

Hypnose & Psychologie

In der Wikipedia findet man unter dem Begriff „Hypnose“ neben einer kurzen Erläuterung der Geschichte der Hypnose eine recht fundierte, auf Psychologie basierende Definition. Alternative Definitionen existieren nicht, woraus man schließen könnte, daß diesbezüglich auch keine abweichenden Meinungen existieren...

In der Bevölkerung hat die Hypnose aber auch heute vereinzelt noch den Ruf, in den Bereich der Esoterik zu gehören. Es gibt Menschen, welche sie als Magnetismus ansehen oder vermuten, ein Hypnotiseur müsse übersinnliche Kräfte oder dergleichen haben. Auch wird häufig vermutet, bei der Hypnose würde Energie übertragen.

Alte Kulturen

Sicher war es immer schon so, daß Menschen hinter Dingen, die sie nicht verstehen, Übersinnliches vermutet haben. Hier liegt wohl der Grund, warum die Hypnose über viele tausend Jahre in allen alten Kulturen immer wieder anders erklärt wurde.

Phänomene

Auch heute noch werden in Hypnose-Shows (und das dürfte wohl die häufigste Informationsquelle sein) Dinge vorgeführt, die auf den ersten Blick unerklärlich erscheinen. Ein guter Showhypnotiseur hat es dabei keinesfalls nötig, Schauspieler mitzubringen, welche so tun als wären sie hypnotisiert. Die in solchen Shows vorgeführten Effekte sind tatsächlich möglich, wenn man bei manchen Shows eingeflochtene Illusions-Effekte wie z. B. das Schweben einer Person außer Acht läßt. Gewisse Tricks werden lediglich bei der Auswahl der Probanden angewandt. Beispielsweise um Personen auszuschließen, die in der Kürze der zur Verfügung stehenden Zeit nicht tief genug in Trance kommen würden usw. Auch wenn grundsätzlich jeder Mensch hypnotisierbar ist, so bedeutet dies natürlich nicht, daß auch jeder unter Bühnenbedingungen schnell

in eine ausreichend tiefe Trance kommt.

Gefühlsbasiert

Wer sich näher mit Hypnose beschäftigt, wird nach und nach feststellen, daß jedem „Hypnose-Phänomen“ absolut sachliche, psychologische Regeln zugrunde liegen. Da Hypnose das Unterbewußtsein anspricht - also vereinfacht gesagt den Gefühlsbereich - erscheinen manche Reaktionen naturgemäß etwas unlogisch. Dies ist allerdings nicht weiter verwunderlich, da Gefühle selten etwas mit der rationalen Logik des Bewußtseins gemein haben. Die Komplexität des menschlichen Gehirns macht es auch unmöglich, 100%ig reproduzierbare Ergebnisse mit einer starren Vorgehensweise in Form eines Scripts zu erzielen. Jeder Mensch ist anders und erfordert deshalb auch eine individuelle Vorgehensweise. Berücksichtigt man diese Tatsache, wird eine tiefe Trance - auch Tiefenhypnose genannt - bei nahezu jedem Klienten möglich im Gegensatz zu der in älterer Literatur über klassische Hypnose vertretenen Meinung, dies ginge nur bei 20 - 30%.

Reine Psychologie

Hypnose ist jede gezielte Beeinflussung zur Erzielung eines Trancezustandes, unabhängig von der beabsichtigten Tiefe der Trance. Da die Trance ein alltäglicher Zustand ist, in dem man sich z. B. bei Tagträumen oder während der Übergangsphase zum Einschlafen befindet, bedarf es keinerlei esoterischer Erklärungen. Spätestens seit Milton Erickson kann man die wesentlichen Grundlagen der Hypnose als psychologisch erklärbar ansehen.

Auch wenn sich der mystische Touch der Hypnose unter Laien hartnäckig hält, so scheint es heute kaum noch jemand zu geben, der ernsthaft eine andere als eine psychologische Auffassung über das Wesen der Hypnose vertritt.

Ernst Mathes

Themen:

Kurznachrichten	1
Ausbildungstermine	1
Hypnose & Psychologie	1
Im Reich der Sinne	2
Unsere Leistungen	2
Wußten Sie schon	2
Kontakt	3
Mentales Muskeltraining	3

Ältere Ausgaben können Sie auf unserer Website downloaden.

Kurznachrichten

Detailinformationen finden Sie auf unserer Website unter 'News'.

