

# Hypnose

Der Name **Hypnose** leitet sich von *Hypnos*, dem Gott des Schlafes und der Träume ab, der in einer Höhle, an einem Ort der Ruhe und des Schweigens lebte. Mit „Schlafen“ hat Hypnose allerdings nur wenig gemein. Die Vorstellungen die im allgemeinen durch die Show- und Bühnenhypnose oder unwissenschaftliche Berichte über Hypnose entstehen, sind unvollständig oder falsch. Sie haben mit der medizinisch-psychologischen Hypnose so gut wie Nichts zu tun.

Hypnose wird bereits seit einigen tausend Jahren in allen Kulturen genutzt. Hypnosetherapie ist die älteste Heilmethode der Menschheit, die sich mentaler Techniken bedient, um leib- und seelische Prozesse zu beeinflussen. Schon Höhlenzeichnungen des urzeitlichen Menschen weisen auf hypnotische Gruppenrituale hin. Der erfolgreiche und über die Grenzen Deutschlands praktizierende Arzt *Franz Anton Mesmer* führte sie vor über 230 Jahren in die wissenschaftliche Medizin ein („animalischer Magnetismus“). Doch erst der englische Augenarzt *James Braid* gab der Methode 1841 den Namen „Hypnose“.



Vor mehr als 100 Jahren versuchten *Sigmund Freud* und Kollegen, herauszufinden, wie das Unbewusste arbeitet. Überlegungen zu einem verborgenen Innenleben der Seele grenzten seinerzeit noch an Magie und den Glauben an Dämonen. Heute werden diese Dinge an jeder höheren Schule

und Universität gelehrt und jeder kann sich in der populärwissenschaftlichen Literatur darüber informieren. Millionen Menschen erleben die Beschäftigung mit dem Unbewussten in der Psychotherapie, oder lesen und hören davon

in Zeitungen; Fernsehsendungen oder Talk-Shows, leider nicht immer ganz sachlich und unvoreingenommen. Eines ist jedoch klar: Auf Basis einer systematisch erarbeiteten Theorie des Unbewussten können wir uns heute erfolgreich in dessen verborgene Mechanismen einklinken, diese „sichtbar“ machen und dadurch die psychische und soziale Funktionsfähigkeit des Menschen verbessern.

Der Psychiater *Carl-Gustav Jung* (1875-1961) entdeckte eine Lebenskraft die er **Individuation** nannte. Heute sagen wir **Selbst-Individuation**. Das bedeutet, dass jedes Lebewesen nach einer optimalen Entwicklung, Selbstverwirklichung, Anerkennung, Zufriedenheit, körperlicher und psychischer Gesundheit strebt. Wird die optimale Entwicklung übermäßig stark behindert, entwickelt man Krankheitssymptome (wie wir heute wissen „Selbstrettungsversuche“) oder wird auch in anderen Bereichen des Lebens Misserfolge erleben, die dann wiederum zu psychischen oder körperlichen Verstörungen führen können.

Die wissenschaftliche Forschung der letzten Jahrzehnte hat die hohe Wirksamkeit der Hypnose in Medizin, Psychosomatik und Psychotherapie nachgewiesen. Die Hypnotherapie ist eine erwiesenermaßen effektive Methode (*Grawe, Donati & Bernauer, 1994; Revenstorf & Prudlo, 1994*). Ausbildungsseminare der *Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose (M.E.G.)* sowie der *Deutschen Gesellschaft für Autosystemhypnose e.V.* werden von den Landesärzte- und Psychotherapeutenkammern als berufliche Fortbildung anerkannt. Grund genug, Hypnose auch im Rahmen des Coachings zu nutzen und damit auch im Rahmen eines lösungsorientierten, systemischen Erfolgs- und Selbstmanagements in allen Lebensbereichen zu nutzen. Wir nennen es dann **HypnoCoaching**.

Hypnose ist mehr als eine Behandlungsmethode. **Hypnose ist eine Kommunikationskunst, die über eine Trance im Wege der Aufmerksamkeitsfokussierung die Kommunikation bzw. Verbindung mit dem Unbewussten ermöglicht, mit dem Ziel, dass das**

**Bewusste (das „Ich“) und das Unbewusste (das „Es“) ein gemeinsames Ziel (die Problemlösung) anstreben.** Die angeborenen und erworbenen kreativen Fähigkeiten des Unbewussten sollen dem Klienten bewusst werden, um die vom Unbewussten kreierte Schritte zum Ziel umzusetzen. Therapie und HypnoCoaching nutzen diese Fähigkeiten des Unbewussten, wobei hervorgehoben werden kann, dass das Unbewusste zwischen Vorstellung und Realität nicht unterscheiden kann.

