

Davor Antunović

LEHRBUCH
FÜR
HYPNOSE-
THERAPEUTEN

Hypnosetherapie sicher
und effektiv nutzen lernen



Davor Antunović

LEHRBUCH
FÜR
HYPNOSE-
THERAPEUTEN

Hypnosetherapie sicher
und effektiv nutzen lernen



Lehrbuch
für
Hypnosetherapeuten

von

Davor Antunovic



2008

Books on Demand

Vorwort

Dieses Buch ist durch den Wunsch entstanden, ein Lehrbuch für angehende Hypnosetherapeuten zu haben, mit dem man angehende, mit Hypnose arbeitende Menschen durch die Ausbildung führt, ohne Ihnen ein großartiges Sammelsurium an Literaturhinweisen geben zu müssen. Jedes Lehrbuch hat durchaus seine Berechtigung, und ich möchte dieses nicht über, neben oder unter die anderen derart brillanten Werke meiner Kollegen stellen.

Bei diesem Buch handelt es sich einfach um ein Lehrbuch, wie ich es mir gewünscht hätte, als ich mit der Hypnose in Berührung kam.

So soll dieses Vorwort auch nicht in Nostalgie und Selbstbeweihräucherung schwelgen, sondern bewusst kurz gehalten sein, um dem neugierigen Studenten der Hypnose die Möglichkeit zu geben, schnellstmöglich in die Materie einzusteigen.

Davor Antunovic

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Danksagung

Einleitung

Hypnose - was weiß ich schon darüber?

Grundlagen der Hypnose-therapie

Rapport

Tipps zum Rapportaufbau:

Vorhypnotisierung und hypnotische Phänomene

Der transpersonale Ansatz der Hypnose-therapie

Hypnotische Phänomene

Dissoziation

Assoziation

Prähypnotische Suggestion

Posthypnotische Suggestion

Regression

Progression

Hypermnesie

Zeitverlangsamung

Zeitverkürzung

Flexibilität

Katalepsie

Positive Halluzination

Negative Halluzination

Wiedererleben

Verdrängung

Trance

Wachsein

Das Unterbewusstsein

Aus der Smaragdtafel des Hermes Trismegistos

Anzeichen einer Trance

Die Regeln des Geistes

Erklärungen zu den Regeln des Geistes:

Grundlagen der Gesprächsführung

Gesprächsführung und therapeutische Intervention

Suizid

Die ersten Schritte

Suggestibilitätstests zur Hypnose

Yes - Setting

Kohnstamm- Phänomen

Semaphorenexperiment

Das Schiff

Hocker und Hochhaus

Körperschwingtest vorwärts

Körperschwingtest rückwärts

Das Pendel

Der Augenrolltest

Einleitungen / Induktionen

Induktionen

Die Armhebe-Methode

Armlevitations-Methode

Assoziations- - Methode

Die Methode des Zauber-Arms

Eine Konfusionsmethode

Gil Boyne Version der Dave Elman Technik

Direkter Blick

Augen-Fixation mit Hilfe von Imagination

Die Methode des fixierten Gegenstands

Wald und Fluss

Handschütteln

Geschlossene Hände

Die Magische Methode

Schnelle Methode

Eine Schnelle Methode

Eine Schnelle Methode

Bildliche Vorstellungskraft

Vertiefungen

Entspannungs-Methode I

Entspannungs-Methode II

Treppenhaus Methode

Das dritte Auge

Steifer Arm Methode

Hypnotische Progressive Muskelentspannung

Hypnosebeweise

Augen-Katalepsie

Wirbelnde Hände

Arm Katalepsie

Vom Ausleiten einer Hypnose

Trance- Basictechniken

Hervorrufen einer mentalen Amnesie

Reinduktion

Von der Arbeit mit Suggestionen und mit Metaphern

Ansätze zur einfachen, dynamischen Vorgehensweise

für hypnotherapeutische Behandlungen in

alphabetischer Reihenfolge

AIDS Sitzung I

AIDS Sitzung II

Alkohol

Alkohol Sitzung I

Alkohol Sitzung II

Alkohol Sitzung III

Alkohol Sitzung IV

Angina Pectoris

Asthma

Beherrschung / Zorn / Aggressivität

Bettnässen (Enuresis)