Seminarblöcke Ausbildung
Vom 19. - 22. Juni 2010 (Samstag bis Dienstag) können Sie unser Hypnose-Seminar und Hypnose-Aufbauseminar in einem 4-tägigen Block sowie natürlich auch einzeln buchen.

Der darauffolgende Seminarblock findet dann vom 17. - 20. Juli 2010 statt.

Kombirabatt

Wenn Sie sich jetzt zu einem 4-tägigen Seminarblock ab Juli 2010 anmelden, können Sie Kombirabatt erhalten.

Selbsthypnose-Seminar

Das nächste Wochenendseminar 'Positives Denken und Selbsthypnose' findet vom 24. - 25. Juli 2010 statt.

Hypnose-Workshop

Am Samstag, dem 28. August 2010 findet der unser nächster Workshop statt.

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

Ausbildungstermine

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

Hypnose-Seminar

19./20. Juni 2010 (Sa/So)*
17./18. Juli 2010 (Sa/So)*

Hypnose-Aufbauseminar

21./22. Juni 2010 (Mo/Di)*
19./20. Juli 2010 (Mo/Di)*

Selbsthypnose-Seminar

24./25. Juli 2010 (Sa/So)

Workshop

28. August 2010 (Sa)

* auch im 4-tägigen Seminarblock buchbar

Im Reich der Sinne

Das Gehör ist neben dem Sehen für die meisten Menschen der wichtigste Bezugskanal zur Umwelt. Oft gibt uns erst das, was wir hören, ein komplettes Bild von einem Ereignis oder einem anderen Menschen. Wir merken das besonders dann, wenn wir beim Fernsehen mal den Ton ausschalten. Wie aber funktioniert das Hören?

Schall

Geräusche - also etwas, das wir hören können - entstehen immer dort, wo Luft in Schwingungen versetzt wird. Diese Schwingungen erfolgen in einer bestimmten Frequenz und werden als Schallwellen bezeichnet. Je höher die Frequenz, desto höher ist auch der Ton, den wir hören. Die höchste vom Menschen hörbare Frequenz liegt bei ca. 20 kHz, also 20.000 Schwingungen pro Sekunde.

Über die Ohrmuschel werden die eintreffenden Schallwellen gebündelt und erreichen durch den Gehörgang das Trommelfell. Hierbei handelt es sich um ein dünnes Häutchen, das die Grenze zwischen Außenohr und Mittelohr bildet und durch den Schalldruck seinerseits zum Schwingen gebracht wird.

Druckmacher

Die am Trommelfell entstehenden Schwingungen werden über drei winzige Knochen im Mittelohr weitergeleitet zum Innenohr. Dort werden sie in Druck umgewandelt, genauer gesagt



gelangen sie in die so genannte Gehörschnecke. Diese ist mit einer Flüssigkeit - der Ohrlymphe - gefüllt und ihre Wände sind ausgekleidet mit Milliarden druckempfindlicher Sinneszellen.

Der Druck verändert sich je nach Schalldruck von außen. Je nach Intensität der Druckveränderung werden mehr oder weniger starke Impulse an den Hörnerv und schließlich an das Hörzentrum im Gehirn geleitet.

Sortierung

Dort findet die eigentliche Klangwahrnehmung statt. Anhand von Melodie, Rhythmus und Klangfarbe dessen, was wir hören, entscheiden wir in Sekundenbruchteilen, ob Geräusche, Musik oder Worte uns angenehm sind oder nicht. Auch die Lautstärke spielt dabei eine wichtige Rolle. Ist etwas zu laut, wirkt es auf uns störend und kann uns ab einem gewissen Lautstärkepegel sogar Schmerzen und ernsthaften Schaden zufügen.

Wie wir ein Geräusch oder gesagte Worte bewerten, entscheidet sich vor allem danach, wie unser Unterbewußtsein sie abgespeichert hat. Bei Liebespaaren, die sich z. B. in einem Tanzlokal kennen gelernt haben, gibt es oft 'unser Lied'. Und sobald einer von beiden es hört, gerät er direkt ins Träumen. Hören wir unser Lieblingslied im Radio, sind wir normalerweise augenblicklich gut gelaunt, weil wir unbewußt etwas Angenehmes mit den Klängen verbinden.

