

Was ist Hypnose ?

Unter Hypnose versteht man einen **veränderten Bewusstseinszustand**, in dem die ganze Wahrnehmung nach Innen gerichtet ist und das Außen die Wichtigkeit für die Dauer der Hypnose verliert.

In unserem Unterbewusstsein befinden sich all unsere Verhaltensmuster, Gewohnheiten und Glaubenssätze. Sie wirken von hier aus in unser bewusstes tägliches Leben. **Und somit ist auch klar, dass diese in unserem Unterbewusstsein bearbeitet und aufgelöst werden müssen.** Unter Trance erreicht man das Unterbewusstsein sehr leicht und kann ohne die Schranken, Bewertungen und Schubläden, in denen unser bewusster Verstand denkt, Veränderungen bewirken.

Hypnose hat nichts mit "ausschalten" oder "abschalten" des Bewusstseins zu tun!

-> Sie bekommen zu jedem Zeitpunkt genau mit, was gerade mit Ihnen und um Sie herum passiert! Und Sie haben zu jedem Zeitpunkt die Möglichkeit eigene Entscheidungen zu treffen und aus der Hypnose zurückzukehren!

Es kann nichts mit Ihnen gemacht werden, wessen Sie nicht auch im Wachzustand zustimmen würden. Niemand kann Sie dabei "fernsteuern"!

Hypnose kann nur funktionieren wenn Sie ein eindeutiges JA zu Ihr, dem Gesagten und seiner Wirkung haben. Sollten Sie Zweifel an einem dieser drei Punkte haben, werden alle Versuche nicht zu Ihrem Unterbewusstsein durchdringen und dadurch auch nicht ihre volle Wirkung entfalten. Ihr Bewusstsein schützt Sie damit. gegen Ihren Willen ist sie machtlos.

Ich arbeite mit therapeutischer Hypnose und distanziere mich von Show Hypnose, wie man sie zum Beispiel aus dem Fernsehen kennt.

Jeder Mensch erlebt täglich leichte bis mittlere Trancezustände. Immer wenn Sie "in Gedanken sind", "Tagträumereien nachhängen" oder in Ihrer aktuelle Tätigkeit wie zum Beispiel Sport treiben oder lesen vertieft sind, befinden Sie sich in einem solchen Zustand! So ist es zum Beispiel auch, wenn Sie im Kino sitzen und intensiv die Gefühle der Schauspieler nachspüren und evtl. sogar selber mit lachen oder mit weinen müssen.

Nehmen wir das Beispiel des Kinos. Sollte nun im Kino unerwartet das Licht angehen, werden Sie sofort wieder im Hier und Jetzt sein und nicht mehr vertieft in Ihren Film. Sie haben sich somit selber, da erforderlich, aus der Trance zurück geholt. Und so ist es auch bei der Hypnose. Sollte Sie etwas stören, etwas für Sie nicht passendes sein, werde Sie sich selber jederzeit (spontan) wieder zurückholen und im Hier und Jetzt sein.

Durch die direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein werden Heilungsprozesse angeregt und das seelische Gleichgewicht wieder hergestellt. Veränderungen in den Gedanken, Gefühlen und im Verhalten sind durch Hypnose sehr effektiv und nachhaltig.

Das liegt unter anderem an der Fähigkeit unseres Gehirns, Vorstellungen real wirken zu lassen und daran, dass an dem Ort des "Problems", dem Unterbewusstsein gearbeitet wird. Deshalb lachen oder weinen Sie auch bei einem Film.

Meine Aufgabe liegt darin, Ihr Berater, Ihr Begleiter und Anleiter auf der Reise durch die Hypnose zu sein. Ich weiß wie ich die therapeutische Hypnose nutze, wie ich Sie ein- und ausleite und habe zu jedem Zeitpunkt Sie und Ihren Prozess im Blick.

Hypnosetherapie ist von der Bundestherapeutenkammer als Therapieverfahren anerkannt (§ 11 Psychotherapeutengesetz). Seine Wirkung ist wissenschaftlich belegt. Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage der MEG Tübingen.

Im Jahr 2008 hat eine Vergleichsstudie des American Health Magazins folgende Ergebnisse geliefert:

Gesprächstherapie 38% Verbesserung/Genesung nach ca. 600 Stunden.

Verhaltenstherapie 72% Verbesserung/Genesung nach ca. 22 Stunden.

Hypnosetherapie 93% Verbesserung/Genesung nach ca. 6 Stunden!!!

Kontraindikationen:

Um sicher zu gehen, dass Ihnen die verwendete Methode nicht schadet und Sie den größtmöglichen Nutzen haben, ist es wichtig folgende Punkte (Kontraindikationen) zu beachten:

Sie sollten...

