

Selbsthypnose-Trigger

Es gibt eine Vielzahl von Büchern zum Thema Selbsthypnose und auch im Internet existieren viele Anleitungen zu diesem Thema. Aber nicht jedem gelingt es, Selbsthypnose erfolgreich anzuwenden.

Manche Menschen gehen beim Erlernen der Selbsthypnose zu sehr verstandesmäßig vor, wodurch sich die Erfolge in Grenzen halten. Sie übersehen, daß ihr Unterbewußtsein gefühlsmäßig in 'Bildern' denkt.

Vor einiger Zeit hatte ich einen männlichen Klienten, der erfolglos versuchte, Selbsthypnose aus einem Buch zu erlernen. Eine der ersten in diesem Buch beschriebenen Übungen war, sich eine Tomate bildhaft vorzustellen, was ihm einfach nicht gelang. Meine Frage, ob er denn Tomaten überhaupt mag, verneinte er. Daraufhin fragte ich ihn, ob er Frauen mag. Er bejahte diese Frage natürlich und verstand sofort, worauf ich hinauswollte.

Man muß für eine bildhafte Vorstellung eine gefühlsmäßige Beziehung zu dieser Vorstellung haben.

Schon in älteren Büchern wird ein durch einen Hypnotiseur gesetzter Trigger zum Erlernen der Selbsthypnose für einen schnellen Einstieg empfohlen. Genauso wie die Visualisierung einer Tomate für manche Menschen ungeeignet sein kann, sollte dieser Trigger natürlich nicht nur aus einem simplen Wort bestehen. Vielmehr muß der Trigger einen Bezug haben zu der Persönlichkeit des Klienten und sollte durch praktische Übungen unter Anleitung auch gleich gefestigt werden.

Auf diese Weise ergibt sich neben dem bewußten Lernvorgang ein Lernen auf der unbewußten, gefühlsmäßigen Ebene, wodurch auch sehr rational denkende Menschen problemlos Selbsthypnose erlernen und für sich nutzbar machen können.

Ernst Mathes

Lizenz zum Naschen

Süßigkeiten werden von denen, die schlank werden wollen, normalerweise zuerst vom Speiseplan gestrichen. Dahinter steht oft die Angst, daß z. B. ein Stück Schokolade oder ein Keks, was normalerweise gar nicht ins Gewicht fallen würde, zur Stillung des Appetits nicht ausreicht.

Aus früheren Erfahrungen weiß man es noch: Schnell ist eine ganze Tafel Schokolade bzw. die gesamte Packung Kekse aufgegessen und man fühlt sich beim Gedanken an diese 'Sünde' gar nicht mehr so gut. Ein schlechtes Gewissen folgt meist auf dem Fuße.

Musterhaft

Der nächste Gedanke ist für gewöhnlich, daß man sich beim nächsten Mal zusammenreißen und keine Süßigkeiten mehr kaufen oder essen wird. Ok, das ist ein guter Vorsatz, aber leider ist er mitunter schwer umzusetzen, wenn Süßes schon seit den Kindertagen fest zur Ernährung gehört oder als 'etwas Besonderes' betrachtet wurde. Seit vielen Jahren sind im Unterbewußtsein Denk- und Verhaltensmuster eingespeichert, wie z. B. 'Man gönnt sich ja sonst nichts', 'Das habe ich mir jetzt verdient' oder 'Schokolade macht glücklich'.

Diese Muster können als Prägung des Eßverhaltens dem edlen Vorhaben des

Themen:

Lizenz zum Naschen.....	1
Kurznachrichten.....	1
Selbsthypnose-Trigger.....	1
Ausbildungstermine.....	2
Unsere Leistungen.....	2
Sonderausgabe.....	2
Kontakt.....	3
TV-Termine.....	3
Informations-Videos.....	3
Wußten Sie schon.....	3

Ältere Ausgaben können Sie auf unserer Website downloaden.

