



## Supervision

Supervision ist eine Form der Beratung, die Menschen bei der Reflexion und Verbesserung ihrer persönlichen und/oder beruflichen Ziele unterstützt.

Im Gegensatz zu einem Seminar, bei dem die sachlichen Lerninhalte im Vordergrund stehen, geht es bei der Supervision zusätzlich um die Lösung persönlicher Probleme und Blockaden, die dem Ziel entgegenstehen. Supervision bedeutet also nicht nur eine ergänzende Schulung, sondern hat darüber hinaus konkrete Problemlösungen zum Inhalt, auch wenn diese in der Persönlichkeit des Coaches bzw. Therapeuten liegen.

### Wer benötigt Supervision?

Supervision ist bei psychologischen Ausbildungen - sei es gesetzlich oder auch nur verbandsintern - häufig Pflicht und sollte deshalb auch bei einer Hypnose-Ausbildung keinesfalls vernachlässigt werden.

Wohl jeder angehende Hypnose-Coach oder Hypnose-Therapeut wird bei der Anwendung des Erlernten früher oder später auf das eine oder andere Problem stoßen. Sei es, weil er die erlernten Methoden noch nicht verinnerlicht hat, weil er ein besonders

schwieriges Problem oder einen besonders schwierigen Klienten vor sich hat oder ganz einfach weil er eigene Blockaden nicht so ohne weiteres überwinden kann.

Unsere Erfahrung zeigt, daß Absolventen einer Hypnose-Ausbildung ohne anschließende Supervision bei der Anwendung der Hypnose häufiger in eine Sackgasse geraten. Dies liegt bei einem so komplexen Gebiet wie der Hypnose schon in der Natur der Sache, denn auch das beste Seminar kann nicht alle in der täglichen Arbeit möglicherweise auftretenden Problemstellungen abdecken.

### Supervision und Coaching

Supervision hat viele Gemeinsamkeiten mit dem Coaching. Auch beim Coaching geht es darum, persönliche und berufliche Fähigkeiten zu fördern und zu verbessern. Deshalb enthält die Supervision viele Coaching-Elemente. Und natürlich kann bei Bedarf auch Hypnose - genauso wie im Coaching - im Rahmen der Supervision gute Dienste leisten, um die eigenen Ressourcen besser zu erkennen und zu nutzen.

Bereits seit 2002 - also mittlerweile schon im 10. Jahr - bieten wir individuelle Einzelschulungen an, mit denen auf Wunsch auch Supervision kombiniert werden kann.

Ernst Mathes

Details zu Einzelschulungen und Supervision finden Sie auf unserer Website

## Themen:

Kurznachrichten.....	1
Supervision.....	1
Bewußte Ernährung.....	2
Ausbildungstermine.....	2
Unsere Leistungen.....	2
Kontakt.....	3
TV-Termine.....	3
Sonderausgaben.....	3
Wußten Sie schon.....	3

Alle bisherigen Ausgaben können Sie auf unserer Website downloaden.

## Kurznachrichten

Detaillinformationen finden Sie auf unserer Website unter 'News'.

### Seminarqualität 'sehr gut'

Seit einiger Zeit bitten wir die Teilnehmer um eine Bewertung der Seminarqualität mit den Noten 1 bis 6 (sehr gut - ungenügend). Berechnet wurde - bei gleicher Gewichtung der einzelnen Kriterien - der Notendurchschnitt aller vollständig ausgefüllten Bewertungsbögen im Zeitraum Januar bis August 2011.

### Hypnose-Seminarblock

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

### Wochenend-Aufbauseminar

Nicht jeder kann sich innerhalb der Woche für ein Seminar freinehmen. Deshalb findet unser Aufbauseminar vom 7. bis 8. Januar 2012 ausnahmsweise an einem Wochenende statt. Buchen Sie bitte rechtzeitig.

### Selbsthypnose-Seminar

Unser 2-tägiges Wochenend-Seminar richtet sich an alle, die ihr Leben bewußter und erfolgreicher gestalten wollen.

