

Wirkdauer der Hypnose

Posthypnotische Suggestionen sind der wichtigste Bestandteil der Hypnose in Coaching und Therapie. Wie erreicht man eine möglichst langanhaltende Wirkung?

In Bühnenshows gezeigte Effekte, wie z. B. das Vergessen des eigenen Vornamens oder auf ein bestimmtes Zeichen hin etwas Bestimmtes zu tun, prägen ein recht spektakuläres Bild von der Hypnose. Außerdem zeigen sie, wie gut Verhalten mit Hilfe der Hypnose beeinflusst werden kann. Was auf der Bühne gezeigt wird, ist natürlich nicht auf eine andauernde Wirksamkeit ausgerichtet. Schließlich soll jeder Teilnehmer am Ende der Show wieder wissen, wer er ist und auch alles andere wieder 'normal' tun können.

In Hypnose-Sitzungen geht es allerdings darum, daß die Veränderungen auch tatsächlich nachhaltig wirksam bleiben.

Funktionsweise

Suggestionen gehören zur alltäglichen Kommunikation. Jeder benutzt sie, um z. B. andere von etwas zu überzeugen. Sie sprechen stets das Unterbewußtsein an und sollen dort eine bestimmte Reaktion auslösen. Am besten klappt das, wenn dem Gegenüber gar nicht bewußt ist, daß ihm etwas suggeriert wird.

Die Wirkungsweise einer Suggestion basiert auf einem einfachen Prinzip. Alles, was einem Menschen gesagt wird, bewirkt entsprechende Gedanken. Schon um 1850 entdeckte Emile Coué, daß jeder Gedanke zu einer inneren Vorstellung führt, die ihrerseits das starke Bestreben hat, sich zu verwirklichen. Je stärker das Gesagte dabei die Gefühlsebene anspricht, desto besser prägt es sich im Unterbewußtsein ein.

Frontal

Bei der Hypnose spielen Suggestionen eine zentrale Rolle. Die simpelste Variante, etwas zu suggerieren, sind einfache befehlsartige Instruktionen, wie sie in der klassischen Hypnose zu finden sind und z. B. in Hypnose-Shows zur Anwendung kommen.

Eine Suggestion wirkt immer so, wie das Unterbewußtsein sie versteht. Naturgemäß gleicht kein Mensch dem anderen in seiner Persönlichkeit, bestenfalls gibt es Ähnlichkeiten. Somit ist es logisch, daß die Reaktion zweier Personen auf ein und dieselbe Suggestion verschieden sein kann. Während die direkte Anweisung 'Entspannen Sie sich!' beim einen dazu führt, daß er sich augenblicklich und ohne nachzudenken zurücklehnt und sich tatsächlich entspannt, bewirkt sie beim anderen vielleicht nur die Frage 'Und wie?'

Diese Unterschiede ergeben sich u. a. aus der Persönlichkeitsstruktur und den Erfahrungswerten des Menschen und müssen vom Hypnotiseur beachtet werden, wenn er dem Probanden zu einem langfristigen Erfolg verhelfen möchte. Es ist wichtig, sowohl darauf zu achten, was man suggeriert, als auch darauf, wie es das Unterbewußtsein aufnimmt.

Unbemerkt

Bei den in der modernen Hypnose und im NLP verwendeten indirekten Suggestionen werden Persönlichkeit, Erleben und Verhalten des Probanden von vorn herein in die Gestaltung der Suggestionen einbezogen. Außerdem werden sie meist so formuliert, daß der Proband sie gar nicht als Suggestion bemerkt und somit auch nicht kritisch begutachten kann.

Fragen haben zum Beispiel die interessante Eigenschaft, den Fokus eines Menschen auf etwas bestimm-

Themen:

| | |
|----------------------------|---|
| Wirkdauer der Hypnose..... | 1 |
| Kurznachrichten..... | 1 |
| Selbsthypnose hilft..... | 2 |
| Ausbildungstermine..... | 2 |
| Unsere Leistungen..... | 2 |
| Sonderausgaben..... | 2 |
| Wußten Sie schon..... | 3 |
| Kontakt..... | 3 |
| TV-Termine..... | 3 |

Alle bisherigen Ausgaben können Sie auf unserer Website downloaden.

Kurznachrichten

Detaillinformationen finden Sie auf unserer Website unter 'News'.