So kann Hypnose auch „beschrieben werden, als das systematische und gezielte Arbeiten mit Prozessen der Aufmerksamkeitsfokussierung, insbesondere zur Aktivierung von unwillkürlichen Prozessen (gewünschter Art)“ [G. Schmidt, 2013].

Die Fähigkeiten und Möglichkeiten des Unbewussten reichen weiter, als die meisten Menschen ahnen: das Bewusstsein macht nur etwa 10% unserer mentalen Kräfte aus, die restlichen 90% sind Unbewusstes. In der Hypnose lassen sich diese Fähigkeiten sowohl aktivieren, als auch optimieren und zwar frei von Fremdbestimmung! Hypnose beruht auf der Ausnutzung natürlicher, angeborener Fähigkeiten des Menschen. Diese Fähigkeiten bewusst zu machen, ist Aufgabe der Hypnose.

In der traditionellen Hypnose („klassischen Hypnose“), beschränkte man sich überwiegend auf Suggestionen, die von außen seitens des Therapeuten auf den Klienten einwirken und so „Heilung“ bewirken sollen. Die moderne „Lösungsorientierte und Selbstorganisatorische Hypnose“ und Therapie/Coaching gehen sehr viel weiter. Wir wissen heute (insbesondere durch die sogenannte **Synergetik**, der „Lehre vom Zusammenwirken“, nach *Hermann Haken*), dass optimale Ergebnisse sowohl hinsichtlich der Heilung gesundheitlicher Störungen und Symptome (im Volksmund „Krankheiten“ genannt), als auch der Lösung individueller Probleme im Hinblick auf die persönliche Entwicklung eines Menschen (die „Selbstindividuation“ nach *C.G. Jung*) nur unter folgenden Bedingungen möglich sind:

1. Bewusstes und Unbewusstes streben ein gemeinsames Ziel an.
2. Im Unbewussten gibt es keine wesentlichen Widerstände gegen das gemeinsame Ziel.
3. Das angestrebte Ziel und die angestrebten Lösungen sind ökosystemisch, d.h. sie stehen im Einklang mit der Vorstellungswelt der Person / des Klienten und harmonisieren überwiegend mit dessen familiären und sozialen Umfeld und dessen Bedingungen und Kontext.

Nur bei Erfüllung dieser 3 Bedingungen, kommen optimale Lösungen sowohl im Leben als auch der Hypnotherapie / dem HypnoCoaching zu Stande.

Die **selbstorganisatorische Hypnose** ist eine Heilmethode (Coaching-Methode) die auf medizinischen, psychologischen, physikalischen und soziologischen Wissen und Gesetzen basiert. Dieses Verfahren hilft dem Klienten auf individuell optimale Art und Weise und in seinem eigenen Tempo gesund bzw. erfolgreich zu werden, indem er in die Lage gebracht wird, seine eigenen Ressourcen optimal zu nutzen (und zwar auch durch Anwendung von Selbsthypnose). Anders als andere Verfahren ist sie absolut frei von Fremdbestimmung oder Manipulationsversuchen.

Wobei ist nun die **Anwendung der Hypnose** in Therapie und Coaching besonders hilfreich?

- Süchte und Abhängigkeiten aller Art, wie Rauchen, Alkoholismus, Magersucht, Übergewicht
- Erfolgs- und Selbstmanagement (sportlich, beruflich, sozial)
- Persönlichkeitsentwicklung, Lebensgestaltung, Berufsgestaltung
- Auflösung von Selbsthemmungen und Minderwertigkeitssyndromen
- Medizin, Zahnmedizin
- Psychosomatik, Allergien, Tinnitus, Psychoonkologie bei

## Krebs, Verlust und Trauer

- Traumatherapie
- Psychische Störungen, Angststörungen, Neurosen, Lernstörungen, Sprachprobleme (außer Psychosen = Kontraindikation)
- Verhaltensstörungen
- Familientherapie, Paartherapie
- Sexualtherapie
- Kindertherapie (alle Störungen außer Psychosen)
- Kontrolle akuter und chronischer Schmerzen, Migräne, Neuralgien
- Aktivierung von Selbstheilungsprozessen und Ausrichtung auf ein sinnvolles und selbstbestimmtes Leben