Bluthochdruck

Bruxismus: Zähne knirschen

Depression I

Depression II (für Nihilisten)

Depression: Das war gestern

Der innere Berater

Der Kreislauf

Der Regenbogengarten

Eifersucht

Ejaculatio Praecox

Energie

Erinnerungen: Rückruf durch den Willen

Erröten

Erschaffung / Persönlichkeitsentwicklung

Geburt: Dissoziation

Geburt: Zeitverzerrung

Heilung

Hypnose zur Steigerung der Fähigkeiten in Studium und

Schule

Ich würde, wenn ich könnte

Jemanden aus dem Gedächtnis löschen

Konzentration

Körpertemperatur - Kontrolle

Kreative Fähigkeiten / Kreativität

Nägel kauen

Problemlösung

Prüfungen

Prüfungsangst

Reichtum

Migräne

Schmerzkontrolle

Schneller Lesen können

Schutzschild

Selbstbewusstsein 1/2

Selbstbewusstsein 2/2

Tempel der Heilung

Verstopfung

Zielsetzung

Phobien

Agoraphobie (Platzangst)

Soziale Phobie

Spezifische Phobie

Auflistung vieler der gängigsten Phobien

Schnellheilung von Phobien (Fast Phobia Healing)

Die Altersregression

Psychoanalytische Triebtheorien

Reinkarnationshypnose als Phänomen der Regression

Der Brief eines Physikers

Regressionstherapie

Pinpoint - Analyse

Pinpoint - Analyse II Elegant

Reframing

Übertragung und Gegenübertragung

Comictechnik

Arbeit mit Anteilen des Unterbewusstseins

Die Aussöhnung mit dem inneren Kind

Der innere Krieger

Die Ideomotorischen Fingerbewegungen

Vom Umgang mit Rauchern

Raucherentwöhnungssitzung

Anhang: Eine kurze Geschichte der Hypnose

Literaturverzeichnis

***Dieses Buch ist allen Menschen, unabhängig von
Ihrer Nationalität, Ihrer Herkunft, ihrer politischen
Gesinnung oder ihrer Religion gewidmet.***

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich allen Menschen danken, die mich bei der Arbeit im Rahmen der klinischen Hypnose-therapie unterstützt und inspiriert haben.

Als erstes danke ich Stefanie Schreiber, meiner Kollegin und geschätzten Mitarbeiterin, die mich ermutigte dieses Werk endlich für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Bei meinem guten Freund Rudolf Gati möchte ich mich ebenfalls bedanken, dass er mich dazu brachte mein Bewusstsein zu öffnen und mir Mut gab meinen Weg zu gehen. Gleichzeitig danke ich den zahlreichen Helfern meiner Übungsgruppen, die das Buch für mich korrigiert haben. Insbesondere Matthias Etzold, Anita Dettling, Michaela Nickel und Nadine Heindel. Ebenfalls möchte ich mich bei Anne Hänsch für die Cover-Gestaltung bedanken. Ein weiterer großer Dank an die Patienten und Studenten, denen ich mit meiner Arbeit helfen durfte, die mich immer wieder mit Fragen inspirierten.

Ich möchte mich an dieser Stelle auch bei Werner Winkler, einem meiner ersten Lehrer der Psychologie bedanken, der mir einst ziemlich unkonventionell, wie er ist, einen wortwörtlichen Tritt verpasste, als ich mit meinem Wirken nicht weiter kam, vielleicht nicht weiter kommen wollte.

Ich danke allen meinen Lehrern für die Erkenntnisse bis zum heutigen Tag, und ich danke meiner Familie, welche mir mein Studium der menschlichen Psyche erst ermöglicht hat.

Natürlich bedanke ich mich auch bei allen anderen Menschen, die mich bei diesem Buch unterstützt haben, ohne den Glauben an mich, meine Arbeit und an meine Fähigkeiten zu verlieren.