### Geschenkgutscheine

Möchten Sie Ihrem Ehepartner, Ihren Eltern, Ihrem Freund oder Ihrer Freundin ein besonders persönliches Geschenk machen? Schenken Sie einen Axis-Wertgutschein, anrechenbar für unsere Dienstleistungen. Details finden Sie auf unserer Website.

### Informations-Videos

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



## Bewußte Ernährung

In Statistiken ist es seit Jahren zu lesen: Die Einwohner der westlichen Industriestaaten neigen immer mehr zu Übergewicht. Eine Entwicklung, die auch hier in Deutschland aufgrund ihrer Folgen für das Gesundheitswesen ein stetig größer werdende finanzielle Belastung mit sich bringt.

Weil ihnen das lange Leben und Wohlergehen ihrer Patienten bzw. Versicherungsnehmer am Herzen liegt und schließlich auch aus Sorge um den Finanzhaushalt, fordern Ärzte und Krankenversicherer immer wieder zur Gesundheitsvorsorge mit regelmäßiger Bewegung und einem bewußten Eßverhalten auf. Aber was heißt denn das eigentlich, „bewußt Essen“?

### Im Volksmund

Im allgemeinen wird darunter häufig das „Kalorien-Zählen“ verstanden, also die Überlegung, wieviele Kalorien in einem Nahrungsmittel enthalten sind. So wird es möglich, eine Berechnung aufzustellen, wieviel man wovon essen darf, ohne eine bestimmte Kalorienmenge zu überschreiten.

Andere verstehen darunter das Einhalten sonstiger Ernährungsvorgaben. Beispielsweise wird darauf geachtet, täglich eine bestimmte Menge Obst, Gemüse, Eiweiß oder Wasser zu sich zu nehmen. Auch das Weglassen von Nahrungsmitteln, wie z. B. Fleisch, Koh-

lehydraten oder tierischem Fett, sind sehr beliebt. Manche achten sogar akribisch darauf, abends nach 18 Uhr nichts mehr zu essen, selbst dann, wenn sie tagsüber kaum etwas gegessen haben.

### Im Irrtum?

Es scheint so zu sein, daß bewußtes Essen von vielen Menschen mit Einschränkungen assoziiert wird. Diese sowohl im Hinblick darauf was, als auch wieviel und wann gegessen wird.

Nun sind Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme allerdings Grundbedürfnisse, die schon seit Millionen von Jahren das Überleben des Menschen sicherstellen und deshalb zur Basisprogrammierung des Unterbewußtseins gehören. Mit anderen Worten: Eine bewußte Kon-



trolle widerspricht den natürlichen, unbewußten Bedürfnissen. Unzufriedenheit und sogar innere Konflikte sind dann häufig die Folge. Vom Erreichen des mit der Kontrolle angestrebten Ziels entfernt einen das eher, als daß es einem dabei hilft.

### Im Unterbewußtsein

Die Frage ist, ob diese Ernährungsregeln wirklich sinnvoll sind. Das Unterbewußtsein „denkt“ weder in Zahlen, noch in Kalorien oder Zeiteinteilungen. Es „denkt“ in Bildern und verknüpft diese mit Gefühlen. Somit bringt es wenig, mit dem bewußten Verstand „durch die Wand“ zu wollen.

Tatsächliches Bewußtsein für das eigene Eßverhalten entsteht nicht, indem man es mit einer Diät verdrängt, sondern dadurch, daß man darauf achtet, warum man welches Nahrungsmittel in welcher Situation konsumiert. Schließlich hat jegliches Verhalten einen Grund, auch der übermäßige Verzehr von Süßigkeiten bzw. das Essen über das Sattsein hinaus, nächtliche Kühlschrank-Überfälle usw.

Der ursprünglichste Grund ist sicherlich, Hunger bzw. Appetit zu haben. Beides sind Signale des Körpers an die bewußte Wahrnehmung, daß ihm etwas fehlt. Man möchte dann meist etwas ganz bestimmtes essen, denn das Unterbewußtsein hat irgendwann gespeichert, daß in genau diesem Nahrungsmittel enthalten ist, was man gerade braucht. Im Normalfall erhält man ein Signal, wann der Körper genug hat, nämlich in Form des Sättigungsgefühls.

