

Faszination Blitzhypnose

Das Bild der Hypnose in der Bevölkerung wird in erster Linie durch Hypnose-Shows geprägt, welche seit Mitte der 1990er Jahre häufig im Fernsehen zu sehen sind. Aber ist es wirklich möglich, so schnell und einfach einen Menschen in Trance zu versetzen?

Die Antwort ist "ja", denn ein Trancezustand ist keineswegs etwas ungewöhnliches... jeder Mensch ist im Alltag häufig in verschiedenen Arten von Trancezuständen. So ist z. B. der Übergangszustand beim Einschlafen bzw. Aufwachen eine natürliche Trance, dies gilt auch für Tagträume.

Auswahl

Allerdings ist nicht jeder geeignet, um bei einer Bühnenshow so schnell und tief genug in Trance zu kommen, wie eine perfekte Show es erfordert. Bühnenhypnotiseure haben deshalb verschiedene Techniken, wie sie - oft ohne daß das Publikum es bemerkt - eine Vorauswahl treffen.

Manche wählen ihre Probanden bereits vor der Show aus dem Publikum aus, andere machen auf der Bühne einen sogenannten "Hypnose-Test" und schicken für eine Blitzhypnose ungeeignete Personen wieder auf ihren Platz. Beobachtet man die Show genauer, so stellt man oft fest, daß die Showelemente, welche eine tiefere Trance erfordern, immer mit bestimmten Probanden durchgeführt werden, während die anderen Probanden nur einfacheren Demonstrationen dienen.

Jeder ist hypnotisierbar

Um kein Mißverständnis aufkommen zu lassen: natürlich kann jeder Mensch von einem qualifizierten Hypnotiseur in Trance versetzt werden. Und es ist sogar so, daß nahezu jeder Mensch in eine tiefe Trance gebracht werden kann, wenn genügend Zeit zur Verfügung steht. Die sogenannten "Hypnose-Tests" in Shows dienen nur dem Zweck, die einfachsten und schnellsten Probanden auszufiltern. Eine ausgedehnte Hypnose-Einleitung wäre auf der Bühne schließlich nicht spektakulär genug.

Gruppendynamik

Bei Hypnose-Shows macht sich der Hypnotiseur außerdem die Gruppendynamik zu nutze. Viele der Probanden standen im Gegensatz zu ihm noch nie oder nur selten auf einer Bühne, sie möchten sich nicht blamieren, nichts Falsches tun usw. Dies macht sie für einen selbstbewußten Showhypnotiseur leicht führbar. Auch wenn in ei-

ner normalen Talkshow der Moderator Anweisungen gibt, wird kaum jemand etwas anders tun als das, was ihm gesagt wird.

Einleitung

Oft wird einfach ein Fixationspunkt für die gesamte Gruppe benutzt, wie z. B. ein Stroboskop. Dies fordert dem Showhypnotiseur nicht allzuviel ab und kann kaum als Blitzhypnose bezeichnet werden. Erfahrenere Showhypnotiseure bauen eine Erwartungshaltung beim einzelnen Probanden auf.

Recht spektakulär ist z. B. die Fixierung des Zeigefingers des Hypnotiseurs im Stehen, wobei entsprechende Suggestionen gegeben werden, wodurch der Proband steif wird und bei Berührung der Stirn nach hinten umfällt und aufgefangen wird. Diese Technik beinhaltet sowohl die Einleitung wie auch die gleichzeitige Vertiefung durch das Umfallen.

nach hinten umfällt und aufgefangen wird. Diese Technik beinhaltet sowohl die Einleitung wie auch die gleichzeitige Vertiefung durch das Umfallen.

Kann das jeder?

Grundsätzlich kann jeder durchschnittlich intelligente Mensch Hypnose erlernen. Dabei ist die Einleitung der Trance eher der einfache Teil. Die Nutzung der Trance - sei es in einer Hypnose-Show oder für ernsthafte Zwecke wie z. B. eine Raucherentwöhnung oder Therapie - erfordert allerdings tiefergehende Kenntnisse und auch viel praktische Erfahrung.

Wie lernt man Hypnose?