Esslingen, den 23.August 2008

Einleitung

Herzlich Willkommen in der fesselnden Welt der Hypnose, der Hypnoanalyse und des neurolinguistischen Programmierens.

Im Laufe der Zeit, vielleicht schon des heutigen Tages, wenn Sie dieses Buch durcharbeiten, werden Sie die Grundlagen der Hypnose besser verstehen und wirklich tiefe Einblicke darüber bekommen was Hypnose sein kann.

Sie werden dann ein tieferes Verständnis dafür entwickeln und schließlich Modelle, die nicht mehr Ihrem Entwicklungsstand entsprechen verwerfen um sie, wie ein Phönix aus der Asche, wieder zu neuem Leben, zu einer neuen Synthese zu entwickeln.

So faszinierend die Entwicklung der Hypnose und der hypnotischen Fertigkeiten auch ist, so faszinierend ist auch die spätere Arbeit mit der Hypnosetherapie und umso faszinierender ist die Tatsache, dass der menschliche Geist, der menschliche Verstand dynamisch zur Weiterentwicklung und Heilung, fast aller Schwierigkeiten, die im Körper oder Geist auftreten, fähig ist.

Zu aller erst sollte sich der angehende Therapeut ein paar Fragen stellen, die durchaus berechtigt und angemessen sind für jemanden der therapeutisch arbeiten möchte, um ein wenig der empfohlenen Lehranalyse vorweg zu greifen.

- Was bewegt Sie dazu die Hypnosetherapie lernen zu wollen?
- Wie können Sie durch das Erlernte Ihrer Umwelt helfen?
-Was versprechen Sie sich persönlich vom Erlernen der Hypnose?
- Was sind die zehn Hauptprobleme, denen sich die Welt momentan gegenüber sieht?
- Was sind die zehn Hauptprobleme, mit denen die Menschen später zu Ihnen kommen werden?
- Welche dieser Probleme haben etwas mit Ihnen selbst zu tun?
- Wie erleben Sie selbst Probleme?

Bitte nehmen Sie sich wirklich Zeit für diese Fragen und schreiben Sie sie auf. Dies ist ein praktisches Lehrbuch und soll Ihnen etwas Greifbares vermitteln. Dies geht nicht, wenn Sie die vorgeschlagenen Übungen einfach überlesen. Schwimmen lernen Sie auch nicht, indem Sie ein Kapitel in einem Buch darüber lesen, sondern indem Sie ins Wasser springen und mit den Armen kraulen.

Die Antworten werden natürlich bei jedem Menschen individuell sein und vielleicht werden Sie auch auf den ersten Blick feststellen, dass Sie mit Hypnose nicht den gewünschten Wirkungsgrad erreichen können, um diese Probleme in den Griff zu bekommen, aber Halt! Warten Sie einen Augenblick und denken Sie weiter. Nehmen wir ein Problem der Welt, welches mit hoher Wahrscheinlichkeit auftauchen wird, wenn Sie die Probleme aufschreiben: Krieg! Wird Krieg nicht von Menschen verursacht? Sind es nicht Menschen, die die Entscheidung fällen, Krieg zu führen? Ist nicht das menschliche Verhalten ausschlaggebend dafür, dass Krieg geführt wird oder nicht?

Oft werden von Menschen Entscheidungen getroffen, welche nicht unbedingt ideal sind, trotzdem entscheiden sich, nach der Annahme der NLP Annahmen (dazu später mehr) Menschen immer für die bestmögliche Lösung, die ihnen momentan zur Verfügung steht. Als Hypnosetherapeut haben Sie die Möglichkeit, Menschen neue Wege, neue Verhaltensweisen und neue Strategien aufzuzeigen. So könnte man mit Hilfe von Hypnose auch einem Staatsmann helfen, neue Wege zu entwickeln, Alternativen zu sinnloser Gewalt, welche in vielen Ländern leider immer noch stattfinden.

Es ist hier nicht meine Aufgabe Sie dazu aufzufordern die Welt zu retten. Meine Aufgabe ist es sie zu inspirieren das Werkzeug der Hypnose sinnvoll einzusetzen.