Man kann sagen, daß alles, was wir hören, unser Unterbewußtsein direkt anspricht. Dort wird aus abgespeicherten Erinnerungen ein Bild des Gehörten generiert. So können wir z. B. anhand der Stimme erkennen, wer uns gerade anruft, auch wenn wir kein Bildtelefon haben. Und wir können uns anhand von Klängen an Situationen erinnern, was uns entweder ein positives oder ein negatives Gefühl gibt.

Erste Eindrücke

Das Gehör ist offenbar sehr eng verknüpft mit emotionalen Inhalten. Forscher haben herausgefunden, daß ein Mensch schon im Mutterleib erste akustische Eindrücke aufnimmt. Zwar ist eine Verarbeitung im rationalen Sinn zu diesem Zeitpunkt noch nicht möglich, aber es entsteht eine erste Prägung im Unterbewußtsein. Später im Leben kann es vorkommen, daß einem eine Melodie, ein Lied bekannt vorkommt, ohne daß man es jemals zuvor gehört hat. Man könnte sagen, das Hören ist neben dem Fühlen der erste sinnliche

Eindruck, der von uns Menschen erfahren wird.

Es ist also nicht weiter verwunderlich, daß wir auf Klänge immer in irgendeiner Weise emotional reagieren. Egal ob es etwas ist, das jemand zu uns sagt oder ob es sich um Musik oder Alltagsgeräusche handelt.

Andrea Prüter

Wußten Sie schon...

...daß es Trancezustände auch in der Tierwelt gibt? Genau genommen befindet sich nahezu jedes Lebewesen mindestens zweimal am Tag in einer Trance.

Bei uns Menschen ist das im Regelfall der Moment kurz vor dem Aufwachen und der Moment kurz vor dem Einschlafen. Typischerweise ist es ein Zustand, in dem das Bewußtsein eingengt ist bzw. in einer tiefen Trance ganz schläft. Im Tierreich muß die Definition einer Trance etwas abgeändert werden. Tiere besitzen schließlich kein bzw. kein ausgeprägtes Bewußtsein wie wir Menschen.

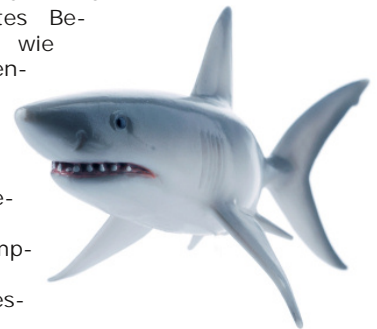
Für Tiere läßt sich Trance so beschreiben, daß die Empfindlichkeit für Sinneswahrnehmungen von außen herabgesetzt und die Fixierung auf einen bestimmten Reiz stark erhöht ist. Für einen Betrachter kann es aussehen, wie eine Schreckstarre oder ein völliger Ruhezustand.

Tiere hypnotisieren?

Das Eintreten einer Trance bei einem Tier wird vom Instinkt gesteuert und gehört zu den ureigensten Verhaltensstrukturen.

Krokodile z. B. verfallen in einen erstarrten Zustand und rühren sich überhaupt nicht mehr, wenn man sie auf den Rücken dreht. Bei Haien reicht es aus, die sog. Lorenzinischen Ampullen - ein Sinnesorgan, mit dem der Hai elektromagnetische Felder wahrnehmen kann - in dessen Schnauze zu berühren. Das Hai läßt sich dann tatsächlich streicheln und ist völlig passiv dabei. Die Trance dient den Tieren häufig zum Selbstschutz, z. B. um Freßfeinde glauben zu lassen, man wäre tot und damit uninteressant.

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-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.



Mentales Muskeltraining

Es gibt eine Vielzahl von Menschen, die stark auf ihren Körper achten. Schlank, gut trainiert, beweglich und fit – so soll er sein. In der Hoffnung, dieses große Ziel zu erreichen, wird dann regelmäßig das örtliche Fitness-Center aufgesucht und dort Stunden trainiert, bis buchstäblich 'die Schwarte kracht'.

Seltsames Ergebnis

So mancher wundert sich nach etwa einem halben Jahr intensivem Training: Warum sehe ich immer noch genauso



schlapp und untrainiert aus wie damals, als ich noch keinen Sport gemacht habe? Es muß ein tiefer liegendes Geheimnis geben.

