

SILVIA
HAKER



GEHT WEITER UND DOCH ANDERS
2.
BUCH

NACHHAUSEKOMMEN MIT HYPNOSE IN TRANCE

KONKRET DEFINIERTE
HOCHKONZENTRIERTE KURZZEIT-PSYCHOTHERAPIE

MIT WAHREN
LEBENSGESCHICHTEN

Konkret definierte hochkonzentrierte Kurzzeit-
Psychotherapie und manchmal viel mehr, was da passiert in
der nun wirklich

PERSONENZENTRIERTEN PSYCHO-HYPNO-THERAPIE

mit wahren Lebensgeschichten

*Ich widme dieses Buch meinem Ehemann Jörg,
der mich seit 1979 durch mein Leben begleitet,
sowie meinen Töchtern Carolin und Susanne,
welchen ich seit 1982 und 1987
beim »Wachsen und Werden« zusehen darf.
Danke, dass es Euch gibt und dass wir uns
»gegenseitig an die Hand nehmen können«,
so wie es jeder dann und wann braucht.
Ich liebe Euch.*



Dipl. med. Silvia Haker

Fachärztin für Psychiatrie

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapeutin

Psychoanalytisch interaktionelle Gruppentherapeutin

Klassische Hypnotiseurin

Moderne medizinische Hypnose-therapeutin

Sporthypnosespezialistin

Silvia Haker, geb. Stoll, wurde am 18.03.1960 in Bergen auf Rügen geboren und ist dort bei ihren Eltern mit drei

jüngeren Geschwistern aufgewachsen. Sie ist seit 1984 mit ihrem Ehemann, welcher Elektriker ist, verheiratet und Mutter von zwei wunderbaren Töchtern, welche während ihres Humanmedizinstudiums an der Universität in Rostock in den Jahren 1982 und 1987 geboren wurden.

Sie ist Fachärztin für Psychiatrie, tiefenpsychologisch fundierte ärztliche Psychotherapeutin, psychoanalytisch interaktionelle Gruppentherapeutin für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene und seit über 30 Jahren in Vollzeit berufstätig. Sie hat verschiedene Zusatzbezeichnungen, so zum Beispiel für die psychosomatische und suchtmmedizinische Grundversorgung und verkehrsmedizinische Begutachtung. Des Weiteren arbeitete sie als sachverständige Gutachterin für die gesetzliche Rentenversicherung und für Betreuungsgerichte und das Sozialgericht, insofern es ihre Zeit erlaubte.

Seit vielen Jahren interessiert sie sich für Hypnose und Hypnosetherapie und hat eine klassische Hypnoseausbildung und eine moderne medizinische Hypnosetherapieausbildung, ist Sporthypnosespezialistin. Während zahlreicher Fort- und Weiterbildungen und Workshops hat sie sich die besten und effektivsten Hypnosetechniken angeeignet und für den Praxisalltag an ihrem Kassenarztsitz und für die privatärztliche Psychohypnotherapiepraxis optimiert und so ihre ganz eigene Hypnoseeinleitung, Tranceinduktion, die Quick-Klick-Induktion nach Haker, entwickelt.

Inhalt

1. Einführung
2. Nachwort zum ersten Buch
3. Vorwort zum zweiten Buch
 - 3.1. Geschichtlicher Abriss zur Hypnose
 - 3.2. Hypnoseeinleitung
4. Rückschau auf das erste Buch
5. Selbsthypnoseanleitungen
 - 5.1. Zum Schlafen
 - 5.2. Zur Schmerzreduktion
 - 5.3. Gegen Zahnarztangst
 - 5.4. Gegen Flugangst
 - 5.5. Innerer sicherer Ort
 - 5.6. Tresorübung
 - 5.7. Aktivierung der Selbstheilungskräfte
 - 5.8. Stressmanagement
 - 5.9. Andere Hypnoseeinleitungen, Tranceinduktionen
6. Quick-Klick-Induktion nach Haker
7. Hypnoseausleitung
8. Große Hypnosetherapiesitzungen à 60 Minuten
 - 8.1. Eberhard mit dem Reizdarmsyndrom (RDS)
 - 8.2. Hannah, das ADHS-Kind
 - 8.3. Mustafa, der kranke und verantwortungsvolle Vater

- 8.4. Michael, der aufgebende zurückgezogene Vermeider
- 8.5. Klarissa, die Essgestörte
- 8.6. Monika, die mit dem Übergewicht
- 8.7. Sören, wie es mit dem Boxer weitergeht
- 8.8. Monique, die endlich ihre Fahrprüfung bestehen will
- 9. Kurzhypnose-therapie-Samstag Sitzungen je 30 Minuten
 - 9.1. Edda und diese Stressintoleranz, Affektlabilität und chronischen Schmerzen
 - 9.2. Herta und die Bulimie
 - 9.3. Laura mit den Rückenschmerzen und der inneren Unruhe
- 10. Ultrakurzhypnose im laufenden Praxisbetrieb ca. 10 Minuten
 - 10.1. Agnes, die schmerzgeplagte Oma
 - 10.2. Katharina, die schwer traumatisierte mit der Zahnarztangst
- 11. Gesprächshypnose ca. 5-10 Minuten einfach so nebenbei
 - 11.1. Erika mit dem RLS und der Fibromyalgie
- 12. Akasha Chronik lesen und Geistheilungserfahrungen
 - 12.1. Uschi mit den Unterbauchschmerzen
 - 12.2. Rolf und der Fußpilz
 - 12.3. Silvia und das Übergewicht
 - 12.4. Osteopathie-Montag und Herz-Chakra
 - 12.5. Henriette, und der Spuk wird aufgelöst
 - 12.6. Johanna und der Mann in Rot
 - 12.7. Galina und Esdaile
- 13. Schlussblatt