### ***Hypnose induziert über die Trance Prozesse der Selbstheilung und zwar auch auf der physiobiologischen, körperlichen Ebene.***

Auch dazu existieren inzwischen wissenschaftliche Untersuchungen und Ergebnisse. Der Mensch ist ein selbstheilender, selbstorganisatorisch tätiger Organismus. Man denke z.B. an die Fähigkeit des Menschen und sämtlicher biologischer Systeme zur Wundheilung: Man muss dem Menschen nicht genau sagen, „so und so kannst du die Wunde heilen“, der Körper erledigt dies von selbst und zwar völlig unbewusst. Man kann die Wundheilung von außen unterstützen, die eigentliche Heilung erfolgt von selbst. Und so ist auch die Psyche in der Lage, sich selbst zu organisieren und selbst zu heilen, also Verstörungen zu überwinden, die Psyche ins „Gleichgewicht“ zu bringen, „Erfolg“ zu haben. Das bedeutet, dass die inneren Heilungskräfte in jedem Menschen vorhanden sind, sie müssen nur aktiviert werden. Deshalb kann jeder Mensch von Hypnose profitieren, der sich darauf einlässt, die Methode akzeptiert und mit ihr einverstanden ist.

Die „Selbstorganisatorische / Lösungsorientierte Hypnose“ bzw. ein darauf basierendes Hypnocoaching setzt dazu den optimalen Rahmen. Im Zustand der Trance gelingt es, einen Zugang zu den Kräften und der Weisheit des Unbewussten zu erlangen. Das

Unbewusste ist und war immer dabei, es kennt daher auch die Lösung des Problems. Dazu muss die Problemlösung nur noch im Wege der „Erkenntnis“ dem Bewusstsein zugänglich gemacht werden. Hypnotherapie und Hypnocoaching stellt dazu erfolgreiche Methoden zur Verfügung.

Die Kreativität des Unbewussten entwickelt stets individuelle Lösungen, frei von Fremdbestimmung, die für die Person und deren Lebensumstände genau passen. Das erklärt die schnelle und nachhaltige Wirkung der „Selbstorganisatorischen Hypnotherapie / Hypnocoaching.“ Da jeder Schritt vom Klienten im Einklang mit dem Unbewussten selbst entwickelt wird, findet die Heilung oder Problemlösung individuell in der genau richtigen Art und in dem genau richtigen Tempo statt.

Die Hypnose-therapie / das Hypnocoaching ist natürlich kein Allheilmittel, aber eine Methode, mit der viel bewirkt werden kann. Richtig angewendet kann durchaus eine Lösung des Problems „ein für alle Mal“, also dauerhaft erreicht werden.

### **Erfolgsaussichten:**

Die Wirksamkeit der Hypnotherapie ist wissenschaftlich belegt. Zum Beispiel wird in der bekannten Studie von *Grawe* (Univ. Bern) aufgrund einer Meta-Analyse von 19 besonders qualifizierten Effektivitätsuntersuchungen (mit insgesamt 1068 Patienten) der Hypnotherapie eine gute Wirksamkeit bestätigt (*Grawe et al., 1994*). *Revenstorf* (Univ. Tübingen) kommt in seiner Übersicht über 77 wissenschaftliche Studien (insgesamt 5825 Patienten) zu einem noch günstigeren Ergebnis (*Revenstorf & Prudlo, 1994*).

Diese Erfolgsaussichten können so auch dem HypnoCoaching konstatiert werden.

### **Autosystem – Was ist Selbstorganisatorische Hypnotherapie und Selbstorganisatorisches Coaching?**

*„Es war einmal eine Zeit, in der hatten die Götter zu entscheiden, wo sie die größte Kraft des Universums*

versteckten sollten, damit der Mensch sie nicht finden könne, bevor er die dazu erforderliche Reife entwickelt hatte.

Ein Gott schlug vor „Lasst und die größte Kraft des Universums auf dem Gipfel des höchsten Berges verstecken!“ Aber die Götter erkannten, dass der Mensch schnell den höchsten Berg erklimmen würde und so die Kraft finden würde, bevor er dazu reif sei. Ein anderer Gott sagte „Lasst uns die größte Kraft des Universums auf dem Boden des tiefsten Meeres versenken!“ Wieder erkannten sie, dass der Mensch auch diese Region erforschen und die größte Kraft des Universums finden würde, bevor er dazu reif sei.

