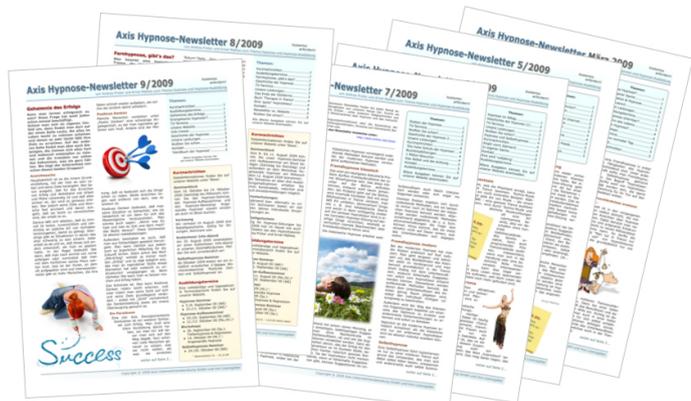
...daß es mit Hypnose möglich ist, die Zusammensetzung der Magensäfte eines Menschen zu beeinflussen?

Das wurde schon in den 1970er und 1980er Jahren in den USA durch verschiedene Experimente belegt. Dabei hat man hypnotisierten Probanden jeweils eine Magensonde gelegt und ihnen suggeriert, daß sie ihre Lieblingspeise zu sich nehmen. Sofort paßte sich die Zusammensetzung der Verdauungssäfte an die suggerierte Speise an.

Die Vorstellung bzw. der Anblick des Essens reicht aus, um die Verdauung anzuregen. So macht es für eine gute Verdauung Sinn, jede Speise vorher 'mit den Augen vorzukosten'...

Andrea Prüter

In unserem kostenlosen Newsletter finden Sie jeden Monat sowohl aktuelle Neuigkeiten aus unserem Hause inkl. Events als auch interessante Artikel... unter anderem Fallgeschichten aus der Praxis sowie Wissenswertes über Hypnose und das menschliche Denken.



Gleich auf unserer Website kostenlos per E-Mail abonnieren!



Axis Unternehmensberatung GmbH  
 Personal Coaching - Hypnose-Ausbildung  
 Heidkämpfe 17  
 48249 Dülmen-Rorup  
 Deutschland

Tel. 02548 919 427 0\*  
 Fax 02548 919 427 1\*  
 \* international: +49 anstatt führender "0"

Die Gesellschaft ist eingetragen beim  
 Amtsgericht Coesfeld  
 unter HRB 2633  
 Geschäftsführer: Ernst Mathes  
 USt.-Id: DE124376633

Weitere Informationen auf unserer Website:  
<http://axis-online.net>