Seminarqualität 'gut' (1,55)
Am Ende eines jeden Seminars bitten wir die Teilnehmer um eine Bewertung der Seminarqualität (1 = sehr gut ... 6 = ungenügend). Berechnet wurde - bei gleicher Gewichtung der einzelnen Kriterien - der Notendurchschnitt aller vollständig ausgefüllten Bewertungsbögen im Zeitraum Juli 2010 bis März 2011.

Hypnose-Seminarblock
Buchen Sie jetzt einen 4-tägigen Seminarblock in 2011 (bestehend aus Hypnose-Basisseminar und -Aufbauseminar) online mit Kombirabatt.

Die Blöcke finden monatlich statt, und zwar in der Regel von Samstag bis Dienstag. Der Juli-Seminarblock findet ausnahmsweise von Donnerstag bis Sonntag statt und im Anschluß daran am Montag unser Workshop 'Tiefenhypnose in der Praxis'.

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

20-jähriges Jubiläum
Wir feiern in diesem Jahr den 20sten Geburtstag unserer Firma.

tes zu lenken, ohne daß er sich dessen bewußt ist. Es gibt viele Aspekte im körperlichen und emotionalen Erleben, auf die man selten gezielt achtet. „Wie fühlt es sich an, richtig gut gelaunt zu sein?“ könnte so eine Frage sein.

Benutzt der Hypnotiseur indirekte Suggestionen für eine Hypnose-Einleitung, dann wird vom Probanden unter Umständen kaum registriert, daß er

weiter auf Seite 3...



Selbsthypnose hilft

Die Ressourcen, die jeder einzelne von uns in seinem eigenen Unterbewußtsein trägt, sind nahezu unbegrenzt. Wenn es darum geht, diese freizulegen und nutzbar zu machen, wird oft über die großartigen Möglichkeiten der Hypnose und natürlich der Selbsthypnose gesprochen.

Manche Menschen haben es längst entdeckt, daß es für ein gutes und erfolgreiches Leben mehr auf das „Gewußt wie“, als auf Anstrengungen und Mühen ankommt.

Der Schalter

Sie haben einen von diesen kleinen Tricks gefunden, mit denen sich die innere Einstellung zu sich selbst und allem anderen einfach auf „positiv und erfolgreich“ umschalten läßt. Selbsthypnose ist hierfür eine Möglichkeit. Sie ist eine Technik, mit der man sich selbst in einen Trancezustand versetzen kann. Die eigenen Gedanken und die Selbstkontrolle bleiben dabei in vollem Umfang aktiv, sodaß es möglich wird, seinem Unterbewußtsein Dinge zu suggerieren. Man führt sich mit Hilfe der Gedanken gezielt in eine bestimmte Richtung.

Den Akku aufladen

Was sich mit dieser gezielten Selbstführung bewirken läßt, ist enorm. Zuerst ist natürlich der angenehme Entspannungseffekt zu erwähnen, der sich mit

der Trance einstellt. Dieser allein hat schon sehr positive, ausgleichende Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Die Produktion von Stresshormonen wird heruntergefahren, Puls und Blutdruck werden auf Normalwerte eingepegelt. Dadurch kommt man innerlich und äußerlich zur Ruhe. Verspannungen werden gelockert und lassen sich möglicherweise sogar völlig lösen. Außerdem kann man die Gedanken einfach loslassen und den Kopf frei bekommen. Somit ist Selbsthypnose, wenn man sie richtig beherrscht, als kleiner Energieschub in der Pause gut geeignet.

Dauerhaft gesünder

Weniger Streß bedeutet eine stärkere Immunabwehr. Abwehrkörper, die uns vor Krankheiten schützen, werden im roten Knochenmark produziert, also z. B. im Brustbein, im Beckenknochen und in den Schädelknochen. Allerdings nur dann, wenn wir entspannt und ruhig sind. Sind wir gestreßt und überreizt, werden weniger Immunabwehrstoffe produziert, weil der Körper seine Kraft braucht, um dem Streß gewachsen zu sein.

Wer sich regelmäßig ein wenig wohltuende Entspannung gönnt, vergrößert also seine Möglichkeiten, selbst in der Grippezeit gesund zu bleiben. Um dies zu unterstützen, gibt es Selbsthypnose-Übungen, die den Körper zusätzlich von innen stärken.

