

# F&A

## Fragen und Antworten



An dieser Stelle zeige ich Ihnen, was Sie beim Coaching / HypnoCoaching erwartet, wie ich arbeite und wie der Coaching-Prozess sowie die einzelnen Sitzungen ablaufen. Viele Ihrer Fragen und möglicherweise auch Ängste werden sich bereits hier

im Vorfeld klären. Dieser Teil ist keineswegs als „Verkaufsveranstaltung“ gedacht, soll lediglich Missverständnissen vorbeugen und helfen, die notwendige Transparenz der Methodik herzustellen. Transparenz schafft Vertrauen und ohne Vertrauen kann HypnoCoaching (und ganz allgemein Beratung) naturgemäß nicht erfolgreich sein.

### **(1) Hypnose, wird man denn da nicht manipuliert?**

Natürlich wird man da manipuliert – zu seinem eigenen Vorteil. Hypnose ist eine Kommunikationskunst und wie jeder Kommunikationsprozess ist dann auch Hypnose immer auch Manipulation im Sinne von Beeinflussung. Beispiel: Sie fragen einen fremden Menschen nach dem Weg und nachdem dieser Ihnen eine Antwort gegeben hat, begeben Sie sich auf den Weg zu Ihrem Ziel. Ohne dieses Mittel hätten Sie das Ziel möglicherweise nicht gefunden, zumindest wurden Sie dahingehend motiviert, den Weg dorthin zu gehen, obwohl Sie vor Erreichen des Zieles nicht einmal wussten, ob Ihnen der Fremde den richtigen Weg genannt hat. Nutzen Sie Internet, Fernsehen, Radio und Printmedien? Tja, auch das ist Hypnose und Manipulation (leider nicht immer zu Ihrem Vorteil). Haben Sie gerade Lust auf ein großes Stück Erdbeerkuchen mit Sahne oder ein Glas tiefroten Rotwein, na, wird der Drang schon größer? Auch die Tatsache, dass Sie diese Zeilen lesen ist

Manipulation und Hypnose, denn hätte ich mein Angebot nicht für Sie interessant genug gestaltet, wären Sie nicht darauf gestoßen. Sie sehen, Manipulation ist in sozialen Systemen immer und überall, jeder Mensch manipuliert und wird manipuliert. Der Begriff Manipulation ist nur negativ besetzt, weil er gleichgesetzt wird mit „Willenlosigkeit“ oder „Gehirnwäsche“ und das ist Manipulation eben nicht immer. Das bedeutet natürlich nicht, dass man nicht auch zum Nachteil manipuliert werden kann, weshalb besonders zwischen Therapeut / Coach immer auch ein bestimmtes Vertrauensverhältnis aufgebaut werden muss. Dies gilt übrigens für beide Seiten.

## **(2) Bin ich bei der Hypnose nicht wie narkotisiert und völlig willenlos?**

Nein! Die meisten Menschen erinnern sich nach der Hypnosesitzung an Alles oder zumindest das Meiste. Sie befinden sich in einem Zustand der Aufmerksamkeitsfokussierung (Trance), in dem Sie Zugang zu ihrem Unterbewussten haben und Konflikte aufgedeckt, Veränderungen ausgelöst und Probleme gelöst werden können. Das Bewusstsein wird während dieses Prozesses zu keiner Zeit ausgeschaltet, der Klient kann deshalb jederzeit aus der Hypnose austeigen. Die Angst vor Kontrollverlust ist daher unbegründet. Insofern ist man dem Therapeuten / dem Coach auch nicht völlig ausgeliefert. Niemand kann in Hypnose zu etwas gezwungen werden oder zu bestimmten Handlungen animiert werden, die gegen seinen Willen und seine inneren Werte verstoßen, auch wenn uns das Hollywood in reißerischen Filmen mitunter suggeriert.

## **(3) Trance – Was ist das überhaupt?**

Eine sinnvolle Frage, die uns zum Wesenskern von Hypnose führt. Mit „Trance“ kann ein Bewusstseinszustand beschrieben werden, der sich durch subjektive Veränderungen auszeichnet, wie:

- Aufmerksamkeitsfokussierung, Einengung der Aufmerksamkeit, •

Veränderung der Körperwahrnehmung, • Trancelogik (= Toleranz gegenüber logischen Widersprüchen), • intensivere Vorstellungsaktivität, • veränderte Zeitwahrnehmung, • Zunahme von Suggestibilität, • Erleichterung dissoziativen Erlebens, • Nähe zu Gefühlen.

Bittet man eine Person, die Hypnose (und damit Trance) gut erfahren kann, den Zustand von Hypnose und Trance zu beschreiben, hört man oft die Antwort, es sei kurz wie vor dem Einschlafen. Der Zustand sei so ähnlich wie die Empfindung zwischen Wachen und Schlafen, in dem man eher in Bildern denkt, die unkontrolliert und spontan auftreten und logisch ungeordnet sind.

