

# Was ist Hypnose?

Informations-Broschüre von  
Andrea Prüter und Ernst Mathes

Hypnose hat eine Jahrtausende alte Geschichte und wurden in den verschiedenen Kulturen sehr unterschiedlich genutzt und erklärt. Die wissenschaftliche Erforschung der Hypnose begann in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts (u. a. durch Milton Erickson). Nach wie vor gibt es aber ein Vielzahl von verwendeten Methoden und auch Sichtweisen.

In der Psychotherapie oder beim Zahnarzt hat man den Nutzen der Hypnose schon vor Jahrzehnten erkannt. Sie hilft, Ursachen von Problemen aufzudecken, Angst und Schmerzen zu lindern. Und nicht nur das, es lassen sich auch Ziele wie z. B. das Rauchen aufzugeben oder Abnehmen sehr viel leichter erreichen, wenn man im Unterbewußtsein ansetzt, denn dort haben sämtliche Gewohnheiten und Verhaltensweisen ihren Ursprung.

Aber was bedeutet nun eigentlich "Hypnose"? Es ist eine Methode um eine Trance einzuleiten. In diesem Zustand kann man das Unterbewußtsein direkt mit Suggestionen erreichen. So können Anschauungen und Verhaltensweisen geändert werden. Dabei geht es nicht darum, dem Menschen etwas "einzureden", sondern vielmehr darum, eine individuell zugeschnittene Problemlösung für die jeweilige Person zu finden.

Eine Trance ist ein Zustand zwischen Schlafen und Wachsein. Man erlebt sie mindestens zweimal täglich; kurz vor dem Aufwachen und kurz vor dem Einschlafen. Bei der Hypnose sorgen Suggestionen dafür, daß die Trance vertieft, aufrechterhalten und auch wieder beendet wird. In Trance folgt das Unterbewußtsein den Anweisungen des Hypnotiseurs.

## Unsere Arbeitsweise

Wir benutzen eine von Ernst Mathes entwickelte Kombination aus klassischer und moderner Hypnose, bei der auch Elemente des NLP und anderer Therapieformen mit eingeflossen sind. Die klassische Hypnose hat den Vorteil sehr tiefer Trancezustände, führt aber nicht unbedingt bei jedem Menschen zum Erfolg. Die moderne Hypnose läßt sich bei jedem Menschen anwenden, führt allerdings seltener zu einer tiefen Trance. Durch geschickte Kombination verschiedener Methoden läßt sich bei nahezu jedem Menschen eine tiefe Trance erzielen.

Nun bedeutet eine tiefe Trance aber nicht zwangsläufig, das der Klient während der gesamten Sitzung in einer Art Tiefschlaf verweilen muß. Eine tiefe Trance ist vielmehr eine hervorragende Basis für eine Wachhypnose. Dies ist ein Zustand, in dem man sich wach

fühlt, aber dennoch alle Merkmale einer Tiefenhypnose vorhanden sind bzw. ausgelöst werden können. Das heißt, eine Sitzung ähnelt dann mehr einem normalen Gespräch als einer klassischen Hypnose-Sitzung.

Hieraus ergeben sich enorme Möglichkeiten. Um einige davon zu nennen: der Klient erhält unter der Führung des Hypnotiseurs Zugang zu seinem Unterbewußtsein, dadurch können Zusammenhänge im eigenen Verhalten glasklar erkannt werden, was die Basis für positive Veränderungen ist. Die Erinnerung an lange zurückliegende Ereignisse kann wieder so deutlich sein, als wäre es gestern gewesen. Bei all diesen Möglichkeiten ist zu beachten: dies passiert nicht einfach so, sondern wird vom Hypnotiseur gelenkt. Durch den Einsatz von Hypnose wird also ein ungeheuer effektives "Personal Coaching" möglich.

## Wie empfindet man Hypnose?

Die Fragen, was in einer Trance mit einem Menschen passiert oder was eine Trance ist, sind global gar nicht so leicht zu beantworten. Dies liegt daran, das eine Trance sehr viele Formen haben kann. Die Auswirkungen einer Trance sind hauptsächlich abhängig von der angewandten Hypnose-Methode sowie natürlich auch von den Suggestionen, welche im Einzelfall benutzt werden.