- keine Migräne- oder sonstige Schmerzanfälle haben.
- keine akuten schweren körperlichen oder psychischen Erkrankungen haben. (Rücksprache mit dem behandelnden Arzt)
- Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten beachten. (Entspannung und Hypnose senken den Blutdruck ...)
- bei einer akuten Asthmaerkrankung besonders vorsichtig sein, da es zu einer Verengung von den Bronchien kommen kann.
- bei bestimmten Herz- & Kreislauferkrankungen zuerst mit Ihrem Arzt Rücksprache halten.
- nicht unter Epilepsie leiden.
- vorsichtig sein, wenn sie zu niedrigem Blutdruck haben, da dieser während den Übungen zuerst absinken kann, sich aber im Verlauf der Übungs- und Behandlungszeit wieder normalisiert.
- auch bei Stoffwechselstörungen (z.B. Diabetes) Rücksprache mit ihrem Arzt halten.
- nicht an Zwangsneurosen oder Schlafapnoe leiden.
- nicht unter Thrombosen leiden.
- keine aktive Suchterkrankung haben. Sollten sie abstinent leben, kann Ihnen Entspannung und Hypnose dabei helfen dieses Ziel weiter zu verfestigen und konsequent zu bleiben.

Um die Trancefähigkeit nicht zu beeinträchtigen, empfehle ich vor der Behandlung auf aufputschende Mittel wie Kaffee, Energiedrinks und Alkohol zu verzichten. Natürlich sollten sie, wenn sie regelmäßig Kaffee trinken, diesen nicht vollständig weglassen und dadurch Ihren Körper stressen.

Desweiteren gibt es bestimmte Medikamente die auch Einfluss auf die Trancefähigkeit haben. Deshalb sollten Sie, vor Sie zu mir kommen, mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Generell muss bei Kinder und Jugendlichen die Einwilligung der gesetzlichen Vertreter vorliegen.



Hypnosemethoden:

Mit der Hypnose kann man die **verschiedensten Themen, Anliegen und Probleme** bearbeiten. Und so vielfältig wie die Anwendungsmöglichkeiten sind, so verschiedenartig sind auch die Methoden, mit denen man innerhalb der Hypnose arbeitet.

Um einen **Einblick in die unterschiedlichen Möglichkeiten** zu erhalten, können Sie sich vor Ihrem Besuch bei mir hier informieren.

Natürlich ist es nicht von Nöten, dass Sie im Vorfeld Ihrer Beratung eine Methode wählen. Im Vorgespräch können wir dann noch gemeinsam erörtern, was die Passende für Sie ist.

Suggestive Hypnose

Bei der Hypnose bedeuten Suggestionen, dass der Hypnotiseur unmittelbar wirkende Eingebungen / Sätze in den Klienten eingibt. **Dabei werden diese Sprachmuster genutzt um im Unterbewusstsein zu (neuen) positiven Veränderungen zu führen und diese zu verankern.**

Dies funktioniert durch eine ausreichende Wiederholung in einem tiefen Trancezustand. Die Veränderung die dadurch entsteht, versetzt den Klienten dazu nicht mehr **benötigte / ungewollte Verhaltensweisen aufzugeben** oder auch **neue bzw. lange nicht mehr gelebte Verhaltensweisen wieder zu nutzen.**

Vor allem in den Bereichen **Entspannung, Rauchentwöhnung** oder **Gewichtsreduktion** wird diese Technik sehr gerne und erfolgreich angewendet.

Es werden genau auf Sie und Ihr Thema passende Suggestionen verwendet, welche den größtmöglichen Erfolg versprechen.

Bei der Arbeit mit **jüngeren Kindern** ist dies die Methode der Wahl, da sie meist noch nicht den Reife- und Erkenntnisstand für eine analytische Hypnose haben.

Posthypnotische Suggestionen sind oft Teil der suggestiven Hypnose. Diese wirken über die Hypnose hinaus und ermöglichen es dem Prozess auch nach der Sitzung noch weiter zu wirken und die Veränderung zu festigen.

Auch bei dieser Art der Hypnose bekommen Sie jederzeit alles mit und können eigene Entscheidungen treffen. Sie sind nie hilflos dem Hypnotiseur ausgeliefert.

Systemische Hypnose

Die systemische Hypnose setzt sich aus Elementen der Hypnose und der systemischen Therapie zusammen. Hierbei werden die Techniken der systemischen Therapie unter Hypnose verwendet und führen dadurch zu noch **intensiveren und nachhaltigeren Ergebnissen.**

In der systemischen Therapie werden systemische Zusammenhänge, Beziehungen und interpersonelle Konflikte sichtbar und ihre Auswirkungen und Dynamiken auf das ganze System deutlich gemacht. Eine Veränderung wirkt sich immer auf das ganze System aus. Veränderungen werden hierdurch erkenn- und veränderbar. Sie ist sehr Ressourcen- und Lösungsorientiert.