Hypnose ausschließlich aus Büchern zu erlernen, ist ein langwieriger und etwas riskanter Weg, der nicht für jeden geeignet ist.

Auch wenn bei sachgemäßer Anwendung unerwünschte Nebenwirkungen so gut wie ausgeschlossen sind, können unqualifizierte Anfänger durchaus Schaden anrichten. Hinzu kommt, daß für jeden Hypnotiseur das eigene Selbstvertrauen entscheidend für seinen weiteren Werdegang und seine Erfolge ist. Insofern ist es sinnvoll, Mißerfolge von vornherein zu vermeiden und sich professionell ausbilden zu lassen. So gibt es von Anfang an nur den Erfolg.

Das Wesentliche für die sichere Anwendung der Hypnose ist nicht der Inhalt der Suggestionen und die Technik, sondern die Einstellung des Hypnotiseurs.

Ernst Mathes

Themen:

Kurznachrichten	1
Ausbildungstermine	1
Faszination Blitzhypnose	1
Erfolg durch Hypnose	2
Unsere Leistungen	2
Videos auf YouTube	2
Kontakt	3
Untergang der Glühbirne	3

Ältere Ausgaben können Sie auf unserer Website downloaden.

Kurznachrichten

Detailed informationen finden Sie auf unserer Website unter 'News'.

Seminarblöcke Ausbildung
Vom 17. - 20. Juli 2010 (Samstag bis Dienstag) können Sie unser Hypnose-Seminar und Hypnose-Aufbauseminar in einem 4-tägigen Block sowie natürlich auch einzeln buchen.

Der nächste Seminarblock findet vom 19. - 22. August 2010 statt, und zwar ausnahmsweise von Donnerstag bis Sonntag.

Kombirabatt

Wenn Sie sich jetzt zu einem 4-tägigen Seminarblock 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

17./18. Juli 2010 (Sa/So)*

19./20. August 2010 (Do/Fr)*

Hypnose-Aufbauseminar

19./20. Juli 2010 (Mo/Di)*

21./22. August 2010 (Sa/So)*

Selbsthypnose-Seminar

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

Workshop

28. August 2010 (Sa)

* auch im 4-tägigen Seminarblock buchbar

Erfolg durch Hypnose

Erfolgsmotivation mit Unterstützung der Hypnose ist schon lange ein großes Thema. Inzwischen lassen nicht mehr nur Firmen ihre Verkaufsteams von Hypnotiseuren auf Erfolgskurs bringen. Auch Privatpersonen nehmen immer häufiger Hypnose-Sitzungen in Anspruch, um ihrem beruflichen und privaten Erfolg auf die Sprünge zu helfen.

Das ist auch naheliegend, denn alles, was ein Mensch tut, wird von seiner inneren Schaltzentrale, dem Unterbewußtsein, gesteuert. Sämtliche Erlebnisse und Erfahrungen sind hier gespeichert und beeinflussen sowohl Ansichten und Gedankengänge, als auch das gesamte Verhalten.

Stimmungsmache

Die Stimmung, mit der man Anforderungen begegnet, entsteht unbewußt als Reaktion auf äußere Einflüsse und vor allem auch auf eigene Gedanken. Ein positives Ereignis wie ein Erfolgserlebnis beflügelt, motiviert und erzeugt zuweilen eine regelrechte Hochstimmung. Mehrere davon an einem Tag machen Zufrieden und ergeben das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Je öfter ein Mensch



positive Erfahrungen macht, desto positiver wird er auch zukünftigen Anforderungen bzw. Situationen begegnen.

Mit negativen Erfahrungen ist es genauso. Nur, daß diese ein meist schlechtes, niedergeschlagenes Gefühl erzeugen und die Stimmung – je nach dem, was passiert ist – auf den Nullpunkt bringen können. Viele Menschen verinnerlichen mit steigender Anzahl der schlechten Erfahrungen, die sie machen, eine immer negativere Grundeinstellung zu allem. So kommt es irgendwann, daß sie kaum noch in der Lage sind, etwas positiv zu betrachten. In allem sehen sie einen Mißerfolg und verlieren schließlich den Glauben an sich selbst.