Viele Menschen gehen davon aus, das man bei einer Hypnose in einen angenehmen Tiefschlaf versetzt wird und bestimmte Suggestionen bekommt, nach dem Aufwachen weiß man dann nichts mehr. Diese sehr einfache Form der Hypnose wird z. B. bei der Showhypnose auf der Bühne benutzt. Hierbei geht es ausschließlich um den Showeffekt, es reicht das die Suggestionen noch kurz nach dem Aufwachen ihre Wirkung behalten. Deshalb wird nur ein Monolog benutzt.

Aber es gibt auch andere, komplexere Formen der Hypnose. So kann eine Hypnose-Einleitung im Verlauf eines Gesprächs erfolgen, wobei es möglich ist, das die Augen offen bleiben und weiterhin ein Dialog geführt wird, der allerdings mit zunehmender Trancetiefe mehr und mehr mit dem Unterbewußtsein stattfindet. Der Dialog bleibt sogar bei einer Tiefenhypnose bestehen. Sowohl bei klassischen wie auch modernen Hypnose-Methoden ist eine



Einleitung auch im Sitzen und sogar im Stehen möglich. Denn auch wenn eine Trance bei vielen Methoden gewisse Ähnlichkeiten mit dem echten Schlaf hat, so bleibt in der Trance die Kommunikationsfähigkeit des Unterbewußtseins bestehen.

Ein interessanter Hypnose-Effekt ist ein Zustand, den man als "virtuelle Realität" bezeichnen kann. Hierbei ändert sich das Realitätsempfinden unter Führung des Hypnotiseurs, Zeit und Raum werden verändert wahrgenommen. Dies kann in vielerlei Hinsicht genutzt werden. Z. B. kann man die Vergangenheit erforschen (das Unterbewußtsein vergißt nichts) oder Prognosen stellen für eine zukünftige Entwicklung. Oder man kann ganz einfach Ursachen für bestehende Probleme oder Blockaden sozusagen "spielerisch" herausfinden. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.

Zusammenfassend kann man sagen, das eine Trance ein neutraler Zustand ist, der praktisch keine wahrnehmbaren Merkmale und Formen hat. Wenn eine Trance eine bestimmte Form annimmt, dann aufgrund einer bestimm-

ten Methode mit bestimmten Suggestionen. Das bedeutet, eine Trance nimmt erst durch die Führung des Hypnotiseurs konkrete Formen an. Die Führung war bei klassischen Methoden mehr autoritär, bei modernen Methoden ist die Führung aber eher sanft und indirekt, das Wohlbefinden der Person steht im Vordergrund. Dadurch wird die Hypnose-Einleitung unter Umständen gar nicht realisiert. Allerdings sollte man den wahrnehmbaren Empfindungen nicht zu viel Bedeutung zumessen. Das Ziel der Hypnose (sei es eine Raucherentwöhnung, eine Gewichtsreduktion, Motivation usw.) wird auf einer unbewußten Ebene erreicht. Also in einem Bereich, der einem selbst normalerweise nicht zugänglich ist.

### Hypnose-Sitzungen

Hypnose-Sitzungen erfolgen in zwangloser Atmosphäre. Die Ersthypnose beginnt mit einem Vorgespräch, in dem der Hypnotiseur Sie kennenlernt, um die optimale Vorgehensweise zu ermitteln und um gegebenenfalls noch offene Fragen zu beantworten.

Die Einleitung der Trance kann ganz einfach im Laufe des weiteren Gesprächs erfolgen. Dabei werden Sie angenehm passiv, müde und sehr entspannt. Das Bewußtsein wird unmerklich eingengt und Sie gleiten in einen schlafähnlichen Zustand. Die meisten Leute sagen nach einer Trance, sie hätten sich noch nie besser gefühlt.

Die Ersthypnose dient zunächst dem Vertiefen der Trance und dem Kennenlernen dieses Zustandes und beinhaltet i. d. R. mehrere Einleitungen. Dafür sollte ausreichend Zeit vorhanden sein, denn am wichtigsten ist, das Sie sich wohlfühlen.

Mit der eigentlichen Problemlösung kann dann entweder in der selben Sitzung oder in einer Folgesitzung begonnen werden.