Ziel: Lösungsstrategien entwickeln, die das "Steckenbleiben" in den Problemen beheben.



Es gibt **unterschiedliche Methoden** die hier genutzt werden können:

- Verschiedene **Fragetechniken**
- **Reframing** (Umdeuten der Sachverhalte; das „Problem“ in einer anderen Sichtweise sehen und erleben)
- **Arbeit mit Inneren Anteilen**
- **Aufstellungen** (mit Symbolen, Boden-/Stuhllanker oder dem Systembrett)

Analytische Hypnose

In der Hypnoanalyse geht es vor allem darum, emotionale Ursachen einer Problematik aufzuspüren und sie dann aufzulösen. Jeder Mensch hat in seinem Leben schon mehrere Erlebnisse, gute wie schlechte, oder sogar Kränkungen erlebt. Diese werden zusammen mit den Emotionen im Unterbewusstsein abgespeichert und wirken von hier aus in unser alltägliches Leben. In Trance können Sie nun diese alten Blockaden und Muster auffinden und sich dann von Ihnen und den damit verbundenen negativen Auswirkungen befreien.

Während der analytischen Hypnose wird mit dem Unterbewusstsein direkt kommuniziert. Es findet gewissermaßen ein Gespräch zwischen dem Hypnotiseur und Ihrem Unterbewusstsein statt. Ziel ist eine sogenannte selbstproduzierte Erkenntnis. Sprich, **Ihr Unterbewusstsein hilft Ihnen bestimmte Zusammenhänge zuerkennen, zu bearbeiten und damit aufzulösen.** Es gibt die Richtung vor. Ich gebe Ihm sozusagen nur einen gewissen Rahmen, was es daraus macht, liegt bei ihm bzw. Ihnen. Hierbei werden keine vorgefertigten Suggestionen verwendet. Es ist persönlicher und authentischer und ist dadurch nachhaltiger und erfolgreicher.

Ziel der analytischen Hypnose ist es:

- dass Sie eine **Erkenntnis** haben,
- durch die Aufarbeitung der ursächlichen Faktoren eine **Verbesserung** ihres Problems,
- sich ihre emotionalen und rationalen **Wesensanteile** wieder miteinander verbinden
- und Sie damit Ihre **Lebensqualität**, Ihre **Kreativität** und Ihre **Lebensfreude** wieder erhöhen.

Die analytische Hypnose kann für sehr unterschiedliche Themen genutzt werden. Sie eignet sich auch sehr gut, wenn Sie selber gar nicht so genau wissen, wo denn der Haken / das ursprüngliche Problem liegt.

-> **Ihr Unterbewusstsein führt Sie an die richtige Stelle und zum richtigen Zeitpunkt.**

Rückführung - Regression / Reinkarnation

Rückführungen – ob Regression oder auch Reinkarnation – bedeuten ein „zurückgehen“ vom jetzigen Zeitpunkt, über verschiedene Stationen zurück bis evtl. zur Geburt oder auch noch weiter in vergangene Leben.

Auf diesen Stationen können Begebenheiten oder Situationen als Bilder oder Empfindungen gesehen und erlebt werden.

Bei beiden, ob in der Regression im jetzigen Leben, oder bei der Reinkarnation in frühere Leben, können die gesehenen Bilder und Empfindungen Aufschluss, auf für Sie bedeutende und prägende Erlebnisse geben.



Oftmals beeinflussen diese Eindrücke und Erinnerungen das momentane Leben und Sein stark, da diese Situationen evtl. Ursache für aktuelle Themen und Probleme sind und auf eine unbewältigte Aufgabe hindeuten.

Das zurückgehen bei beiden Arten der Rückführung ist **ein von Ihnen selbstbestimmter Prozess!** Sie können zu jedem Zeitpunkt die Regression / Rückführung hinterfragen, unterbrechen oder auch beenden.

Meine neutrale Herangehensweise ermöglicht es Ihnen das gesamte Spektrum dessen zu erleben, was Sie zulassen und was Ihrem Verständnis und Ihrer Haltung entspricht.

Das Ziel der regressiven Arbeit ist es, Bewusstseinszustände zu schaffen, die es erlauben auf Wissen zuzugreifen, das im Wachbewusstsein evtl. nicht abgerufen werden kann.

Die **Regression** ist eine Rückschau vom jetzigen Zeitpunkt des Lebens zurück bis in die frühen Kindheit.