Trance geht einher mit physiologischen Prozessen, die im Wesentlichen auf eine Dämpfung des sympathischen Erregungsniveaus zurückgehen (z.B. kann bei Hirnstrommessungen mittels EEG ein vermehrtes Auftreten von Alpha-Wellen festgestellt werden). „Trance“ kann durchaus auch mit anderen Methoden eingeleitet werden, so Autogenem Training, Meditation, geleitetem Imaginieren, usw. Es treten auch regelmäßig „Alltagstrancen“ auf, die durch Aufmerksamkeitsfokussierung induziert werden (wie z.B. bei einer längeren Autofahrt, bei der man sich nicht mehr an die letzten gefahrenen Kilometer erinnern kann). Es führen also viele Wege in die Trance. Hypnose ist eine Methode, die mittels einer bestimmten Sprache, der Trancesprache (also einem kommunikativen Prozess) sowie bestimmten Verfahren und Ritualen zur Einengung der Aufmerksamkeit (Induktionsmethoden) einen Trancezustand erzeugt.

Die Trance öffnet quasi das „Tor zum Unbewussten“ und ermöglicht über unwillkürliche Prozesse (z.B. ideomotorische Signale, wie Armlevitation, Fingerzeichen, usw.) eine Kommunikation mit dem Unbewussten unter weitgehender Umgehung des Bewussten. Hypnose bezeichnet eine bewusst angewandte Methode zur Nutzung von Trance. Trance ist ein den Menschen angeborener Zustand wie Bewusstsein und Traum. Im Zustand der

Trance ist der Zugang zum Unbewussten der Person leichter möglich, was die bewusste Nutzung des Könnens und Wissens des Unbewussten sowie seiner Kreativität ermöglicht.

Es treten unterschiedliche Trancetiefen auf, doch gibt es keine genaue Trennung zwischen den einzelnen Trancetiefen, die Übergänge sind fließend. Sie werden von unterschiedlichen Personen individuell erfahren, auch treten bei ein und derselben Person zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedliche Trancetiefen auf. In der Trance fühlt man sich sehr erholt und entspannt und man fühlt sich danach wie nach einem erholsamen Schlaf. Man muss auch keine Angst davor haben, dass man aus der Trance nicht mehr aufwacht. Die Trance geht, wenn keine Aufwecksuggestion erfolgen würde, in einen Schlaf über, aus dem man wieder gut erholt aufwacht.

#### **(4) Was erlebe ich denn in Hypnose?**

Der Zustand der Hypnose, so individuell wie er auch erfahren wird, erleichtert den Zugang zum Unbewussten und damit zu Gefühlen. Probleme haben i.d.R. mit Gefühlen zu tun, so Angst, Wut, Traurigkeit, Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit, usw. Dort wo die Angst ist, soll Sicherheit und Selbstvertrauen hin, es soll bei depressiven Verstimmungen Lebensfreude und Zufriedenheit herrschen und im Falle von Hoffnungslosigkeit soll Zuversicht und Kraft sein. Den Zugang zu diesen positiven inneren Ressourcen und Erfahrungen bzw. Gefühlen schafft eben der hypnotische Zustand. Dieser Zustand schafft zunächst nur eine günstige Voraussetzung für innere Erlebnisse. Die Inhalte der Erlebnisse setzt dabei der Klient selbst, der Coach/Therapeut wird sich beim selbstorganisatorischen Ansatz nicht einmischen. Der Klient arbeitet folglich aktiv an der Hypnose mit, weshalb Hypnose mitunter auch als etwas anstrengend erlebt wird. Die Mitarbeit des Klienten ist notwendig und wichtig, woran man wiederum erkennen kann, dass er der Hypnose nicht ausgeliefert ist. Über die Bearbeitung der Gefühle und Probleme sowie der in der Hypnose erarbeiteten Lösungsschritte, lernt der Klient auch, diese Erfahrungen und

Lösungen in den Alltag zu übertragen, sich also entsprechend zu verhalten und zu handeln. Genau darauf kommt es an, wenn eine Methode von Erfolg gekrönt werden soll.

**(5) Wenn Hypnose so gut wirkt, werde ich dann nicht abhängig vom Coach / Therapeuten? Muss ich dann nicht immer wieder zu Ihnen kommen?**

Nein, denn das ist gerade eben nicht das Ziel des selbstorganisatorischen autosystemischen Ansatzes. Ziel ist es, den Klienten dahin zu bringen, dass er seine Probleme löst bzw. seine Ziele erreicht und zwar aus sich selbst heraus, wie nicht oft genug betont werden kann. Der Klient soll eine Eigenständigkeit im erfolgreichen Umgang mit problematischen und kritischen Situationen erlernen, frei von Fremdbestimmung. Damit der Klient künftig ohne fremde Hilfe klarkommt, ist es wichtig, dass er Selbsthypnose erlernt und regelmäßig anwendet. Das ist mit der wichtigste Punkt im HypnoCoaching oder einer Hypnotherapie. Sie werden also bereits während des Coachings entsprechend angeleitet und können diese Methode dann später nach Beendigung des Coachings erfolgreich im Alltag anwenden. Sie können Ihre Probleme dann eigenständig im Alltag bearbeiten, ohne meine Hilfe beanspruchen zu müssen.