Kurznachrichten

Detaillinformationen finden Sie auf unserer Website unter 'News'.

Hypnose-Ausbildung

Unser nächster Seminarblock (bestehend aus Hypnose-Basisseminar und -Aufbauseminar) findet vom 12. bis 15. März 2011 (Sa. - Di.) statt.

Der darauffolgende Block während der Osterferien findet vom 16. bis 19. April 2011 (Sa. - Di.) statt und unser Workshop 'Tiefenhypnose in der Praxis' am 20. April 2011 (Mi.).

Seminare und Workshops können natürlich auch einzeln gebucht werden, wobei die Terminverteilung es ermöglicht, alle Seminare auch an Wochenenden zu belegen.

Selbsthypnose-Seminar

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

Verzichten einen Strich durch die Rechnung machen. Denn es gibt viele Situationen, in denen der Gedanke an etwas Süßes aufkommt. Abends vor dem Fernseher, nachmittags beim Kaffee, zwischendurch für die Energie und auch noch zu vielen anderen Gelegenheiten läßt sich ein passender Anlaß finden.

Kämpferisch

Ebenso häufig wie diese Muster ist ei-

weiter auf Seite 3...



Fortsetzung 'Lizenz zum Naschen'

ne Tendenz zu finden, gegen sie anzukämpfen. Die Beschäftigung damit, bloß keine Süßigkeiten zu essen und selbst aus dem Kaffee den Zucker herauszulassen, kann tatsächlich zur tagessfüllenden Aufgabe werden. 'Den inneren Schweinehund besiegen' heißt es dann.

Es ist jedoch ein ziemlich aussichtsloser Kampf. Man tritt dabei nämlich gegen sein eigenes Unterbewußtsein - sprich gegen sich selbst - an. Und einen solchen Kampf wird über kurz oder lang immer das Unterbewußtsein gewinnen. Die alten Prägungen setzen sich nach einiger Zeit wieder durch. An diesem Punkt kann man sich oft nicht mehr gegen die Gelüste nach Süßem wehren und bekommt vielleicht sogar regelrechte Heißhunger-Attacken.

Neue Mode

Inzwischen gibt es auch den Trend, vollständig auf Kohlenhydrate - also auch auf Nudeln, Kartoffeln, Reis, Brot, Brötchen usw. - zu verzichten. Man nimmt dann ausschließlich Eiweiß sowie Fette und Ballaststoffe zu sich. Das soll dazu dienen, dem Körper die externe Energiezufuhr abzuschneiden, damit er auf eigene Reserven zurückgreifen und Fettpolster abbauen muß.

Ein Pferdefuß

Für alles, was sich unterhalb des Hal-

ses abspielt, funktioniert das zunächst auch. Nur im Kopf ergibt sich mit der Zeit ein immer größeres Defizit. Das Gehirn kann die Energie, die es zum Funktionieren braucht, nämlich nur aus Kohlenhydraten beziehen. So sind bei dieser Art der Gewichtsreduktion häufig Konzentrationsschwierigkeiten und Ermüdung zu beobachten. Dazu kommt, daß die Betroffenen oft schlecht gelaunt sind, denn das Fehlen von Kohlenhydraten beeinträchtigt im Gehirn auch die Bildung des Botenstoffes Serotonin, welcher für die Bildung diverser Glückshormone benötigt wird.

Das Durchhaltevermögen wird durch das natürliche Bedürfnis jedes Menschen nach ausgewogener Energiezufuhr und körperlichem wie psychischem Wohlbefinden auf eine harte Probe gestellt und es kommt vor, daß die Diät an diesem Punkt beendet ist.

Entspannt genießen

Die beste Vorbeugung solcher frustrierenden Erlebnisse ist es, den Mustern einfach ihr Dasein zu erlauben und einen Maßvollen Umgang mit jeglichen Nahrungsmitteln zu entwickeln. Es ist nichts Neues, daß die Ernährung vor allem dem gesamten Wohlbefinden zu Gute kommt. Besonders, wenn sie ausgewogen und abwechslungsreich ist. Auch Kohlenhydrate sind für einen gesunden Körper notwendig.