Aus dieser Zeit übernommene Grundmuster – sogenannte Prägungen - können aufgedeckt und gelöst werden.

Auch Gefühle im Zusammenhang mit einer stark emotionalen Situation wie Trauer, Wut und Liebe werden oft in der Kindheit verdrängt, um dann später, im Erwachsenenalter, wieder in "unangebrachten Momenten" aufzutauchen.

Diese „alten“ Muster aus dem jetzigen Leben werden in der Regressionsarbeit erkannt und aufgelöst.

Es bleibt nicht beim bloßen „Erinnern an Vergangenes“ - Sie werden freier im Handeln und Denken.

Reinkarnation - die Lehre der Wiedergeburt – geht davon aus, dass die unsterbliche Seele sich immer wieder inkarniert, um zu lernen und um sich weiter zu entwickeln.

Die Theorie der Wiedergeburt ist keinesfalls eine Neue. Seit den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts befasst sich auch die westliche Wissenschaft der Psychologie mit der Reinkarnation. Das Ergebnis dieser Forschungen lautet :

Die Wahrscheinlichkeit, dass wir mehrere Leben leben, ist höher als die, dass wir nur einmal auf dieser Erde sind.

Auch die sogenannten Deja-vu-Erlebnisse und Erzählungen aus Nahtod-Erfahrungen kann man unter dem Gesichtspunkt der Reinkarnation erklären.

Ziel der Reinkarnationsarbeit ist, Traumata, Blockaden oder auch Ursachen von Problemen und unerklärlichen Mustern zu finden und sie aufzulösen. Dabei wird versucht die Hintergründe zu verstehen und daraus zu lernen.

Hypnodrama

Das Hypnodrama ist Psychodrama in Hypnose.

Keine Sorge, es hört sich schlimmer an als es ist. Unter Psychodrama versteht man ein **Rollenspiel in dem Sie Ihre Erlebnisse auf Symbolebene verarbeiten und das eigene Handlungsspektrum erweitern können.**



Im Gegensatz zum Psychodrama geschieht beim Hypnodrama **alles im Inneren des Klienten**. Es werden keine weiteren Personen / Helfer benötigt. Sie als Klient und Ihr/e Therapeut /in können alle Rollen abdecken. Durch einen Rollenwechsel, der unter Hypnose sehr leicht zu vollziehen ist, können alle relevanten Rollen eingenommen, diese im besten Fall verstanden und neue Sichtweisen erworben werden.

So können eigene Persönlichkeitsanteile, die evtl. verdrängt oder abgespalten sind, wieder erlebt und nach Möglichkeit auch wieder integriert werden. Oder auch Familienverhältnisse besser verstanden und nach Möglichkeit auch für sich geklärt werden.

Dabei soll das seelische Rollenspiel Ihnen beim Erforschen und Erfühlen der eigenen Verhaltensweisen und inneren Strukturen helfen. Und natürlich kann durch den Rollenwechsel auch das Verhalten anderer für Sie wichtige Personen besser verstanden werden.

Das Hypnodrama kann Sie bei Ihrer Sinnfindung, im Bezug auf das eigene Verhalten, wie auch das des Gegenübers, sowie dem Verständnis eigener Glaubenssätze und Muster, unterstützen. Im Rollenspiel kann richtiges Verhalten erkannt, ausprobiert, eingeübt und mittels der Hypnose verankert werden.

Viele Methoden bauen auf dem Psychodrama auf. Schöpfen aber nicht die gesamten Möglichkeiten aus, welche durch die Einbeziehung von Tiefenpsychologie und Hypnose im Hypnodrama möglich sind.

"Das Hypnodrama arbeitet weniger auf der den meisten Psychotherapieformen vorwiegend benutzten Ebene der rationalen "Erklärung", sondern auf der Ebene der Einfühlung und Identifikation, die auch die tieferen Gehirn- und Seelenschichten erreicht." (Reinhold Saldow)

Das Hypnodrama kann für viele Bereiche, Themen und Probleme angewendet werden. Vor allem da, wo Probleme schwer verstanden und akzeptiert werden.

Habe ich Ihr **Interesse** geweckt?

Um Fragen zu klären, Möglichkeiten zu erörtern und einen Termin zu vereinbaren nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen,

Sabrina Betz

Beraten & Begleiten

Sabrina Betz

Sophie - Scholl - Str. 6 71701 Schwieberdingen

Tel: 07150 / 97 43 59

Handy: 0159 / 024 867 01

Mail: kontakt@beratenundbegleiten.de



Beraten & Begleiten Sabrina Betz
Sophie – Scholl – Str. 6, 71701 Schwieberdingen

www.beratenundbegleiten.de

6