**(6) Wie wirkt Hypnose denn nun konkret? Wie kann ich denn nur mit der Kraft meiner Gedanken und innerem Erleben körperliche Prozesse beeinflussen oder Verhaltensänderungen bewirken?**

Eine sehr gute Frage, die eine umfassende Beantwortung verdient. Um diese Frage jedoch vollständig zu beantworten, geht es tief in den wissenschaftlichen Bereich der Neurobiologie und Neuropsychologie. Hypnose hat generell psychophysiologische sowie neurophysiologische Aspekte. Auf einer tiefergehenden, naturwissenschaftlichen Ebene befinden wir uns gar im Bereich der Relativitätstheorie und Quantenphysik. An dieser Stelle kann ich natürlich nur kurz auf diese Bereiche eingehen.

Bei Anwendung der Hypnose sind zunächst einmal große Teile des Gehirns beteiligt, besonders Frontal- und Temporallappen (direkt) aber auch Parietallappen (indirekt). Von großer Bedeutung ist auch der sogenannte optische Cortex. Wie sie genau zusammenarbeiten, ist bisher noch nicht vollständig geklärt. Die rechte Hirnhälfte, in der mehr holistische Denkprozesse ablaufen, kann der Hypnose mehr zugeordnet werden (Imaginationen, Symbolik, Bildsprache). Bei der Erzeugung hypnotischer Katalepsie (Verharrung, Bewegungslosigkeit) sind das Kleinhirn sowie die Basalganglien beteiligt. Wichtig ist das limbische System, das gefühlsmäßige Prozesse bewertet sowie an Trancetiefe und -Inhalten beteiligt ist.

Hirnstrukturen, die Schlaf, Wachheit, Traum, vegetative Reaktionen, Gedächtnis, etc. steuern, sind auch bei der Erzeugung und Aufrechterhaltung der Trance wirksam. Es kann festgestellt werden, dass, je komplexer in Hypnose suggeriert wird, auch die Reaktionen des Hirns komplexer werden. Hier zeigt sich in besonderer Weise, wie durch Sprache (als Instrument der Kommunikation) Imaginationen (wie Bilder) im Hirn ausgelöst werden und sich dies auch physiobiologisch niederschlägt.

So wird leicht verständlich, dass als besonders wirksame Art der Kommunikation mit dem Unbewussten (unwillkürlichem Erleben) der Weg über Bilder, Metaphern, Symbole und Imaginationen, aber auch über Gesang, Rhythmik, Tanz, rituell sich wiederholende Bewegungsabläufe sowie über die Gestaltung von Ritualen, usw. gewählt werden kann (*G. Schmidt, 2013*). Allein schon die Einleitung der Trance (die sog. Tranceinduktion) ist ein Ritual, das geeignet ist, zu zeigen, dass in Hypnose über das Gehirn physiobiologische und neuronale Prozesse im Körper ausgelöst werden. Diese Prozesse lösen die Arbeitstrance nämlich erst aus und ermöglichen die weitere Arbeit und die Problemlösung durch Aufmerksamkeitsfokussierung.

Interessant und lehrreich sind diesbezüglich auch die

Untersuchungen zum Phänomen des „psychogenen Tods“ (*Schmid 2000*). Diese zeigen, dass bereits aufgrund selbstorganisatorischer Imaginationenprozesse selbst bei völlig gesunden Menschen innerhalb weniger Tage der Tod eintreten kann, wenn sie in ihrem sozialen Beziehungssystem (z.B. einem Stamm oder einer Sippe) Tabus gebrochen haben, und dieser Tabubruch im System so behandelt wird, dass man dann sein Leben verwirkt hat. Dieses Beispiel zeigt eindringlich, dass die innere Erlebens- und Vorstellungswelt, also geistige Prozesse, auf körperlicher Ebene höchst wirksam werden können, wobei auch der Glaube daran eine nicht unerhebliche Rolle spielt (Stichwort „Autosuggestion“). Genau dies macht sich die Hypnose zunutze und gibt Anlass zu Optimismus: „Wenn ein Mensch mit dem geistig-seelischen Potential, das er in sich birgt, sich selbst zu töten vermag, sollte er sich auch heilen können“ (*Schmid 2000*).