Wenn mir als Autor dieses Buches ein Zitat gestattet sei, wie ich den Sinn der Hypnosetherapie und die Verpflichtung des Hypnosetherapeuten beschreibe, dann fiel mir folgendes dazu ein: „Mir gefällt die Vorstellung, dass der Hypnosetherapeut die Welt jeden Tag ein kleines bisschen besser machen kann.“

Hypnose - was weiß ich schon darüber?

Im Folgenden werden ein paar Fragen dargestellt, die Sie bei der Arbeit mit Hypnose immer wieder hören werden. Es wäre gut, diese Fragen einfach einmal selbst zu beantworten, mit dem jetzigen Wissensstand:

1. Ist Hypnose gefährlich? Ja / Nein
2. Ist Hypnose Schlaf? Ja / Nein
3. Verliert man in Hypnose sein Bewusstsein? Ja / Nein
4. Ist man unter Hypnose dem Hypnotiseur hilflos ausgeliefert? Ja / Nein
5. Kann ich unter Hypnose irgendwelche Informationen sagen, die ich nicht Preis geben möchte? Ja / Nein
6. Kann es sein, dass ich unter Hypnose bin und nicht mehr aufwache? Ja/Nein
7. Sind nur geistig schwache Menschen hypnotisierbar? Ja / Nein
8. Ein Hypnotiseur braucht einen starken Willen um zu hypnotisieren! Ja / Nein
9. Hypnose ist eine angeborene Gabe, die entwickelt werden muss! Ja / Nein
10. Nicht jeder kann Hypnose lernen! Ja / Nein
11. Unter Hypnose kann man alles erreichen! Ja / Nein

12. Mit Hypnose kann man telepathische Fähigkeiten entwickeln! Ja / Nein

Einige dieser Fragen sind Ihnen sicherlich lächerlich und trivial vorgekommen, aber lesen Sie sich erst einmal die Auflösung der Fragen durch, dann verstehen Sie vielleicht, wozu so ein Test notwendig sein kann:

Ist Hypnose gefährlich? Richtige Antwort: Nein, sie ist nicht gefährlicher, als irgendeine andere Form der Kommunikation. Hypnose an sich ist ein „entspannter Zustand erhöhter Suggestibilität.“

Ist Hypnose Schlaf? Richtige Antwort: Nein, früher nahm man an, dass Hypnose eine Art Schlaf sei, heute jedoch weiß man, dass unter Hypnose andere Hirnregionen aktiviert sind. Welche, werden wir noch im Laufe des Buches eingehender behandeln.

Verliert man in Hypnose sein Bewusstsein? Richtige Antwort: Nein, unter Hypnose ist man entspannt und natürlich, wie schon erwähnt auch suggestibel. Man verliert jedoch nicht sein Bewusstsein, es sei denn, man schläft ein.

Ist man unter Hypnose dem Hypnotiseur hilflos ausgeliefert? Hier wäre die richtige Antwort ein Nein, unter Hypnose spielen Übertragungsphänomene eine wichtige Rolle. Über das Phänomen der Übertragung wird im späteren Teil des Buches noch ausführlich berichtet. Im Grunde genommen wird ein Hypnotisierter unter Hypnose nichts tun, was er sonst auch nicht tun würde. Allerdings kann es durch ein Übertragungs-Phänomen (der Hypnotiseur erinnert den Hypnotisierten beispielsweise an seinen Vater) durchaus zu Handlungen kommen, welche sonst nicht gemacht würden. Normalerweise ist dies jedoch nicht der Fall. Im Normalfall

kann man sagen, dass niemand etwas unter Hypnose machen würde, was er oder sie sonst auch nicht macht.

Kann ich unter Hypnose irgendwelche Dinge Preis geben, die ich sonst nicht Preis geben würde? Nein, man kann sich unter Hypnose besser an Dinge erinnern, ist aber nicht gezwungen, diese auch an jemand anderes weiter zu geben.

In der jetzt schon über 250-jährigen Geschichte der Hypnose, in der Form wie man sie heute vorfindet, ist es bisher nicht einmal zu so einem „Unfall“ gekommen.

