

# Was ist eigentlich Hypnose und was gibt es für Unterschiede?



*Hypnose ist eigentlich nur eine Technik, mit der man in Trance mit dem Unbewussten arbeitet. Entscheidend ist der Trancezustand, bei dem unser denkender Verstand im präfrontalen Cortex mehr oder weniger in den Hintergrund rückt und das Unbewusste (auch Unterbewusstes genannt) im Limbischen System (Reptiliengehirn) in den Vordergrund rückt.*

Jeder geht mindestens 2x täglich in Trance, nämlich wenn er aufwacht und wenn er einschläft. Insofern ist das ein natürlicher Vorgang, den jeder kennt und kann. Jeder kann auch verhindern in Trance zu gehen, so wie man auch verhindern kann einzuschlafen. Insofern versetzt der Hypnotiseur einen nicht in Trance, sondern er oder sie hilft einem in Trance zu gehen. Das ist ein meditativer Zustand, in dem man sehr entspannt ist und sich wohl fühlt.

# Wie äußert sich das Unbewusste?

Ist man dann in Trance, kann sich das Unbewusste direkt äußern und wird diese Gelegenheit in der Regel auch nutzen. Dazu kann es sich verschiedener Ausdrucksformen bedienen:

- **Bilder**, die man vor seinem inneren Auge sieht,
- **Gedanken**, die einem in den Kopf schießen,
- **Gefühle**, die sich im Körper bemerkbar machen und über die man per Gefühlsdrift an deren Entstehungsgeschichte herankommt,
- **Ideomotorik** - dabei bitte man das Unbewusste, dass es sich über die Finger oder Hände äußert.

# Welche Trancezustände gibt es bei der Hypnose?

Die Trancetiefe ergibt sich daraus, wie tief einen der Hypnotiseur in Trance führt, kann sich aber auch während der Trance je nach Bedarf vertiefen oder verringern. Man unterscheidet zwischen:

- **Wachtrance**, bei der das Bewusstsein die ganze Zeit dabei ist, man so auch die ganze Zeit die Kontrolle behält und man sich auch an alles erinnern kann.
- **Tieftrance**, bei der man nur noch der Stimme des Hypnotiseurs folgt und bei der man sich in der Regel auch hinterher an nichts erinnert, es sei denn, der Hypnotiseur suggeriert dies.

# Welche Hypnosemethoden gibt es?

Den entscheidenden Unterschied bei den verschiedenen Hypnosetechniken macht die Redetechnik, also wofür die Trance genutzt wird:

- **Suggestivhypnose**: Der Hypnotiseur suggeriert etwas, was durch die Trance direkt ins Unbewusste gelangt. Dies nutzt man z.B. zum Abnehmen oder Rauchen aufhören.
- **Auflösende Hypnose**: Dies wird für die Hypnotherapie verwendet, denn hier kann man in Regression gehen, durch Fragen die Ursache von

körperlichen oder psychischen Störungen erkunden und in Abstimmung mit dem Unbewussten auflösen. Damit kann man Glaubenssätze, Aufträge, Verträge, Gebote auch aus dem Ahnensystem, innere Saboteure, abgespaltene Anteile, Besetzungen, Flüche, Traumata uvm. auflösen. Es gibt dabei grundsätzlich 2 Fragetechniken:

- **Geschlossene Fragen:** Dies ist eine eher autoritäre Methode, bei der bestimmt Fragenkataloge abgefragt werden und der Hypnotiseur direkt mit dem Unbewussten des Kunden arbeitet, wie z.B. beim Simpson Protokoll.
- **Offene Fragen:** Diese selbstorganisatorische Methode ist zwar für den Hypnotiseur wesentlich anspruchsvoller, weil er ja nicht weiß was ihn erwartet, aber dafür kann jedes beliebige Problem gefunden werden. Denn dabei übernimmt das Unbewusste die Führung und führt einen genau dorthin, wo das Problem entstanden ist. Der Hypnotiseur schlägt nur Fragen vor, der eigentliche Dialog findet in einem inneren Dialog zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein statt.

## Auf welchen Ebenen arbeitet die Hypnose?

Und dann kann man auch noch auf verschiedenen **Lösungsebenen** arbeiten:

- **Psyche:** Das ist der Bereich, mit dem die normale Hypnotherapie in diesem Leben, in der Kindheit oder auch im Mutterleib arbeitet.
- **Frühere Leben:** Das nennt sich Reinkarnationshypnose.
- **Seele:** Das ist eine spirituelle Hypnose, bei der man auf seelischer Ebene zwischen den Leben oder außerhalb des menschlichen Inkarnationszyklus arbeitet, wie es z.B. von Dolores Cannon entwickelt wurde.

## Wie ich mit meinen Klienten arbeite

Ich selbst habe alle oben genannten Techniken gelernt, habe aber im Laufe der Jahre meine eigene Methode entwickelt, die auf allen Lösungsebenen arbeitet. So arbeite ich mit einer **Wachtrance** und am liebsten mit den Bildern, Gedanken und Gefühlen meiner Kunden. Die Ideomotorik beherrsche ich natürlich auch, empfinde sie allerdings als Einschränkung. Meine Methode ist eine **auflösende Hypnose** und ich arbeite in der Regel mit **offenen Fragen**, so dass das

Unbewusste meiner Kunden selbstorganisatorisch die Führung übernimmt. Mein Job ist es dann, den Rahmen zu halten, die richtigen Fragen zum Auffinden des Problems vorzuschlagen, einzuschätzen mit was wir es zu tun haben und die richtigen Fragen für eine Lösung vorzuschlagen. Dies kann in der **Psyche** in diesem Leben und in der Kindheit oder im Mutterleib liegen, in einem **früheren Leben** oder auch auf **Seelenebene**. Ich überlasse mich dabei der Führung des Unbewussten meines Klienten und richte mich auch nach seinem Glaubenssystem.

Die Grundlage meiner Technik sind eine dreijährige Ausbildung in Autosystemhypnose inklusive Traumatherapie, Motivationshypnose und hypnotische Schmerzkontrolle am Zentrum für Angewandte Hypnose in Mainz und weitere Lehrgänge an anderen Instituten z.B. in Hypnosystemik und EMDR.

Dabei ist meine Methode jedoch vor allem auch eine Weiterentwicklung und stark von der Transpersonalen Regressionstherapie (Reinkarnationshypnose) und der Quantum Healing Hypnosis Technique (QHHT) nach Dolores Cannon beeinflusst.

Es ist eine wunderbare Arbeit, auch wenn sie mir manchmal energetisch einiges abverlangt. Da ich hellfühliger bin, erlebe ich vieles am eigenen Leib mit und kann energetisch unterstützen. Außerdem werde ich während der Hypnosen von meinen geistigen Führern geführt, auch das äußert sich über meine Hellfühligkeit, aber auch durch Gedanken, die mir plötzlich in den Kopf schießen. Ich habe gelernt, mich dieser Führung anzuvertrauen, denn sie ist zu unser aller Besten.

Wer es einmal ausprobieren möchte, kann mir einfach eine eMail mit seiner Telefonnummer schicken, dann können wir ein kurzes Vorgespräch per Telefon führen, damit Sie (oder Du) wissen, ob die Chemie zwischen uns stimmt und ob Hypnose überhaupt das Richtige ist. Ich führe alle Hypnosen ausschließlich online durch und das klappt in der Regel hervorragend. Ich gebe mir auch Mühe, dass jeder Termin in sich abgeschlossen ist, so dass man sich nicht zu Folgeterminen verpflichtet fühlt. Man kann auch direkt online einen Termin buchen.

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen

medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: @Pixabay