Alle unsere Organe stehen über entsprechende Relais unseres Gehirns mit diesem und damit auch dem Unbewussten in Verbindung, so auch die Körperzellen in ihrer Gesamtheit. Damit wird klar, dass wir über Imaginationen über das Unterwusste „Kontakt“ mit den Organen aufnehmen können und deren Funktion positiv beeinflussen, „Heilung“ aktivieren können. Auf der somatischen Ebene erfolgt dies über bestimmte Botenstoffe, Hormone und Neurotransmitter. Es ist bekannt, dass in etwa 1,5 Jahren fast sämtliche Körperzellen (besondere Ausnahme Hirnzellen) ausgetauscht werden. Viele Menschen denken, die seien Morgens noch genau so ein Mensch, wie er am Vorabend zu Bett gegangen ist, was aber eben nicht zutrifft. Jede Nacht sterben wir tausend Tode und leben tausend Leben.

In Hypnose zeigt sich neurophysiologisch im EEG eine Zunahme des Alpha-Wellen-Grundrhythmus. Je tiefer die Trance, desto suggestibler wird die Person, und desto größer ist auch die Zunahme der Alpha-Wellen. In Hypnose aktivieren wir diese grundlegenden gedanklichen Prozesse und versuchen sie zu nutzen, d.h. für den Prozess der Heilung oder

Problemlösung zu nutzen und auf diese Weise auch körperliche Symptome zu beseitigen. Man könnte auch sagen, wir „schleichen uns kommunikativ über die Vorstellung“ in das Hirn ein, das diese Informationen dann selbstorganisatorisch verarbeitet und gewünschte, unwillkürliche Prozesse der Selbstheilung auslöst. Dabei kommt uns zugute, dass das Unbewusste zwischen Vorstellung und Realität nicht unterscheiden kann. Es kann über das limbische System „nur“ bewerten, was „gut“ oder „schlecht“ für uns ist.

Das Gedanken und innere Vorstellungen Einfluss auf physiobiologische Prozesse haben, zeigt sich besonders anschaulich im Traum. Im Traum kann es zu erhöhtem Blutdruck, gesteigerter Herzfrequenz, hormonellen Veränderungen oder zu Schweißausbrüchen kommen. Wer kennt nicht die Situation schweißgebadet aus einem Alptraum aufgewacht zu sein? Passiert ist nichts, das Unbewusste hat die Realität nur vorgespielt und trotzdem sind veritable körperliche Reaktionen aufgetreten. Das Unbewusste ist also ständig in Aktion, wäre es das nicht, so wären wir tot.

Das Aufmerksamkeitsfokussierung, die wir in der Hypnose nutzen, physiologische Veränderungen des Empfindens auslöst, kennen wir alle aus dem Alltagserleben (obwohl es vielen Menschen nicht bewusst ist). Das Phänomen der sog „Analgesie“, dass von einigen Zahnärzten bereits genutzt wird, muss nicht gelernt werden, es ist eine angeborene, natürliche Fähigkeit. Jeder Mensch produziert es ständig. Wenn Sie irgendwo zuhören, ein Musikstück aufmerksam hören oder auch diese Zeilen lesen, werden Sie bestimmte Empfindungen nicht mehr wahrnehmen: Sie „vergessen“, wie sich die Armbanduhr an Ihrem Handgelenk anfühlt oder die Kleidung auf Ihrer Haut, die Rückenlehne des Stuhls, auf dem Sie sitzen oder einen Juckreiz spüren Sie auch nicht mehr, usw. Jetzt wo diese Dinge angesprochen werden, werden Sie diese Empfindungen möglicherweise wieder erlangen. Nur, wenn die Aufmerksamkeit auf diese Empfindungen gelenkt wird, können wir sie wahrnehmen, lenken wir sie auf etwas



anderes, können wir sie immer weniger spüren (siehe auch *G. Schmidt, 2013*). Faszinierend! Deshalb macht man sich dieses Phänomen auch in der Schmerztherapie mit Hypnose gerne zunutze. Es handelt sich bei diesem Phänomen sozusagen um eine Blaupause für die weise Erkenntnis: „Beachtung schafft Verstärkung – Nichtbeachtung bringt Befreiung!“

Interessant sind auch Erfahrungen mit sogenannten „Spiegelneuronen“, die auf verschiedenen somatischen Ebenen wirksam sind. Es handelt sich dabei um Nervenzellen, die im Gehirn von Primaten (dazu gehören letztlich auch wir Menschen, denn wir stammen von diesen ab) bei Betrachten eines Vorganges oder dem Hören von Geräuschen das gleiche Aktivitätsmuster zeigt, wie bei eigenständiger Ausführung. Sie kennen wahrscheinlich das Phänomen, dass wenn Sie einen anderen Menschen Gähnen sehen, ebenfalls den Drang verspüren, zu Gähnen. Wenn Sie sich auf oder im Wasser befinden oder einen laufenden Wasserhahn betrachten und hören, verspüren Sie vielleicht den Drang zu urinieren. Auch der sogenannte Carpenter-Effekt, den wir auch in der Hypnose im Fall ideomotorischer Abfragen des Unbewussten nutzen, beruht vermutlich auf den Spiegelneuronen: Der Effekt beschreibt das Phänomen, dass das Sehen einer bestimmten Bewegung sowie – in etwas schwächerem Maße – das Denken an eine bestimmte Bewegung die Tendenz eben zur Ausführung dieser Bewegung auslöst. Wir bewegen uns immer in die Richtung, in die wir Denken. Gut, wenn wir stets in Richtung Erfolg und Lösung denken!