Sind nur geistig schwache Menschen hypnotisierbar? Ein eindeutiges Nein, da jede Hypnose eine Selbsthypnose ist, braucht man einen gesunden Willen und eine gute Imaginations- und Visualisierungsfähigkeit, um in diesen Zustand der Trance zu kommen.

Ein Hypnotiseur braucht einen starken Willen, um zu hypnotisieren! Auch hier ein klares NEIN! Jeder Mensch hat das Potential Hypnose zu erlernen. Es ist ein gewisser Lerneinsatz von Nöten, jedoch keine Begabung oder außergewöhnliche „Macht“.

Hypnose ist eine angeborene Gabe, die entwickelt werden muss! Wie schon bei 8 erwähnt: NEIN! Die Hypnosetechnik kann erlernt werden und ist keine Gabe.

Nicht jeder kann Hypnose lernen! Auch hier wieder ein klares NEIN! Jeder kann Hypnose erlernen, wenn er einige Regeln beachtet.

Unter Hypnose kann man alles erreichen! Auch hier leider ein klares Nein. Hypnose kann dem Menschen helfen sein Potential zu entwickeln, dieses bis zum Höchstmaß zu entwickeln, allerdings haben Menschen gewisse Grenzen, welche auch die moderne Hypnose bisweilen nicht

überwinden kann (entgegen der Meinung einiger Esoteriker).

Mit Hypnose kann man telepathische Fähigkeiten entwickeln! Hier ein klares: Keine Ahnung! Der Autor dieses Buches möchte sich dieser Frage enthalten. Er selbst hat bisher keine derartige Erfahrung gemacht.

Ihnen werden sicherlich einige Fragen durch den Kopf gehen, welche Sie sich jetzt stellen. Nehmen Sie sich die Zeit und schreiben sie diese jetzt auf, vielleicht werden Sie beim Weiterlesen des Buches automatisch beantwortet.

Grundlagen der Hypnosetherapie

Bevor wir mit den möglichen Einleitungen beginnen, fangen wir mit den Basic-Techniken an.

Diese vom Autor bezeichneten Basic-Techniken sind Techniken, welche sich in der Praxis gut bewährt haben und somit eine wertvolle Hilfe darstellen. Nicht jeder mit Hypnose arbeitende Therapeut oder Berater benutzt das volle Repertoire der Techniken. Manche benutzen andere Techniken, deshalb stellt dieses Kapitel keine Ansprüche auf Vollständigkeit, jedoch auf die Daseinsberechtigung als wertvolle Hilfsmittel in der klinischen Hypnosetherapie.

Die erste Voraussetzung, um einen Menschen zu hypnotisieren, ist der gute Rapport.

Rapport

Der Begriff Rapport (frz. Beziehung, Ertrag) hat seine Ursprünge im Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP) und beschreibt das Verhältnis zwischen mindestens zwei Systemen (in diesem Fall Menschen). Ein guter Rapport beschreibt ein gutes Verhältnis mit starker Empathie. Ein schlechter Rapport oder ein Rapportverlust ist ein dementsprechend schlechtes Verhältnis bzw. ein Verlust des guten Verhältnisses durch eine Störung in der Kommunikation. (Begrüßen Sie eine alte Bekannte mit den Worten: „Lange nicht gesehen, man bist Du fett geworden!“ und Sie werden hautnah erfahren was man unter Rapportverlust versteht.)

Ein guter Rapport ist die wichtigste Voraussetzung zur Durchführung einer Hypnose, denn niemand wird sich gerne von jemandem hypnotisieren lassen, dem er nicht vertraut.

Der psychologische Begriff des Rapports beherbergt Gefühle wie Vertrauen und des „Gut-riechen-könnens“, ebenso wie Glaubhaftigkeit und Kongruenz, Integrität und „sich wohl fühlen“.