Locker, beweglich und schmerzfrei

Rücken- und Gelenkprobleme sind heute weiter verbreitet denn je. Auch diese lassen sich mit Hilfe bestimmter Übungen über die Selbsthypnose positiv beeinflussen, sodaß z. B. ein leichteres und weniger schmerzhaftes Bewegen möglich wird. Durch die Entspannung in der Trance sind zudem die Muskeln geschmeidiger und elastischer und werden besser durchblutet. Verspannungsbedingte Bewegungsblockaden - wie etwa ein steifer Nacken - sind behebbar. Gleiches gilt, wenn es um die Linderung von Migräneschmerzen bzw. Kopfschmerzen im Allgemeinen geht. Auch sie sind häufig durch eine zu große innere Anspannung bedingt und mit gezielter Entspannung zu beheben.

Innenschau

Die Möglichkeiten gehen aber noch weiter. In einer Trance – egal ob selbst oder von jemand anders induziert – sind die Inhalte des Unterbewußtseins leichter zugänglich, als im Wachzustand. Wer Selbsthypnose beherrscht, hat damit also eine genauso einfache wie effektive Methode in der Hand, sich selbst und die eigenen Denk- und Verhaltensprogramme besser kennen und verstehen zu lernen. Wer sich selbst kennt, kann sich auch leichter vertrauen, denn er weiß, wo die eige-

Ausbildungstermine

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

Hypnose-Seminar

16./17. April 2011 (Sa/So)*
7./8. Mai 2011 (Sa/So)*
4./5. Juni 2011 (Sa/So)*
7./8. Juli 2011 (Do/Fr)*

Hypnose-Aufbauseminar

18./19. April 2011 (Mo/Di)*
9./10. Mai 2011 (Mo/Di)*
6./7. Juni 2011 (Mo/Di)*
9./10. Juli 2011 (Sa/So)*

Selbsthypnose-Seminar

28./29. Mai 2011 (Sa/So)
23./24. Juli 2011 (Sa/So)

Workshops

18. Juni 2011 (Sa) (B)
11. Juli 2011 (Mo) (T)

* auch im Seminarblock buchbar, online jetzt mit Kombirabatt

Melden Sie sich online an und nutzen Sie Frühbucherrabatt für Seminare und Workshops, Details dazu auf unserer Website.

nen Grenzen und Möglichkeiten liegen. So entwickelt man automatisch mehr Selbstbewußtsein, -Vertrauen und -Sicherheit. Und was man über sich weiß, kann man verändern.

Es lohnt sich, anzufangen die Ressourcen des eigenen Unterbewußtseins besser zu nutzen.

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.



Sonderausgaben

Auf unserer Website stehen zwei Sonderausgaben zum kostenlosen Download für Sie bereit:



5. Auflage:
Hypnose-
Ausbildung
15 Seiten - 3/11

NEU:

Geschichte
der Hypnose
11 Seiten - 3/11



Fortsetzung 'Wirkdauer der Hypnose'

sich in Trance befindet, denn er fühlt sich wach und kann normal reden. Das Ergebnis sind oft langfristige Veränderungen, bei denen der Proband das Empfinden hat, sie aus eigener Kraft erreicht zu haben und keineswegs, daß ihm etwas „eingeredet“ wurde. Und was man selbst erreicht hat, das hat in der Regel auch Bestand.

Perfekte Mischung

Es läßt sich zusammenfassen, daß Suggestionen, die entweder als solche nicht bewußt wahrgenommen oder nach der Trance nicht erinnert werden, am längsten wirken. Trifft beides zu, ergeben sich die besten Ergebnisse. Somit macht es Sinn, wenn der Hypnotiseur in der Lage ist, sowohl direkte als auch indirekte Suggestionen gezielt einzusetzen. Das ermöglicht es ihm, flexibel zu arbeiten und auf die unterschiedlichen Reaktionen seiner Probanden leichter einzugehen.

Effektiv ist Hypnose nur dann, wenn der Hypnotiseur neben Suggestionen auch eine breite Palette zusätzlicher Arbeitstechniken kennt. Das bereits erwähnte NLP oder Methoden aus der Gestalt- oder Gesprächspsychotherapie sind hilfreich, um Ursachen zu ergründen und negative Denk- bzw. Verhaltensmuster aufzulösen.

Tiefenhypnose

Natürlich ist es von Vorteil, wenn ein Hypnotiseur bei seinen Probanden eine tiefe Trance erreichen kann. Das gibt ihm noch mehr Handlungsspielraum, denn das Unterbewußtsein ist frei zugänglich. Zur Lösung komplexer Probleme können damit Ressourcen nutzbar gemacht werden, zu denen der Proband selbst im Normalfall keinen Zugang hätte.