Möchten Sie jetzt gleich ein weiteres Beispiel für die Wirkung der Spiegelneuronen erleben? OK, dann denken Sie jetzt bitte einmal an eine große, gelbe saftige Zitrone – schneiden Sie die Zitrone in der Mitte durch, sehen Sie den bittersüßen Saft heraustreten und pressen Sie nun den Saft der beiden Hälften in ein Glas und trinken Sie ihn dann genüsslich aus. Klar soweit? Sie erkennen direkt – allein die Vorstellung bestimmter Vorgänge löst physiobiologische Prozesse in Ihrem Körper aus und genau diesen Effekt können wir in Hypnose

erfolgreich nutzen.

Man kann festhalten, dass sich auf neuronaler Ebene alle Wahrnehmungs- und Erlebnisprozesse als Ausdruck der Aktivität neuronaler Netzwerke beschreiben lassen, in denen sich über Synapsenverbindungen diverse Nervenzellen zu Mustern von Zellverbänden verknüpfen. In der Hypnose unterbrechen wir neuronale Muster und schaffen neue neuronale Bahnen und Netzwerke.

Man kann den Prozess von Hypnose und Selbstheilung auch auf einer rein physikalischen Ebene betrachten. Der Körper ist im Grunde nichts weiter als ein Haufen von Atomen (biologisch ist er ein Zellhaufen). Im Falle einer Verstörung wie einer Verletzung wird automatisch ein Selbstheilungsmechanismus in Gang gesetzt, und zwar über elektromagnetische Wellen.

Diese sind zum einen Auslöser zum anderen auch Transportsystem. Der sogenannte trophische Stoffwechsel ist neben dem Austausch von Nährstoffen auf atomarer Ebene auch für den Austausch von Elektronen zwischen den Atomen verantwortlich. Quasi den „richtigen“ Elektronen insofern, dass der Originalzustand einer Zelle wiederhergestellt werden und wieder wie vorgesehen arbeiten kann. Jede einzelne Zelle ist dabei von Bedeutung, weil sie wichtige Informationen in sich trägt. Geht eine Zelle unter (z.B. durch Operation) muss eine andere Zelle die Aufgabe übernehmen, nur die kann es nicht ganz so gut wie die Original-Zelle. Diese Wiederherstellung des Gleichgewichts lässt sich auch mit den Gesetzen der **Synergetik** (der Lehre vom Zusammenwirken) beschreiben, aber das lassen wir an dieser Stelle einfach einmal so stehen, das führt dann wohl doch etwas zu weit. Wie das genau funktioniert erkläre ich Ihnen in einem gesonderten Beitrag..

Sie sehen, auch Hypnose ist nichts weiter als Angewandte Wissenschaft und sicher kein esoterischer Hokusfokus oder ein Wundermittel. Ich hoffe, damit auch die letzten Zweifel

bezüglich des Funktionierens von Hypnose ausgeräumt zu haben. Vielleicht noch dies: „Nutzen Sie Strom aus der Steckdose?“ Na klar tun Sie das, sonst könnten Sie diese Zeilen ja nicht lesen. Nur kennen Sie denn auch die physikalischen Gesetze, die dazu führen, dass das möglich ist, und zwar bis in's letzte Detail? Wohl eher nicht. Und trotzdem nutzen Sie ohne groß zu fragen und ohne Hemmungen Strom aus der Steckdose, es funktioniert einfach. Täten Sie das nicht, dann würden Sie sich große Schwierigkeiten einhandeln. Manchmal ist es einfach hilfreich nicht in Zweifelsucht zu verfallen und bestimmte Dinge einfach mal auszuprobieren. Anders kommt man im Leben häufig nicht weiter. Ich kenne jedenfalls keinen notorischen Skeptiker, der es im Leben je zu etwas gebracht hätte oder glücklich geworden wäre, im Gegenteil ...

### **(7) Ja gut, aber kann denn jeder Mensch hypnotisiert werden?**

Ich hatte ja bereits beschrieben, dass jeder Mensch Trance und Hypnose individuell empfindet. Der Erfolg von Hypnose bzw. die Hypnotisierbarkeit hängt im Wesentlichen von folgenden Faktoren ab:

- Grundvoraussetzung ist, dass der Klient mit Hypnose einverstanden ist. Glaubt er nicht an das Funktionieren der Methode, kann sie eben auch nicht zum Erfolg führen. Der Placebo-Effekt wirkt auch hier.
- Absorptionsfähigkeit: Je besser sich ein Mensch in eine Sache vertiefen kann, desto besser kann auch Hypnose funktionieren.
- Imaginationsfähigkeit: Je lebhafter der Mensch sich Dinge vorstellen kann, desto höher ist auch die Fähigkeit, hypnotische Wirklichkeiten entstehen zu lassen.
- Dissoziationsfähigkeit: Je fokussierter ein Mensch denken kann, also nicht zum Erlebensfokus gehörende Eindrücke ausblenden kann, umso konzentrierter wird auch seine Aufmerksamkeit sein, womit er auch seine Probleme besser erfahren und lösen kann.