Das Psychologische Wörterbuch von Dorsch definiert den Begriff des Rapports im Folgenden:

„(frz. Beziehung), intensive Therapeut - Patient-, Hypnotiseur-, Hypnotisierter-, Versuchsleiter-Versuchsperson(en)-Beziehung, die sich auf das Vertrauen gründet, aber auch Ablösungsschwierigkeiten (in der Psychoanalyse als Übertragungsbeziehung intensiv bearbeitet) beinhalten kann. Allgemein ist Rapport die „auf Befehl“ erfolgende Berichtserstattung.“

Tipps zum Rapportaufbau:

Viele Menschen, die professionelle Hilfe suchen, wissen sich alleine einfach nicht mehr zu helfen. Ein professioneller Therapeut wird Anteil am Schicksal eines solchen Menschen nehmen, ihm allerdings das Gefühl geben, dass das Problem, mit dem dieser Mensch in die Praxis kommt durchaus lösbar ist und nicht hoffnungslos erscheint.

Professionalität setzt Neutralität voraus. Üben Sie sich in professioneller Zurückhaltung was die Wertung Ihres Gegenübers angeht.

Ein professioneller Therapeut wird niemals dem Patienten die Schuld geben, wenn eine Hypnose nicht klappt, sondern ihn darin bestärken, dass er (der Therapeut) noch nicht den richtigen Zugang für einen hypnotischen Zustand gefunden hat.

Hier gilt eine alte Volksweisheit: „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“, hören Sie dem Patienten aufmerksam zu und geben Sie ihm das Gefühl, seine Handlungen und seine Situation nachvollziehen zu können.

Verlieren Sie niemals die Geduld mit Ihren Patienten, auch nicht, wenn Sie beschimpft oder als inkompetent dargestellt werden.

Greifen Sie auf die Sprache des Patienten zurück und benutzen Sie die Selbige. Viele fachliche Fremdwörter mögen zwar beeindrucken, jedoch distanzieren Sie den Patienten auch von sich.

Geben Sie dem Patienten den Raum Fragen zu stellen und Befürchtungen zu äußern. Für den Durchschnittspatienten haben Sie den Status eines Arztes. Dies schafft einerseits zwar einen guten Rapport, weil sie dadurch als kompetent angesehen werden, allerdings schafft dies auch eine Distanzierung. Geben Sie dem Patienten mehr Zeit als er es durch seine Konditionierung von anderen Ärzten gewohnt ist.

Weitere Tipps entnehmen Sie bitte dem Kapitel zum Erstkontakt.

Ein guter Rapport wirkt sich ebenfalls auf die **Vorhypnotisierung** aus.

**Ein guter Rapport ist der wichtigste
Grundbaustein zum Herstellen einer
erfolgreichen Hypnose!**

Vorhypnotisierung und hypnotische Phänomene

Die wohl faszinierendste Entdeckung während des Studiums der Hypnosetherapie ist die Tatsache, dass hypnotische Phänomene nicht erst während einer Hypnose aufkommen, sondern dass diese schon vorher von der Umwelt erzeugt wurden.

Betrachten wir uns mal folgende Definition der Hypnose genauer:

**„Hypnose ist ein veränderter
Bewusstseinszustand“**

Wenn man nun von dieser These ausgeht, dann ist ein Mensch immer in Hypnose, da sich unser Bewusstseinszustand im Laufe eines einzelnen Tages, selbst in einer einzelnen Stunde mehrfach ändert.

Erikson und Rossi postulierten den Begriff der Problemtrance, Probleme werden, so die Prämisse automatisch erzeugt, und engen die persönliche Wahrnehmung des Individuums ein. Egal welche Tätigkeit wir ausführen, wir müssen ständig unseren Bewusstseinszustand ändern. Bei der Arbeit, beim Joggen, beim Schreiben, beim Sex, vollkommen egal wo wir sind, wir nehmen die Umwelt jeweils anders wahr und konzentrieren uns auf eine ganz bestimmte Sache.

Betrachten wir uns eine weitere Definition der Hypnose:

„Hypnose ist ein Zustand des Lernens!“

Genauso wie es im Alltagsbewusstsein möglich ist zu lernen, so ist es auch unter Hypnose möglich. Unabhängig davon, ob diese Definition jetzt die einzig Richtige ist oder nicht, so kann man hier von der These ausgehen, dass man unter Hypnose wieder Dinge lernen und verlernen kann, welche im Alltagsbewusstsein erworben wurden.