## Ausbildungstermine

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

### Hypnose-Seminar

3./4. Sept. 2011 (Sa/So)\*  
22./23. Okt. 2011 (Sa/So)\*  
19./20. Nov. 2011 (Sa/So)\*

### Hypnose-Aufbauseminar

5./6. Sept. 2011 (Mo/Di)\*  
24./25. Okt. 2011 (Mo/Di)\*  
21./22. Nov. 2011 (Mo/Di)\*

### Selbsthypnose-Seminar

24./25. Sept. 2011 (Sa/So)  
26./27. Nov. 2011 (Sa/So)

### Workshops

10. Sept. 2011 (Sa) (B)  
26. Okt. 2011 (Sa) (T)

\* auch im Seminarblock buchbar, bei Online-Anmeldung jetzt mit Kombirabatt

Melden Sie sich am besten online über unsere Website an und nutzen Sie Frühbucherrabatt für Seminare und Workshops.

### Im Mangel

Ein Problem gibt es jedoch bei dieser körperinternen Kommunikation. Sie wird über das Unterbewußtsein gesteuert und dieses kann in der Regel nicht unterscheiden, ob es einen Mangel auf der körperlichen oder auf der psychischen Ebene gibt. So kann es leicht passieren, daß man eigentlich ein psychisches Bedürfnis, z. B. nach Zugehörigkeit, Anerkennung etc. stillen möchte, aber dieses aufgrund fehlenden Bewußtseins dafür nur als körperliches Bedürfnis wahrgenommen wird.

### Im Bewußtsein

Bewußte Ernährung beginnt damit, sich überhaupt erst einmal bewußt zu machen, was man beim Essen tatsächlich tut - nämlich sich selbst etwas Gutes. Man widmet sich und seinem Körper Zeit und Aufmerksamkeit.

Diesen Effekt kann man noch verstärken, indem man einmal ganz gezielt auf die einzelnen Sinneswahrnehmungen beim Essen achtet. Jedes Nahrungsmittel hat eine Farbe, einen Geruch, einen eigenen Geschmack, die Oberfläche fühlt sich so oder so an und das Gefühl beim Kauen ist auch jedes Mal anders. Es gibt also jede Menge Eindrücke, die man beim Essen bewußt wahrnehmen und genießen kann. Das zu tun hat noch einen weiteren tollen Effekt. Man ißt automatisch - ohne darauf achten zu müssen - langsamer und ist dadurch schneller satt. Der Körper bemerkt genauer, wann er genug hat.

weiter auf Seite 3...

## 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.



Fortsetzung 'Bewußte Ernährung'

### Im Verborgenen

Spätestens, wenn das eigene Eßverhalten trotz aller Bemühungen um mehr Bewußtsein immer noch in ungewollte Richtungen läuft und nach wie vor ein Buch mit sieben Siegeln ist, sollte an der bereits erwähnten psychischen Bedürfnisebene gearbeitet werden. Dann gibt es im Unterbewußtsein nämlich eventuell noch die eine oder andere Verknüpfung, etwa die Assoziation von Süßem mit Belohnung, die gelöst werden muß, damit ein natürliches Eßverhalten etabliert werden kann.

Auf der bewußten Ebene dauert es allerdings meist länger, den entsprechenden „Knackpunkt“ zu finden und zu lösen. Schneller und leichter geht es unbewußt. Am besten eignet sich eine direkte Kommunikation mit dem Unterbewußtsein mit Hilfe von Hypnose. So kann man einfach nachfragen, wo Schwierigkeiten liegen und dann auch gleich passende Lösungen erarbeiten. Außerdem kann das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, daß man sein Ziel erreicht, sowie das Selbstbewußtsein nachhaltig gesteigert werden. Warum also die Dinge kompliziert machen, wenn alles so einfach sein kann.