### **(8) Wann kann Hypnose nicht angewendet werden? Gibt es**

## **Kontraindikationen?**

Ja. Hypnose sollte nicht angewandt werden bei

- akuten Psychosen aller Art
- aktuellem Rauschmittelmissbrauch
- Morbus Alzheimer und allen Formen geistiger Verwirrung sowie Schwachsinn

Hypnose ist ein hochgradig konstruktiver therapeutischer Prozess (auch im Coaching), dazu bedarf es einer klaren Verständigung zwischen Klient und Therapeut / Coach und der Einhaltung vorgegebener Grenzen in der objektiven Realität. Zu Deutsch: Eine eindeutige Kommunikation ist zwingend erforderlich! Der Klient sollte in der Lage sein, zwischen der Wirklichkeit und subjektiver Vorstellungswelt zu unterscheiden. Gerade auch deshalb, weil wir in Hypnose häufig mit märchenhaften Bildvorstellungen arbeiten. In oben genannten Fällen ist dies meist nicht der Fall, obschon es Ausnahmen gibt.

Hypnose ist zudem immer dann kontraindiziert, wenn Klienten mit unrealistischen Erwartungen in das Coaching oder die Therapie kommen. Dazu zählt z.B. die Meinung, dass die Probleme ohne eigens Zutun, in Hypnose quasi wie im Schlaf gelöst werden. Diese Meinung ist in unserer Gesellschaft leider weit verbreitet. Auch können wir mit Hypnose natürlich keine Gliedmaßen nachwachsen lassen, vollständig untergegangene Zellen (durch Unfall, Operation oder Toxine) können nicht „herbeigezaubert“ werden, es können lediglich damit verbundene Symptome abgeschwächt werden, so dass man mit körperliche Gebrechen besser leben kann.

**(9) Ich habe Angst, dass ich nicht richtig in die Hypnose hineinkomme.**

Sie können doch sicher einschlafen und tagträumen. Das sind doch schon einmal gute Voraussetzungen. Bevor wir lange darüber reden, probieren wir es doch einfach einmal aus. Ich lade Sie dazu ein, Hypnose kennenzulernen. Wir sind hier an

einem Punkt, an denen ich meine Klienten mit einfachen Übungen Hypnose erfahren lasse.

**(10) Kann es passieren, dass ich unter Hypnose Geheimnisse verrate, die ich für mich behalten will?**

Natürlich reden Sie nicht über Dinge, die Sie nicht erzählen wollen. Auch in der Hypnose sind Sie immer Herr Ihres eigenen Willens, wie oben schon beschrieben. Sie verlieren nicht die Kontrolle über sich selbst. Ein ausgebildeter und verantwortungsvoller Therapeut oder Coach würde in der Hypnose auch niemals etwas fragen, was nicht vorher mit Ihnen besprochen wurde, bzw. was sich außerhalb Ihres Themas befinden würde.

**(11) Kann ich mich hinterher an Alles erinnern?**

Ausschließlich in einer sehr tiefen Trance kann es zu einer sogenannten Amnesie kommen. Eine tiefe Trance ist aber nur sehr selten erforderlich und wird i.d.R. auch nicht angestrebt. Meist wird mit einer leichten bis mittleren Trancetiefe gearbeitet. Diese Trancetiefe ist völlig ausreichend für die hypnotische Arbeit und nach einer Sitzung können Sie sich an fast alles erinnern, was gesagt worden ist, so wie in einem natürlichen Gespräch.

**(12) Wie schnell wirkt Hypnose?**

Obwohl Hypnose ein wunderbares und vielfach bewährtes Instrument zur Unterstützung der eigenen Selbstheilungskräfte und zur Problemlösung ist, ist es dennoch kein Wundermittel. Wie schnell eine Hypnose wirkt, liegt nicht zuletzt an dem Klienten selbst, und an dem Thema, wegen dem er ein HypnoCoaching wünscht (Stichwort: „Selbstorganisation“). In sehr vielen Fällen reichen 4 bis 6 Sitzungen völlig aus, um das gewünschte Resultat zu erzielen. Manchmal sind aber auch deutlich weniger Sitzungen erforderlich, in seltenen und weniger akuten Fällen kann mitunter auch 1 Sitzung genügen. Eine für den Klienten positive Veränderung ist jedoch schon

nach der ersten Sitzung spürbar, auch wenn die Ursache noch nicht komplett aufgehoben bzw. das Problem noch nicht gelöst werden konnte. Die Prozesse des Unbewussten laufen übrigens nicht allein während einer Sitzung ab, sondern auch danach bzw. zwischen einzelnen Sitzungen, selbst im Traum!