Dies wird einem erst einmal bewusst, wenn man sich aus der verhaltenspsychologischen Sicht sich einmal eine Spinnenphobie anschaut, welche eine so genannte klassische Konditionierung darstellt, also eine gelernte Angst vor einem Objekt.

Die Menschen kommen mit einer Angst zu einem Hypnosetherapeuten (in diesem Falle eine Phobie) und möchten diese wieder verlernen.

Diese gelernte Angst kam höchstwahrscheinlich durch eine Kopplung durch eine Grundangst* und ein Objekt, beispielsweise als die betroffene Person noch ein Kind war, eine Spinne erblickte und die Mutter laut: „IGITT, EINE SPINNE!“ rief und die Person erschreckte. So verknüpfte sich der Schreckmoment und der laute Schrei mit dem Bild der Spinne und wurde zu einer Phobie (Psychologen nennen das eine klassische Konditionierung).

Das gleiche Phänomen haben wir, wenn wir auf eine Beerdigung gehen und ein Lied hören. Wenn wir selbst nach

langer Zeit nochmals das Lied im Radio hören, können wir Trauer empfinden. Ein Gefühl hat sich mit dem Lied verbunden. In der Hypnose-therapie nennt man diesen Prozess Assoziation. Dies wird auch bei der Technik des Ankers (die später noch erklärt wird) beschrieben.

-
- * Bei der Behandlung von Phobien zählen zwei Grundängste: Die Angst vor dem freien Fall und die Angst vor lauten Geräuschen. Man geht davon aus, dass Phobien in der Kopplung dieser beiden Ängste entstehen. (Es findet eine so genannte Assoziation statt, welche in der klassischen Psychologie als klassische Konditionierung definiert ist.)

Der transpersonale Ansatz der Hypnose-therapie

Der transpersonale Ansatz in der Hypnotherapie wurde Ende der 60er Jahre in den USA entwickelt. Die Wurzeln dieses Ansatzes gehen weit zurück bis zu C. G. Jung, Victor Frankl, Abraham Maslow und Ken Wilber. Der aktivste Vertreter momentan ist Jack Elias.

Transpersonal bedeutet zum einen „über die Persönlichkeit hinaus schreitend“. Zum anderen erweitert es den klassischen Ansatz der Hypnose-therapie, um einen philosophischen, religiösen und spirituellen Aspekt. Transpersonelle Hypnotherapie beschäftigt sich mit Bewusstseinszuständen „jenseits“ (trans) der persönlichen Erfahrung. Das Bewusstsein wird als stets dynamische Komponente gesehen, welche erweitert und eingengt werden kann. Die daraus einhergehende Transzendenz von lat. transcendere „übersteigen“ erfolgt durch die Realisation des spirituellen Potentials des Menschen. Transpersonale Hypnotherapie eröffnet die Ressourcen des Unterbewusstseins und versucht das Bewusstsein mit der Quelle von allem zu verbinden.

Freakig, aber halb so wild:

Wenn wir vom systemischen Modell davon ausgehen, dass alles mit allem interagiert, dann können wir davon ausgehen, dass alles mit allem verbunden ist. und wir uns dementsprechend mit allem verbinden können.

Die transpersonale Hypnotherapie geht von folgendem Ansatz aus:

Wir sind nicht, was wir denken. Was wir denken ist eine Bündelung von Trancezuständen und dadurch unser eigener tiefster Trancezustand.

Unser Bewusstsein ist in diesem Trancezustand absorbiert. Das heißt, es identifiziert sich mit unseren Gedanken und selektiert die Wahrnehmung durch diese.

Jede Form von Kommunikation, intrapersonell und interpersonell ist ein Austausch von Gedanken über die Realität. Das Erleben von Realität ist eine Korrektur, eine Angleichung oder eine Synchronisierung der Gedankenwelt im Bezug auf die Umwelt.