Andrea Prüter

### TV-Termine

Hypnose im Fernsehen:

- 6.9.2011 19:00 Uhr Gesundheit!  
Hypnose - nur Show oder wirksame Therapie? (BR)
- 8.9.2011 11:10 Uhr Mythbusters  
- Die Wissensjäger (Discovery)
- 10.9.2011 7:15 Uhr Gesundheit!  
Hypnose - nur Show oder wirksame Therapie? (EinsPlus)
- 21.9.2011 0:05 Uhr Legenden der Vergangenheit (N24)

Die hier aufgeführten TV-Sendungen enthalten nicht unbedingt immer wissenschaftlich fundierte Informationen. Wenn Sie Fragen zur Hypnose haben, rufen Sie uns einfach an!

### Wußten Sie schon...

daß das Zentrum im menschlichen Gehirn, welches für die Verarbeitung von Schmerzen zuständig ist, nicht unterscheiden kann, ob dem Körper oder der Psyche etwas weh tut? Schmerz ist ein Warnsignal, das uns anzeigt, daß etwas nicht in Ordnung ist. Die empfundene Intensität und auch die Art (stechend, ziehend, reißend, pochend usw.) werden im Schmerzzentrum des Gehirns analysiert und der bewußten Wahrnehmung zugänglich gemacht.

Wenn sich jemand in den Finger schneidet, dann ist das Ergebnis dieser Analyse eindeutig. Die Verletzung der Haut am Finger führt zu einem schneidenden Schmerz an eben dieser Stelle. Bei äußeren Verletzungen können wir durch diese Empfindung im Allgemeinen leicht ausmachen, wo wir Schaden genommen haben und uns darum kümmern. Bei inneren Verletzungen wird das schon schwieriger, denn normalerweise fehlt uns die differenzierte

Wahrnehmung für unsere inneren Organe. Wir bemerken lediglich Bauchschmerzen, Brustschmerzen oder ähnliches. Dann muß ein Arzt helfen, das Problem zu finden.

Es gibt aber auch Schmerzen, bei denen selbst der Arzt weder von außen noch von innen eine eindeutige körperliche Ursache benennen kann. Besonders dann nicht, wenn an der entsprechenden Stelle eigentlich alles ok oder, wie beim Phantomschmerz, der betreffende Körperteil gar nicht mehr da ist. Was bereitet Schmerzen, wenn keine sichtbare Verletzung vorliegt?

Im Unterbewußtsein eines Menschen ist ein kompletter Bauplan vom Körper und seinen Strukturen gespeichert. Auch die Steuerung sowohl körperlicher als auch psychischer Vorgänge erfolgt durch das Unterbewußtsein. So wird sichergestellt, daß zu jeder Zeit alles reibungslos funktioniert. In Bezug auf den Schmerz existiert dort eine eigene Abteilung, nämlich das Schmerzgedächtnis. Alles, was uns jemals weh getan hat, ist

dort zum späteren Wiederabruf gespeichert.

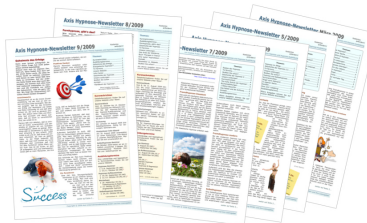
Verschiedene Hypnose-Experimente haben gezeigt, daß es für den Abruf dieser Informationen und das Auslösen einer entsprechenden Reaktion gleichgültig ist, ob tatsächlich eine Verletzung erfolgt oder diese lediglich suggeriert worden ist. Die Suggestion aus einer Hypnose-Show, daß ein Teilnehmer jedes Mal, wenn er selbst die Zahl 3 ausspricht, einen Stich in den rechten Zeigefinger bekommt, führt dazu, daß er den Schmerz genauso wahrnimmt, als würde er tatsächlich gestochen. Genauso, wie ein Schmerz suggestiv erzeugt werden kann, kann er natürlich auch suggestiv blockiert werden.

Entscheidend für das Entstehen von Schmerzen ist also nicht nur eine sichtbare körperliche Verletzung, sondern auch das Bild, das im Unterbewußtsein durch psychische Einflüsse erzeugt wird.

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 kostenlos online abonnieren...



Sonderausgabe  
Hypnose-  
Ausbildung

16 Seiten - 6/11

Sonderausgabe  
Geschichte  
der Hypnose

11 Seiten - 6/11



# 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>