Vor- und Eingestellt

Es ist tatsächlich einfacher, als man es sich vorstellt. Oder besser gesagt: Es ist genauso einfach, wie man es sich vorstellt. Viele Menschen glauben, daß es anstrengend und disziplinbedürftig sei, sich in Schwung zu bringen. Sie gehen ins Fitneß-Center mit dem Hintergedanken 'Ich muß mich ja so abstrampeln, damit es was wird.' Natürlich ist das ein recht negativer und demotivierender Gedanke, der im Unterbewußtsein das Bild aufkommen läßt, daß Sport lästig, langwierig ist und nur langsam zum Erfolg führen kann. Und

mit diesem Bild beeinflusst das Unterbewußtsein dann auch die Tätigkeit des Stoffwechsels und des Energiehaushaltes im Körper. Der läuft dann trotz Sport tatsächlich langsam und zähflüssig, die Kalorienverbrennung dauert extrem lange und auch die Bereitstellung von Aminosäuren zum Muskelaufbau geht nur schleppend voran.

'Innerer Schweinehund'

Es entsteht ein innerer Konflikt. Auf der einen Seite ist da der bewußte Wille, der den Körper um jeden Preis in Schuß bringen will. Auf der anderen Seite gibt es das Unterbewußtsein mit der Einstellung 'langsam und schwerfällig'. Nach einiger Zeit sind es viele leid, immer wieder zum Sport zu gehen, sich abzurackern und so wenig davon zu haben. Demotiviert sind sie schon eine ganze Weile und irgendwann ist durch die negativen Gedanken der Mensch so träge und schwerfällig, daß er jegliche Intention, daran etwas zu verändern, als zu anstrengend verwerfen wird. Das wird dann ein bißchen wie ein innerer Krieg empfunden. 'Ich komme gegen meinen inneren Schweinehund nicht an.' ist dann ein häufig zu hörender Satz.

'Innerer Trainings-Partner'

Man kann es wie beschrieben betrachten und sich über ausbleibende Trainingserfolge ärgern. Es geht aber auch anders. Kürzlich ist von einem deutschen Fernsehsender ein interessantes Experiment mit Hypnose veranstaltet worden. Man hatte 12 Leute,

die man in zwei Gruppen aufteilte. Die eine Gruppe sollte 3 Monate lang hart im Fitness-Center trainieren und dabei überschüssige Kilos loswerden bzw. Muskeln aufbauen. Die andere Gruppe wurde einfach nur einmal die Woche, ebenfalls 3 Monate lang, hypnotisiert und suggeriert, daß der Körper immer fitter, schlanker und muskulöser wird mit jedem Tag. Besuche im Fitness-Center gab es auch nur einmal pro Woche.



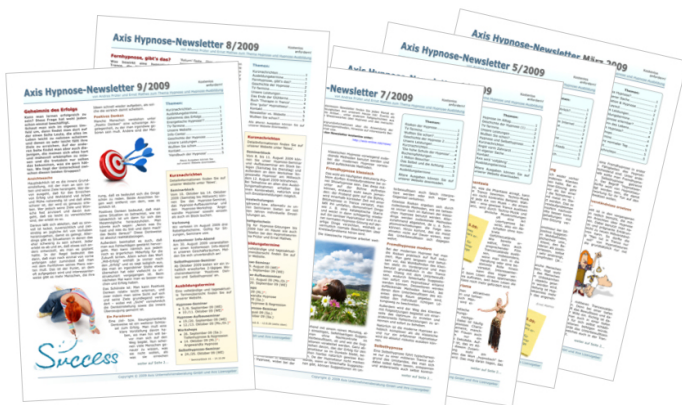
Das Ergebnis war verblüffend: Die Fitness-Center Gruppe hatte in der Zeit ca. 24 % an Muskel-

masse aufgebaut und ca. 17 % an Körperfett abgebaut. Die Hypnose-Gruppe hatte 28 % mehr Muskelmasse im Durchschnitt aufgebaut und ca. 21 % an Körperfett reduziert.

Mit Hypnose wird das Unterbewußtsein als Partner beim Training angesprochen. Über positive Bilder, die fest als Ziel verankert werden, entsteht eine starke Motivation im Hinblick auf Fitness und Figur, der sowohl gedanklich, als auch körperlich gefolgt wird. Es gibt also keinen inneren Schweinehund mehr, sondern nur noch eine innere Kraft, die einen ans Ziel bringt. Der negative Denkprozeß 'Es ist schwierig und langwierig.' wird ins Positive 'Es ist leicht, ich bin leicht und leicht sein macht Spaß.' umgewandelt. Und der gesamte Organismus zieht mit.

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
Heidkämpe 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>