Schließlich sagte der weiseste Gott: „Ich weiß es: Lasst uns die größte Kraft des Universums im Menschen selbst verstecken. Er wird niemals dort danach suchen, bevor er reif genug ist, den Weg nach innen zu gehen.“

Und so versteckten die Götter die größte Kraft des Universums im Menschen selbst und dort ist sie immer noch und wartet darauf, dass die Menschen von ihr Besitz nehmen und weisen Gebrauch davon machen.“

(nach Götz Renartz)

Dieses alte Märchen führt uns am schnellsten zum Thema: **Die größte Kraft zur Lösung unserer Probleme und zu Erfolg & Heilung liegt in uns selbst!**

Ich führe meine HypnoCoachings überwiegend im Rahmen der sogenannten **lösungsorientierten Hypnose** auf Basis der „Autosystemhypnose™“ (Götz Renartz) durch. „Autosystem“ beschreibt und kennzeichnet dabei das „Selbst“, alles erfolgt aus dem Selbstsystem des Klienten heraus. Deshalb betreibe ich auch nur personales Coaching, nicht etwa organisatorisches Coaching komplexerer Strukturen.

„Die AUTOSYSTEMHYPNOSE™ ist die erste strukturierte Hypnotherapiestrategie auf der Grundlage der Ordnertheorie aus der Synergetik, der Wissenschaft von der Selbstorganisation, zur Behandlung aller psychischen und psychosomatischen

Störungen (mit der Ausnahme akuter Psychosen) und der Verhaltensstörungen.

Die AUTOSYSTEMHYPNOSE™ wurde 1996 von *Götz Renartz* entwickelt und erlaubt eine bis dahin unbekannte Präzision und Effektivität in der Hypnotherapie. Sie ist in der Lage, alle bekannten Hypnotherapiemethoden zu integrieren und zu potenzieren und wird inzwischen von über 1.200 Hypnotherapeuten erfolgreich genutzt.“ (*Götz Renartz*)



Die „Selbstorganisatorische Hypnotherapie /-Coaching“ ist eine Weiterentwicklung der herkömmlichen, klassischen Hypnotherapie. In der klassischen Hypnose wird vorwiegend mit Suggestionen /

Interventionen gearbeitet, die von außen durch den Therapeuten auf den Klienten einwirken. Es erfolgt hier eine gewisse „Fremdbestimmung“ bzw. „Fremdbeeinflussung“. **In der „Selbstorganisatorischen Hypnose“ entwickelt der Klient seinen eigenen inneren Weg.** Der Therapeut oder Coach mischt sich nicht in die Inhalte des therapeutisch eingeschlagenen Weges ein. Er handelt nach dem sogenannten „Hebammenprinzip“, d.h. er bietet lediglich die erforderlichen Werkzeuge auf dem Weg zum Ziel an, Hypnose wird so zu einer geführten Anleitung zur Lösung eines Problems, er bietet eine „Hilfe zur Selbsthilfe“. Absolut frei von Fremdbestimmung!

Dabei wird überwiegend in mittleren Trancetiefen gearbeitet, bei denen jeder Klient jederzeit die Kontrolle über die Situation hat und jederzeit aus der Hypnose aussteigen kann. Selbstverständlich hat der Klient hinterher eine vollständige Erinnerung an die Sitzung. Nur so kann letztlich dem Prinzip



Rechnung getragen werden, dass nur dann, wenn auch das Bewusstsein versteht, was das Unbewusste will und kommuniziert, beide das gleiche Ziel ansteuern und Heilung bzw. Problemlösung erreichen können.

Selbstorganisatorische Therapie und Selbstorganisatorisches Coaching sind besonders wirkungsvoll. Sie funktionieren i.d.R. schneller und effektiver als andere Ansätze. Die meisten Klienten lösen ihre Probleme in 5 -15 Therapiestunden für immer.

Wegen der starken Wirksamkeit der Therapie bzw HypnoCoachings sind – abgesehen von Krisensituationen – im allgemeinen Sitzungen im Abstand von 2 – 3 Wochen Abstand ausreichend (nach *Renartz* und *Hackenbracht*). Es ist nicht selten, dass der Klient im Anschluss an eine Sitzung die Probleme in Selbsthypnose und sogar im Schlaf während eines Traumes löst. Einfacher und schonender geht es kaum.