### **(13) Kann ich nicht einfach mit Meditation arbeiten?**

Das können Sie gerne tun. Wenn Sie diese Methode gut beherrschen, können Sie auch damit erfolgreich sein. Und Sie können Meditation durchaus auch ergänzend anwenden, vor allem, wenn Sie Ihren Geist zur Ruhe bringen möchten. Das ist nämlich der Hauptzweck der Meditation. Den „Affen im Kopf“ beruhigen.

Meditation geht allerdings nicht so strukturiert und zielgerichtet vor wie Hypnose, obschon einige Gemeinsamkeiten bestehen. Meditation ist auch nicht als Kommunikationsprozess zu sehen, Meditation kann deshalb auch nicht Beratung, Therapie, Coaching oder Hypnose sein. Meditation ist das „passivere“ Verfahren, denn hier wird überwiegend mit Suggestionen (Autosuggestionen) gearbeitet. Hypnose ist dagegen „aktiver“, denn es werden Fragen an das Unbewusste gestellt, nach Ursachen geforscht und aktiv nach Lösungen gesucht.

Hypnose hat den weiteren Vorteil, dass wir im Rahmen des Kommunikationsprozesses stets auch mögliche Widerstände und „Krankheitsgewinne“ bearbeiten können, so dass Sie Ihr Ziel schneller und überhaupt erreichen können. Dazu zählen auch mögliche äußere Widerstände, denn es wird immer auch eine „ökosystemische Lösung“ angestrebt, d.h. die Problemlösung oder das Ziel wird immer mit dem sozialen Umfeld des Klienten abgestimmt.

In der Meditation haben Sie diese Möglichkeiten meist nicht, zumindest nicht in dieser strukturierten und vielfach erprobten Form.

### **(14) Wie sieht es aus mit Autosuggestion?**

Autosuggestion, vor allem nach **Emile Coué**, ist ein hervorragendes Verfahren, das ich gern in meine Coachings integriere. Es ist einfach, kommt ohne Trance aus und kann von jedem Klienten in der Selbstanwendung sofort eingesetzt werden. Mittels Autosuggestion lassen sich darüber hinaus Lösungswege, die in der Hypnose erarbeitet wurden, auf wunderbare Weise unterstützen, je nach Kontext.

Die Autosuggestion ist ein sehr aktives, affirmatives Verfahren, das allerdings rein „Ressourcenorientiert“ funktioniert. D.h. das Verfahren arbeitet nicht aufdeckend, um z.B. die Ursachen von Symptomen, Widerständen und Misserfolgen herauszuarbeiten, so wie das in der Hypnose meist geschieht. Es ist also völlig unbedenklich, wenn der Klient zusätzlich unterstützend mit dem Verfahren der Autosuggestion arbeitet, es ist sogar sehr empfehlenswert.

### **(15) Wie läuft denn ein HypnoCoaching bei Ihnen ab?**

Jetzt sind wir in der Praxis. Und das ist gut so. I.d.R. steht zu Beginn ein persönliches Telefonat zwischen Ihnen und mir. Also bitte keine anderen Menschen vorschicken. Bei diesem Telefonat werden wir ganz allgemein über Ihr Problem sprechen und darüber, ob ich Ihnen helfen kann, es zu lösen. Es werden sich so bereits im Vorfeld wichtige Fragen klären lassen. Auch werden wir schnell feststellen, ob die Chemie stimmt oder nicht. Letzteres ist essentiell. Der Erfolg des Coachings setzt ein hohes Maß gegenseitigen Vertrauens voraus. Ohne dieses Vertrauen und einen guten Kontakt ist ein erfolgreiches Coaching oder lösungsorientierte Hypnose nicht möglich. Sie erhalten grundlegende Infos über das Coaching und/oder die Hypnose, Vorgehensweise und Kosten und entscheiden dann gemeinsam, ob wir zusammenarbeiten möchten oder nicht. Wenn Ja, schließen wir einen entsprechenden Coaching-Vertrag.

Sollten wir feststellen, dass ein Coaching oder Hypnose zur Problemlösung beitragen kann (nur dann macht es Sinn!), findet ein einführendes Gespräch statt, in dem das Problem und das

Ziel detailliert besprochen werden. Ferner werde ich Ihnen Fragen zum sozialen und ökonomischen Umfeld sowie evtl. auch körperlichen Zustand stellen, um Sie besser kennen zu lernen. Absolute Diskretion ist für mich selbstverständlich. Im Falle von HypnoCoaching werde ich Ihnen dann evtl. weitere Fragen, die auf meiner Webseite möglicherweise nicht beantwortet werden, beantworten und ich werde mit Ihnen einige leichtere Hypnose-Übungen machen, um zu sehen, ob Sie mit dieser Methode erfolgreich arbeiten können oder nicht.