Guter Umgang

Natürlich begegnen einem im Alltag nicht nur positive Ereignisse und jeder Mensch kann auch mal einen Fehler machen, der ihm dann einen Mißerfolg einbringt. Wer sich aber sicher ist und sich selbst vertraut, wird das Beste aus der entstandenen Situation heraus holen und aus dem Fehler für das nächste Mal lernen. In dem Wort Mißerfolg steckt das Wort Erfolg und es bedeutet nichts anderes, als daß man knapp am Ziel vorbei gelaufen ist. Eine kleine Kurskorrektur

reicht oft aus, um beim nächsten Mal erfolgreich zu sein.

Es kommt also darauf an, wie man Mißerfolge betrachtet. Wer sich von ihnen dämpfen läßt, wird schwer daraus lernen können und beim nächsten Mal unsicherer sein. Es besteht die Gefahr, den Fehler zu wiederholen.

Anziehungskraft

Mit einer positiven Grundstimmung ist es leicht, Anforderungen zu bewältigen und erfolgreich zu sein. Man könnte auch sagen, daß ein Erfolg den nächsten buchstäblich anzieht. Jedes positive Erlebnis, egal ob groß oder klein, ist in der Lage, das Vertrauen eines Menschen in sich zu stärken. Und jemand, der sich selbst vertraut, hat einen großen Vorteil: Er ist sich seiner Fähigkeiten und seiner selbst bewußt und sicher. Darum weiß er auch, wie er sein Potential einsetzen kann, um seine Ziele zu erreichen. Seine Gedanken lenkt er einfach in die Richtung dessen, was er will. Und sein Unterbewußtsein führt ihn, weil er schon von Anfang an eine feste Vorstellung hat, wo er ankommen möchte.

Unbewußtes Lernen

Lange Rede, kurzer Sinn. Jedes Erlebnis – ob Erfolg oder Mißerfolg – führt

zu einem unbewußten Lernprozeß, auf den man normalerweise keinen bewußten Zugriff hat. In einer Trance läßt er sich jedoch gezielt beeinflussen und man kann leicht neue, positive Denkweisen für alltägliche Situationen entwickeln. Man kann einen Trancezustand beispielsweise per Selbsthypnose erreichen. Diese erfordert allerdings Zeit und Selbstdisziplin, schon allein um sie zu erlernen.

Leichter ist es unter der Führung eines erfahrenen Hypnotiseurs. Er leitet den Klienten dazu an, seine eigenen Stärken und Schwächen zu erforschen, sich selbst besser kennen zu lernen und dadurch mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Außerdem kann der Hypnotiseur bei der Findung persönlicher Ziele und deren Verankerung im Unterbewußtsein helfen. Das so entstehende positive Selbstbild und die innere Überzeugung von den eigenen Zielen führt schließlich "wie von selbst" zum gewünschten Erfolg.

Andrea Prüter

Videos auf YouTube

Unter dem Kanal 'DieHypnotiseurin' veröffentlicht Andrea Prüter auf YouTube Videos rund um Hypnose und das menschliche Denken.

Das erste Video ist bereits online:



Was ist Hypnose?

Andrea Prüter erklärt, was Hypnose ist und was nicht.

Weitere Videos sind geplant und werden in der nächsten Zeit veröffentlicht. Themen werden u. a. Blitzhypnose, moderne Hypnose-Sitzungen, die Kraft des Positiven Denkens sowie Selbsthypnose sein.

Außerdem denkt Frau Prüter darüber nach, besonders interessante Themen des Newsletters als Video aufzubereiten.

Sie können den Kanal auf YouTube abonnieren. Kommentare sind willkommen!

Ernst Mathes

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.



Untergang der Glühbirne

In den Geschäften wird es immer schwerer, matte Glühbirnen zu finden. Das gesetzliche Herstellungsverbot zeigt in der ersten Stufe langsam Wirkung. Aber gibt es denn überhaupt brauchbare Alternativen zur Glühbirne?