Moderne Hypnotherapie und modernes HypnoCoaching versteht sich als Anleitung zur Selbsttherapie und Selbstcoaching unter Trancebedingungen: „Immer und zu jedem Zeitpunkt verfügt der Patient (Anmerk. L.R: „Klient – bei mir gibt es keine „Patienten“) dabei über die Kontrolle seiner Trance und seines Lösungsprozesses.“ (*Götz Renartz*). U.a. daher auch die Begriffe „Autosystemhypnose TM“ und „AutosystemCoaching“.

Der Therapeut und Coach liefert nur die Methode, führt den Klienten an seine eigenen Ressourcen und hilft damit bei der Lösung. Letztendlich entscheiden die Ziele (besonders Lebensziele) des Klienten, ob eine Verstärkung als Mittel, die gegenwärtige Existenz zu organisieren, beibehalten werden muss, um vielleicht Glaubenssysteme oder Beziehungen zur Gruppe zu schützen (sog. „Krankheitsgewinne“) oder ob sich die Verstrickungen aller unbewussten Bewusstseinstteile doch durch Verhandeln lösen lassen.

*C.G. Jung* war der Erste, der Anfang des 20. Jahrhunderts schon im Umgang mit sich selbst und in erbittertem Widerstreit mit

*Sigmund Freud* erkannt hatte, dass das Bewusstsein mit dem Unbewussten kooperieren kann und zwar sinnausgerichtet auf die eigene Entwicklung (die sog. Selbstindividuation). Jung hatte bereits damals alle wesentlichen theoretischen Instrumente der heutigen Hypnotherapie durch die Arbeit mit seinem eigenen Unbewussten (Imaginationstechniken und Traumarbeit) zur Verfügung:

- Archetypen
- Teilsymbole des Unbewussten
- Vertrauen auf die Selbstheilungskräfte einer Person
- Anspruch, dass der Therapeut sich deren Beziehung zu ihren eigenen Heilungstendenzen verpflichtet fühlen müsse.

Aus heutiger Sicht muss konstatiert werden, dass *C.G. Jung* der erste selbstorganisatorisch ausgerichtete Psychotherapeut war. Und er war darüber hinaus äußerst praxisorientiert, weshalb sich viele erfolgreiche Menschen, die mit Psychologie eigentlich nichts zu tun haben, auf seine Lehre berufen. Dazu gehören selbst Menschen wie der Immobilienmagnat und Milliardär *Donald Trump*, der in einem seiner Bücher zur Entwicklung der Persönlichkeit die Schriften *C.G. Jungs* empfiehlt.

„Im therapeutischen System wurde vielfach erwartet, dass der Patient sich dem Setting und damit dem Therapeuten anpasst. Bis der Hypnotherapeut *Milton Erickson* mit dieser Tradition brach und forderte, der Therapeut solle seine Therapie jeweils auf den Patienten maßschneidern.“ (*G. Renartz*). Heute ist das einigermaßen selbstverständlich, aber erst nachdem die Erforschung selbstorganisatorischer Systeme in Wirtschaft, Kybernetik, Biologie, Chemie und Physik ca. 1960 den Begriff der „Innovativen Selbstorganisation“ hervorgebracht hatte, der klar machte: System um Umwelt entwickeln sich als Einheit, d.h. in unserem Zusammenhang Bewusstes und Unbewusstes bzw. Klient und Therapeut stehen niemals in konfrontativem Gegensatz, zumindest nicht, wenn die Therapie oder das Coaching von Erfolg gekrönt werden soll.

Die von Götz Renartz entwickelte Autosystemhypnose™ besagt, dass man durch eine intelligente logische Fragestruktur in relativ wenigen Schritten alle möglichen Ursachen psychischer oder psychosomatischer Verstörungen herausfinden kann, sofern nur das Unbewusste bereit ist, Antwort auf die Fragen zu geben.

Das **Coaching / HypnoCoaching** findet unter Beachtung folgenden inhaltlichen Rahmens als Grundhaltung statt. Für viele Menschen ist der Rahmen nicht so leicht zu akzeptieren, vor allem, wenn sie in dem weit verbreiteten Klima der „Fremdbestimmung“ aufgewachsen sind. Aber es nützt nichts, wir müssen da durch, wenn wir erfolgreich unsere Probleme lösen wollen.