Ab der zweiten Sitzung geht es dann in das eigentliche Coaching oder die Hypnose. Wie es danach weitergeht, hängt u.a. von Ihrer Mitarbeit ab und wie gut Sie mit der Methode umgehen können. Ihre individuellen Bedürfnisse werden selbstverständlich berücksichtigt. Es lässt sich nicht exakt vorhersagen, wie der genaue Ablauf sein wird, auch lässt sich nicht festlegen, wie viele Sitzungen wir tatsächlich benötigen werden. Im Durchschnitt werden etwa 4-6 Sitzungen á 90-120 min benötigt. Manchmal stellt sich der Erfolg auch schneller ein, mitunter dauert es auch wesentlich länger. Manchmal werden auch zusätzliche Probleme aufgedeckt, die im weiteren Verlauf gelöst werden sollen. Sie entscheiden aus sich selbst heraus, wann das Coaching beendet werden kann. Zwischen den einzelnen Sitzungen liegen i.d.R. 1 bis 2 Wochen, außer in akuten Fällen, bei denen in kürzeren Zeitabständen vorgegangen wird.

#### **(16) Machen Sie auch Hausbesuche?**

In der Regel nicht. Nur, wenn ein Klient aus gesundheitlichen oder körperlichen Gründen nicht in der Lage ist, direkt zu mir zu kommen, kann auch ein Hausbesuch vereinbart werden. In einigen Fällen können Coachings auch aus verschiedensten Gründen außerhalb meiner Räumlichkeiten, z.B. in einem Hotel stattfinden. Das hängt im Wesentlichen von der Art des Coachings ab.

#### **(17) Was ist denn nun eigentlich ein HypnoCoach? Was unterscheidet ihn von einem Hypnotherapeuten?**



Im Prinzip ist ein HypnoCoach dasselbe wie ein HypnoTherapeut. Zumindest genießt er i.d.R. die gleiche Ausbildung. Der einzige Unterschied ist, dass der Hypno-Coach seine Fähigkeiten (offiziell) nicht bei „kranken“ Menschen einsetzt, sondern bei Personen, die schulmedizinisch als gesund gelten, es sei denn, er verfügt über eine zusätzliche Heilerlaubnis. Die Unterschiede ergeben sich also in 1. Linie aus den unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern und Zielgruppen: Das allgemeine „Wirkprinzip“ und das Vorgehen sind jedoch identisch. Es ist im Grunde unerheblich, ob einem Menschen geholfen wird ein Laster, wie z.B. das Rauchen aufzugeben und sein Verhalten zu ändern oder einem Menschen geholfen wird, eine schwere „Krankheit“ zu überwinden, indem er ebenso sein Verhalten ändert.

Aufgrund der eher gehobenen Honorare wird der Hypno-Coach sich vorwiegend im geschäftlichen Bereich sowie im Umfeld eher prominenter und wohlhabender Kreise entfalten können. Er arbeitet nicht nach dem „Kassenarztmodell“, er rechnet privat ab, nicht mit gesetzlichen oder privaten Kassen. Das ist für die Klienten jedoch meist eher förderlich, da er sich gleich aufgenommen und verstanden fühlt und sich der Sache nicht als „Patient“ in einer eher untergeordneten Rolle im Rahmen der „alten Leier“ nähern muss. Aus diesem Grunde werden Sie bei mir vergeblich nach Begriffen wie „Patient“, „Praxis“ oder „Therapie“ suchen (es sei denn ich wende sie erklärend an). Es gibt für mich auch keine „Krankheiten“, es gibt für mich nur „Misserfolg“, „Verstörungen“, vielleicht mal „Symptome“, gerne aber „Botschaften“ oder „Selbstrettungsversuche“. Allein die Wahl einer möglichst positiven, lebensbejahenden Sprache kann den entscheidenden Unterschied zwischen „Erfolg“ und „Misserfolg“ ausmachen. Und ich entscheide mich gerne für den erfolgreichen Weg!

Da der Hypno-Coach nicht mit „kranken“ Menschen arbeitet, muss er auch keine medizinische Ausbildung vorweisen, was nicht heißt, dass er nicht eine haben kann, denn auch immer mehr

Psychologen und Mediziner widmen sich dieser Methode. Zahlreiche Unternehmensberater, Seminarleiter, Freiberufler aber auch Unternehmer widmen sich diesem faszinierenden Gebiet und werden dadurch noch erfolgreicher, ganz egal, ob sie ihre neu erworbenen Fähigkeiten ihren Kunden als Dienstleistung anbieten oder ob sie die Ausbildung nur zur Verbesserung ihrer eigenen Kommunikation nutzen.

Nun liegt es an Ihnen, ob Sie mein Angebot annehmen oder nicht. Falls Sie Ihr Leben in eine erfolgreiche Bahn lenken möchten oder einfach eine bessere Lebensqualität haben möchten. Sie entscheiden. Rufen Sie mich gerne an!