Süßigkeiten sollten allenfalls eine Ergänzung sein. Wer seine alten Muster akzeptiert, sich dann und wann mal eine süße Kleinigkeit erlaubt und dieses Stück Schokolade, Gebäck etc. in Ruhe genießt, der hat es leichter. Er bekommt nie das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen und kann nach einem Stück einfach sagen: 'Ich habe genug'.

Grundausstattung

Ohnehin ist es eher hinderlich, wenn man zu bewußt auf seine Ernährung achtet, anstatt auf sein Bauchgefühl zu vertrauen. Es gehört zur instinktiven Grundausstattung eines jeden Lebewesens, genau im Gefühl zu haben, was es zum Leben braucht und wieviel davon. Spürbar wird das bei uns Menschen anhand von Hunger und Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel. Auch das Sättigungsgefühl ist eine Grundfunktion des Körpers. Wer auf sie hört, ißt immer genau die richtige Menge der richtigen Nahrungsmittel. Babies 'wissen' übrigens ganz genau, wie das geht. Sie können noch nicht bewußt über ihr Eßverhalten und ihre Bedürfnisse nachdenken und haben nur ihr Gefühl als Indikator, was sie brauchen.

Schützenhilfe

Durch Erziehung sowie sonstige äußere

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

- 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.

re Einflüsse ist die Kommunikation zwischen Körper und Gefühl nach einigen Lebensjahren oft beeinträchtigt und aus eigener Kraft nur schwer wieder herzustellen. Da ist es gut, daß das Unterbewußtsein alles speichert, auch den Mechanismus 'Hungergefühl - Sättigungsgefühl'. Mithilfe von Hypnose bzw. Selbsthypnose kann er wieder reaktiviert werden.

Das Vertrauen in das eigene Bauchgefühl läßt sich in der Trance durch gezielte Kommunikation mit dem Unterbewußtsein wieder aufbauen. Genauso leicht können alte Muster, wenn sie zu sehr stören, verändert werden. So wird es plötzlich ganz leicht und selbstverständlich, das richtige Maß zu halten.

Andrea Prüter

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. Infogespräche vorab sind kostenlos und unverbindlich. Rufen Sie einfach an:

Tel. 0 2548 - 919 427 0

Unsere Zentrale erreichen Sie 24 Stunden täglich.



Sonderausgabe

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

4. Auflage



Wußten Sie schon...

...daß das Wahrnehmen von spezifischen Geschmacksrichtungen ohne den Geruchssinn nicht funktioniert?

Wir merken das besonders deutlich, wenn wir uns eine starke Erkältung zugezogen haben und die Nase völlig verstopft ist. Gerüche können wir dann nicht mehr unterscheiden und seltsamerweise meistens auch keine Geschmäcker. Nur aus der Erinnerung können wir noch sagen, wie etwas schmecken müßte.

Wie das kommt? Die Geschmacksrezeptoren in der Zunge können lediglich fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen, nämlich 'süß', 'sauer', 'salzig', 'bitter' und den speziellen Geschmack von z. B. Sojasauce, den die Wissenschaft als 'umami' bezeichnet. Jede dieser Richtungen wird von einem eigenen Bereich auf der Zunge heraus gefiltert. So schmecken wir Süßes vor allem an der Zungenspitze, Saures an den Seitenrändern, Salziges im mittleren Bereich und Bitteres ganz im hinteren Bereich. Die Sojasauce spricht alle Zungenbereiche an.