Eine normale Glühbirne gibt ein Licht ab, welches dem Feuer sehr ähnlich ist. Seit der Mensch in der Lage ist, Feuer zu machen (also seit mindestens 700.000 Jahren), hat er sich an diese Art von Licht gewöhnt. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass ein offener Kamin als gemütlich und romantisch empfunden wird. Die Farbtemperatur von Glühbirnen beträgt je nach Leistung ca. 2.200 – 2.800 K während das Tageslicht (vormittags und nachmittags) eine Farbtemperatur von ca. 5.500 - 5.800 K aufweist. Die Tageslicht-Farbtemperatur ist naturgemäß für Arbeitsräume geeignet, wird im Wohnbereich aber von vielen Menschen als ungemütlich empfunden.

Halogen

Halogenlampen, welche auch mit den von der Glühbirne bekannten E14- und E27-Fassungen auf dem Markt sind, können in Bezug auf Lichtqualität und Farbtemperatur (2.700 – 3.500 K) mit der Glühbirne mithalten. Das Funktionsprinzip ist ähnlich und rund 30% Energieersparnis sind ein gutes Argument. Im Vergleich zur Glühlampe mit einer Lebensdauer von ca. 1.000 Stunden beträgt diese hier das Doppelte bis Vierfache. Allerdings werden die meisten Halogenlampen aufgrund des Verbots in absehbarer Zeit ebenfalls vom Markt genommen.

Leuchtstoff

Energiesparlampen – welche man auch als Kompaktleuchtstofflampen bezeichnet - haben eine Lebensdauer

von 3.000 - 20.000 Stunden, sie sind u. a. in 'warm-weiß' mit Farbtemperaturen um die 2.700 K erhältlich, die Energieersparnis beträgt bis 80%.

Diese können allerdings genauso wie Leuchtstoffröhren durch das 50-Hertz-Flimmern zu Ermüdung bis hin zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen (u. a. Kopfschmerzen, Migräne, epileptische Anfälle) führen. Bei Leuchtstoffröhren kann der Flimmereffekt



durch eine Duo-Schaltung (2 Röhren dicht nebeneinander mit Phasenverschiebung) reduziert werden, was bei Energiesparlampen aber normalerweise keine Anwendung findet.

LED

Auf den ersten Blick erscheinen LED-Lampen als optimale Lösung mit 80 – 90% Energieersparnis. Die Lebensdauer liegt üblicherweise bei 15.000 – 50.000 Stunden. Die recht hohen Preise erscheinen angesichts der langen Lebensdauer durchaus angemessen. LED-Lampen gibt es auch in 'warm-

weiß' mit einer Farbtemperatur von 2.700 – 3.000 K, dies klingt nach einer Alternative zur Glühbirne. Und – last not least – es gibt sie sogar in matt. Also im Supermarkt eine Qualitäts-LED-Lampe (Osram Parathom 1,6 W, warm-weiß, Fassung E14, klar) kaufen und gleich ausprobieren. Das Ergebnis ist ernüchternd... Trotz einer angegebenen Farbtemperatur von 3.000 K ist das Licht etwas grünlich. Genauer gesagt gelb-grünlich und hat kaum etwas mit dem Licht einer Glühbirne gemeinsam, es wirkt kalt.

Hintergrund

Eine Recherche im Internet bringt Aufschluss: Glühbirne und Halogenlampe haben ein warmes Vollfarbspektrumlicht, was LED-Lampen, Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren nun mal nicht besitzen. Letztere können deshalb einige Farben im beleuchteten Raum nicht zur Geltung bringen, weshalb das Licht unnatürlich fade wirkt.

Die Lichtqualität einer Lampe wird durch ihren Farbwiedergabeindex gekennzeichnet. Dieser beträgt bei Glühlampen 100, bei Energiesparlampen 50 – 90 und bei LED-Lampen 70 – 95. Leider sind LED-Lampen, welche auch nur annähernd den Bestwert erreichen, im Handel sehr schwer zu finden.

Fazit

Da es bislang noch keine brauchbaren Alternativen gibt, werden elektrische Leuchtmittel mit einem warmen Vollfarbspektrumlicht in den kommenden Jahren aus unseren Wohnungen verschwinden.

Wir werden dabei zweifellos Energie einsparen aber auch Lebensqualität einbüßen. Es sei denn, wir greifen zurück auf Kerzen, Petroleum-Lampen und dergleichen...

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
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>