Obwohl wir in der Regel mit Tiefenhypnose arbeiten, sind für viele Anwendungsgebiete Folgesitzungen sinnvoll und notwendig, um einem Problem tiefer auf den Grund zu gehen bzw. um eine dauerhafte Wirkung zu erzielen.

### Sitzungen per Telefon

Hypnose-Sitzungen am Telefon unterscheiden sich kaum von Sitzungen „Au-



### Hypnose-Sitzungen bei Andrea Prüter oder Ernst Mathes

**Termine:** Sitzungen sind tagsüber, aber auch in den Abendstunden sowie am Wochenende möglich. Selbstverständlich ist auch die Ersthypnose am Telefon möglich. Termine vereinbaren Sie am besten telefonisch.

**Dauer:** Die Dauer variiert je nach Anwendungsgebiet.

**Teilnehmer:** 1 Person

**Kosten:** Preisinformationen finden Sie auf unserer Website auf den Seiten von Frau Prüter und Herrn Mathes.

**Ort:** Nach Ihrer Wahl:  
- entweder per Telefon von zu Hause aus  
- oder hier in unseren Geschäftsräumen

**Anreise:** Wenn Sie für die Sitzung zu uns kommen möchten, wir sind per PKW, Bahn und Flugzeug gut erreichbar. Infos zur Anreise finden Sie auf unserer Website unter ‚Kontakt‘.

**Verpflegung:** Hier im Hause versorgen wir Sie selbstverständlich mit Getränken und Snacks während der Sitzung.

**Unterkunft:** Falls bei größeren Entfernungen eine Übernachtung erforderlich ist, finden Sie detaillierte Informationen über Hotels in Dülmen auf unserer Website unter ‚Kontakt‘.

ge in Auge“. Um eine Trance einzuleiten, benötigen wir weder Hilfsmittel wie z. B. Pendel noch ist ein direkter Körperkontakt erforderlich.

Hypnose ist Kommunikation mit dem Unterbewußtsein und diese ist natürlich auch über Kommunikationsmittel wie das Telefon möglich.

**Ablauf einer Telefonsitzung:**

Sie sollten bei einer Telefonhypnose bequem liegen (Couch, Bett...) mit einem weichen Kissen welches es ermöglicht, das Telefon so hinzulegen, das Sie es auch bei eintretender Entspannung nicht unbedingt festhalten müssen.

Allerdings tritt mit Vertiefung der Trance der Effekt auf, das Sie mehr und mehr auf die Stimme des Hypnotiseurs fixiert sind und automatisch (unbewußt) den Hörer ans Ohr halten. Gleich zu Beginn erhalten Sie die Suggestion, das Sie im Falle eines Verbindungsabbruchs aufwachen würden. Am besten ist ein normaler Telefonhörer. Freisprecheinrichtung oder Headset sind nicht erforderlich.

Während der Trance besteht durchgehend ein Dialog (und zwar bei tiefer Trance direkt mit dem Unterbewußtsein), wodurch ein präzises Feedback ermöglicht wird.

Es ist zweckmäßig, insbesondere bei der Ersthypnose ungestört zu sein und keinen Zeitdruck durch nachfolgende Termine zu haben.

**Wann ist eine Telefonsitzung sinnvoll?**

Bei unserer Arbeitsweise sind alle Sitzungen einschließlich der Ersthypnose am Telefon möglich. Die Ersthypnose kann auch hier im Hause stattfinden und eventuelle Folgesitzungen dann am Telefon. Ob Sie sich dafür entschlie-

ßen, Sitzungen hier im Hause oder am Telefon in Anspruch zu nehmen, sollten Sie ausschließlich davon abhängig machen, wobei Sie sich am besten fühlen, denn die Ergebnisse sind identisch.

**Bezahlung von Telefonsitzungen:**

Die Bezahlung kann per Banküberweisung oder direkt online erfolgen.

Sie können für Telefon-Sitzungen auf Wunsch angerufen werden ohne Aufpreis. Dies gilt für Festnetzanschlüsse in der gesamten EU inkl. Schweiz sowie in den USA, Kanada, Israel, Brasilien, Chile, Rußland, China und Japan.

Informationsgespräche vorab sind kostenlos und unverbindlich. Frau Prüter und Herr Mathes beraten Sie gerne persönlich.

# 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>