Diese Unterteilung ist zwar sinnvoll, aber sie ermöglicht noch lange keine eindeutige Zuordnung, was wir gerade essen. Und da kommt der Geruch ins Spiel. Den können wir nicht nur bei einer Speise, die vor uns steht, aufnehmen, sondern auch, während wir kauen. An die Mundhöhle schließt sich der Rachenraum an und dieser ist mit der Nasenhöhle verbunden. Über diese Verbindung gelangen kleinste Moleküle, die den Geruch übertragen, in die Nase und ermöglichen eine sehr viel feinere Unterscheidung.

Ein Experiment: Einer Testperson werden die Augen verbunden und es wird ihr eine Klammer auf die Nase ge-

setzt, sodaß sie nun durch den Mund atmen muß. Sie wird gebeten, sich nur auf den Geschmack zu konzentrieren. Dann legt man ihr ein Stück rohe Kartoffel auf die Zunge, danach ein gleichgroßes Stück Apfel (am besten eine süße Sorte). Nun soll die Person sagen, was was gewesen ist. Die Ergebnisse dabei sind erstaunlich. Nicht einmal die Hälfte der Testpersonen kann eine richtige Zuordnung vornehmen. Bei denen, die es schaffen, ist zu vermuten, daß sie nur zufällig richtig lagen. Beim gleichen Experiment ohne Klammer auf der Nase ist die Trefferquote um einiges höher.

Interessant wird es, wenn der Person vor dem Plazieren des Kartoffelstücks gesagt wird, daß es sich um ein Stück Apfel handelt. Beide ähneln sich – je nach Apfelsorte - in ihrer Konsistenz und fühlen sich daher auf der Zunge auch ähnlich an. Die Person baut außerdem aufgrund der Vorankündigung, daß sie nun ein Stück Apfel essen werde, schon im Voraus die Vorstellung auf, wie das gleich schmecken wird. Das Fühlen der Konsistenz und die Vorstellung 'Apfel' bewirken dann, daß das Kartoffelstück tatsächlich nach Apfel schmeckt.

In Hypnose-Shows wird sogar noch weiter gegangen und den Hypnotisierten suggeriert, daß sie jetzt einen süßen, leckeren Pflirsich essen werden, wobei sie eine Zitronenhälfte gereicht bekommen. Durch eine tiefe Trance ist gewährleistet, daß die für jeden Teilnehmer der Show auch wirklich lecker-süß schmeckt.

Wir können aus alledem ableiten, daß unsere Sinneswahrnehmungen sich gegenseitig unterstützen. Ohne diese Unterstützung ist die Wahrnehmung meist nicht mehr eindeutig und läßt sich leicht beeinflussen.

Andrea Prüter

TV-Termine

Hypnose im Fernsehen:

- 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)
- 3.4.2011 19:25 pur+ - Unter Hypnose (Kika)

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!

Informations-Videos

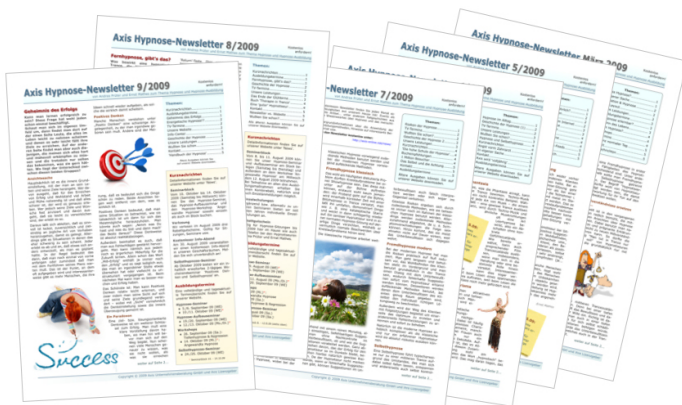
In unregelmäßigen Abständen veröffentlichen wir auf unserer Website Videos, in denen Hypnotiseurin Andrea Prüter Zusammenhänge rund um die Hypnose und das menschliche Denken erklärt.



Neu ist im März 2011 unser Video zum Thema 'Hypnose per Telefon'.

Ernst Mathes

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

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>