### **Der Rahmen lautet:**

- Du erzeugst Deine Symptome und Probleme selbst – wenn auch häufig nur unbewusst!
- Du bist kein Opfer, sondern Täter!
- Nicht andere Menschen, Dein soziales Umfeld, der Therapeut, Coach, Berater oder sonstwer trägt die Verantwortung für Dein Leben, Denken, Fühlen und Handeln, sondern allein Du! (Ausnahme Kinder unter 16 Jahren – entsprechend dem Reifegrad liegt die Verantwortung überwiegend bei Eltern und Familie.)
- Du bist derjenige, der das symptomauslösende Problem lösen muss und es als einziger auf der Welt auch lösen kann!
- Als Coach werde ich Dir eine generelle Handlungsanleitung zur Lösung Deiner Probleme geben! Diese besteht darin, Dich aufzufordern, Dich mit Deinem Unbewussten (als Teil von Dir) in Verbindung zu setzen und dessen Wissen, Können und Kreativität zu nutzen sowie zielorientiert und konstruktiv mit ihm zu verhandeln.
- Dein Unbewusstes war bei Entstehung Deiner Probleme oder Symptome beteiligt. Es weiß daher auch, wie sie zu lösen oder zu beseitigen sind, zumindest im Grundsatz sofern sie lösbar sind!

Dieser Rahmen bildet das Fundament der Arbeit, sowohl für den Klienten, als auch für mich als Coach / HypnoCoach. Wir übernehmen die Verantwortung für unser Leben selbst, dieser Pfad darf im Rahmen eines HypnoCoachings nie verlassen werden!



Durch die Fragen an das eigene Unbewusste werden **Hinderungsgründe** (widerstrebende Tendenzen) einer nötigen bzw. gewünschten Entwicklung sehr schnell klar (= aufdeckende Methode der Hypnose). Ebenso lernt der Klient (und das ist sehr wichtig), sich an seine **eigenen Kraftquellen und Ressourcen** anzuschließen und diese zu nutzen (= Ressourcenorientierte Methode der Hypnose). Die Hypnose führt also teils zu einer kognitiven, erkenntnismäßigen

Selbsterfahrung, teils auch zu einer Neuformulierung von Zukunftserwartungen (wie wir es vom NLP – der Neurolinguistischen Programmierung her kennen).

Das Unbewusste bestimmt auch das Tempo des Heilungs- bzw. Lösungsprozesses: Es wacht über die Inhalte, die es ans Ich preisgeben will (sog. Erkenntnishypnose). Manchmal schüttelt es verneinend den Kopf, was aber nicht heißt, dass es nicht am Gesundwerden oder der Lösung des Problems mitarbeiten will. Es behält sich nur vor, über die Einzelheiten gegebenenfalls zu schweigen, besonders dann, wenn es meint, dass dies dem Wohle des Klienten dient. Irgendwann wird es das Schweigen brechen und die Lösung möglicherweise gar im Traum präsentieren, sie also im Unbewussten erarbeiten und herbeiführen. Der Klient sollte die Besserung seiner Gesundheit oder die Lösung seiner Probleme dann genießen und darauf vertrauen, dass das Unbewusste vielleicht irgendwann die Inhalte in das Bewusstsein hebt.

Hier sind wir auch bei einem sehr wichtigen Punkt, nämlich der Frage, „Wenn Hypnose so gut funktioniert, warum haben dann so

viele Menschen Angst vor der Hypnose?“ Nun, sicher sind die meisten Menschen über die Möglichkeiten der Hypnose schlicht fehlinformiert, Hypnose kennen sie meist nicht aus eigener Erfahrung (höchstens Showhypnose) und „Wat der Buer nich kennt, dat isser nich“. Meiner Erfahrung nach ist jedoch folgender Umstand entscheidend: Die meisten Menschen haben Angst vor der Hypnose, weil sie Angst vor der Wahrheit, Angst vor dem Erfolg haben. Denn Erfolg bedeutet Veränderung und zieht Konsequenzen nach sich (möglicherweise auch Ärger). Und Veränderung ist das schrecklichste Ungeheuer für Menschen der westlich geprägten Kultur und Erziehung. Sie setzen Veränderung gleich mit Verschlechterung, dass in Wirklichkeit Veränderung immer auch Wachstum bedeutet und viel Positives mit sich bringt, sehen sie meist nicht. Sie tun sich daher oft schwer damit, die heilenden und kreativen Vorschläge des Unbewussten in das Bewusstsein zu heben, womit sie denn auch gleich Ihre eigenen Ziele begraben (wenn sie sich überhaupt welche setzen) und der gedeihlichen Entwicklung Ihrer Persönlichkeit Grenzen setzen.

**Nutzen Sie also die Fähigkeiten und gigantische Kreativität Ihres Unbewussten!**