Das wir nicht die sind, die wir denken zu sein, ist nicht der Grund für unsere Probleme. Wir selektieren unsere Gedankengänge und versuchen dadurch unser Konzept was wir sind, zu aktualisieren. Zum Problem wird es erst, wenn unser Selbstentwurf an der Realität scheitert und uns die Lösungskompetenz für eine neue Situation fehlt.

In unserer Kindheit gehen wir davon aus, dass Menschen, die uns nahe sind, richtig handeln. Wir gehen davon aus, dass das Verhalten, das unsere Eltern oder nächsten Angehörigen an den Tag legen, perfekt ist. Wir internalisieren Muster der Kommunikation, des Verhaltens und des Konzepts der Realität und gehen davon aus, dass Menschen so zu sein haben. Eine der verletzensten Erfahrungen ist es, wenn dieses Konzept widerlegt wird. Der Grad, wie unsere ersten Beziehungen verlaufen, bestimmt, wie wir ein falsches hypnotisches Selbstkonzept von uns entwerfen. Gefühle wie Scham, Verwirrung oder Angst determinieren dann das Ego, das versucht sich zu schützen und sich rigide durch

Schutzmechanismen definiert, anstelle eines flexiblen Selbst, welches durch Veränderungen fließend hindurch schreitet.

In anderen Worten: Wenn einem vollkommen klar ist, wer man ist, dann verschwendet man keine Zeit damit zu bleiben was man ist. Man verschwendet keine Zeit damit sich zu schämen, an sich zu zweifeln oder sich zu fürchten.

Wenn wir von einem Konzept ausgehen, dass wir stets in Trancezuständen sind, können wir davon ausgehen, dass wir 24 Stunden am Tag hypnotisiert werden und sind. Von Geburt an, aus der Abhängigkeit eines Babys bis zum Greisenalter sind wir auf einer „Hypnosebühne“, die uns durch die sozialen und kulturellen Kontexte ständig sagt, wer wir sind, welches Verhalten unseren Wert definiert und wohin unsere Aufmerksamkeit gehen soll. Verstärkt wird dies durch Wiederholung und emotionale Verstärkung an den Themen.

Gerade bei Kindern ist das hervorragend feststellbar: Nehmen Sie sich bei Gelegenheit Zeit und schauen Sie einem Kind beim spielen zu. Wenn das Kind mit Spielsachen spielt, werden Sie viele Urteile hören, welches das Kind über sich selbst und über seine Umwelt von Erwachsenen gehört hat. Wir meistern somit unsere Fähigkeit der Hypnose in einem sehr frühen Stadium.

So entwickeln wir Menschen schnell unsere Fähigkeit der Aufmerksamkeitsfokussierung und der Wahrnehmung. Wir verlieren schnell unsere Fähigkeit ein Auto, ein Haus, einen Vogel, eine Currywurst oder sogar uns selbst ohne Zusatzinformationen wahr zu nehmen.

Der Stimulus des Autos, des Hauses, des Vogels, der Currywurst oder von uns selbst erzeugt eine Reihe von Emotionen, Gedanken, Urteilen und Erinnerungen welche unsere Wahrnehmung von der Welt für immer verändert.

Unsere Wahrnehmung wird somit von einer Reihe subjektiver Filter, biologisch und entwicklungspsychologisch bestimmt.

„Glaube erschafft Wirklichkeiten und Erfahrung löst sie wieder auf, das ist der Kreislauf der Schöpfung“

- Zitat von Harry Palmer, dem Erfinder des Avatartrainings

Hypnotische Phänomene kommen immer in Gegensatzpaaren vor:

Assoziation	Dissoziation
Überempfindlichkeit	Unempfindlichkeit (Anästhesie)
prähypnotische Suggestion	posthypnotische Suggestion
Regression	Progression
Hypermnésie (Fähigkeit sich Dinge gut zu merken)	Hypomnésie (Vergessen)
Zeitverlangsamung	Zeitverkürzung
Flexibilität	Katalepsie
positive Halluzination	negative Halluzination
Wiedererleben	Verdrängung
Trance	Wachsein