Andrea Prüter

Wußten Sie schon...

...daß eine Entscheidung schon ganze 10 Sekunden, bevor sie einem überhaupt bewußt wird, im Kopf getroffen ist?

Diese erstaunliche Tatsache wurde bereits vor ca. 15 Jahren von Neurowissenschaftlern nachgewiesen. Sie unterzogen Probanden einer funktionellen Magnet-Resonanz-Tomographie, mit der es möglich ist, die Aktivität von Hirnbereichen in Echtzeit sichtbar zu machen. Während dieser Prozedur wurden nun verschiedene Entscheidungstests mit den Probanden durchgeführt, wobei für jede Entscheidung etwa 5 Minuten Zeit zur Verfügung standen. Zu sehen war, daß bestimmte Bereiche – besonders die Amygdala im limbischen System – schon längst aktiv waren, als die Probanden gerade erst anfangen, sich über die gegebene Aufgabe bewußt Gedanken zu machen. Man konnte nun also das Entscheiden sichtbar machen und so auch bestimmen, wann es genau stattfindet.

Allerdings können Geräte auch heute noch nicht bildhaft zeigen, wie jemand entscheidet wird. Damit befassen sich schon seit mehr als 100 Jahren Verhaltensforscher. Deren Nachforschungen haben ergeben, daß es gar nicht verwunderlich ist, daß das Entscheiden schon so früh im MRT zu sehen ist. Das limbische System einschließlich der Amygdala zählt zu den entwicklungs- und geschichtlich ältesten Gehirnbereichen und steuert unsere Instinkte sowie auch den kompletten Gefühlsbereich. Unsere Vorfahren waren im Falle eines Falles stets darauf angewiesen, schnell und aus dem Instinkt heraus zu entscheiden um nicht von Raubtieren getötet zu werden bzw. um selbst Beute bei der Jagd machen zu können.

TV-Termine

Hypnose im Fernsehen:

- 24.4.2011 8:50 Rätselhafte Heilung - Wunder an den Grenzen der Medizin (hr)
- 27.4.2011 12:10 Mytbusters - Die Wissensjäger Schall und Rauch / Unter Hypnose (Discovery)

Die hier aufgeführten TV-Sendungen enthalten nicht unbedingt immer wissenschaftlich fundierte Informationen zur Hypnose. Leider sind manche Sendungen mehr auf Einschaltquoten ausgerichtet.

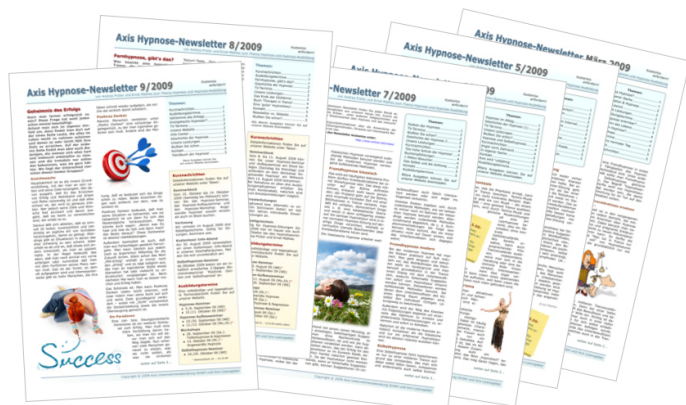
Wenn Sie Fragen zur Hypnose haben, rufen Sie uns einfach an!

Zwar sind wir heute viel weiter entwickelt, aber unsere instinktive Ebene ist noch da. Sie bildet einen grundlegenden Teil der Inhalte des Unterbewußtseins und hat daher auch immer noch Anteil an unseren scheinbar logisch durchdachten Entscheidungen. Das gilt natürlich auch für alles andere, was im Unterbewußtsein gespeichert ist.

Wenn wir mit einer Situation konfrontiert werden, führt das Unterbewußtsein in Sekundenbruchteilen einen Suchprozeß durch, in dem es feststellt, ob ein derartiges Geschehen schon einmal aufgetreten ist. Auf dem Ergebnis dieser Suche basiert schließlich unser Fühlen, Denken und Handeln. Bewußt spüren wir dann den Impuls uns so oder so zu verhalten – und erst darüber können wir nachdenken. Alles andere geschieht ohne Zutun des Bewußtseins in eben jenen 10 Sekunden, in denen das Sich-Entscheiden abläuft, ohne daß man es weiß.

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

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>