Quellennachweis

1. Einführung

*BEVOR DU JEMANDEN HEILST, FRAGE IHN,
OB ER BEREIT IST, DIE DINGE AUFZUGEBEN,
DIE IHN KRANK GEMACHT HABEN.*

- HIPPOKRATES -

Hippokrates war der berühmteste Arzt der Antike. Er lebte von 460 bis 370 v. Chr. und gilt als Begründer der Medizinwissenschaften und der Viersäftelehre. So wird er auch Vater der Heilkunde genannt.

In der Viersäftelehre geht er davon aus, dass durch ein Ungleichgewicht der Körpersäfte, wie Blut, gelber und schwarzer Galle, sowie Schleim, Krankheiten entstehen. Es gelte das Gleichgewicht wieder herzustellen, durch Diäten, Medikamente und Operationen sowie durch eine Änderung des Lebenswandels.

Er erfasste systematisch die Geschichte des Kranken und berücksichtigte auch die Umwelt des Menschen, denn er setzte statt auf göttlichen Beistand auf eine genaue Diagnose und sorgfältige Beobachtung des Patienten.

Eine Sammlung von ca. 70 medizinischen Werken wurde nach ihm benannt: Das Corpus Hippocraticum. Entsprechend seinem Eid sollen sich Ärzte verhalten und kranke Menschen behandeln. Er forderte Ärzte zur Schweigepflicht auf, war gegen die Sterbehilfe und gründete die berühmte Ärzteschule von Kos.

Darf man diesen Satz von Hippokrates heute öffentlich sagen? Passt diese Äußerung in »unser System«, in unser Selbstverständnis? Wie geht es Ihnen, wenn Sie ihn lesen? Glauben Sie möglicherweise, dass Sie vielleicht selbst die »Schuld« an Ihrer Krankheit tragen? Angenommen, ich würde meine Patientinnen und Patienten dieses fragen? Welche Kritiken würde ich bekommen und welche würden Sie Ihrem Arzt/ ihrer Ärztin geben? Ich glaube, man könnte sich sehr leicht und sehr schnell angegriffen und verurteilt fühlen?

Was meinen Sie, liebe Leserin, lieber Leser? Hören Sie jetzt auf, mein Buch weiter zu lesen? Ich weiß es nicht, noch nicht. Es könnte sein, dass Sie wissen wollten, wie es weiter geht. Möglicherweise machen Sie dann doch andere Erfahrungen, so wie viele meiner Patientinnen und Patienten, die »sich einfach mal ausprobieren« und »ungewohnte Wege gehen« in der personenzentrierten Psycho-Hypno-Therapie und »darüber hinaus«.

Hippokrates lehrte die Ärzte, eine umfangreiche Anamnese zu erheben, um den Menschen in seiner Gesamtheit zu erfassen und zu behandeln.

Die medizinische, soziobiografische und aktuelle Anamnese ist nicht nur in der Medizin, sondern auch in der Psychotherapie und selbstverständlich in der Vorbereitung auf eine hypnosetherapeutische Sitzung unabdingbar und von ausschlaggebender Bedeutung.

Das Wort Hypnose stammt von dem griechischen Wort - hypnos- und bedeutet Schlaf. Und wie wir wissen hat Hypnose nichts mit Schlaf zu tun. Hypnose entfaltet ihre Heilwirkung im wachen Schlaf und verstärkt den selbst beobachtenden Prozess unseres Gehirnes, die

Selbstwahrnehmung und hilft bei der Selbstregulation in jeglicher Beziehung mit sich selbst.

Eine bestimmte Gehirnregion ist während der Hypnose besonders aktiv. Sie wird Precuneus genannt und auch als Sitz des Metabewusstseins bezeichnet und ist ein wichtiger Teil unseres Bewusstseinsnetzwerkes. Dieses Netzwerk aus Nervenzellen ist für Selbstbewusstsein und Aufmerksamkeit notwendig und wichtig. Lebensgeschichtliche Daten und Ereignisse werden hier gespeichert und sind in Hypnose »abrufbar«, erlebbar und veränderbar.

So bekommt der Spruch »Ein kleiner Klaps gegen den Hinterkopf erhöht das Denkvermögen« seine ganz eigene Bedeutung, denn dort sitzt der Precuneus, der im Schlaf hingegen kaum aktiv ist.

Während der Hypnose ist die Verbindung zwischen den befehlenden Nervenzellen und den Nervenzellen, die die Bewegungen ausführen, »unterbrochen«, weshalb man das Gefühl hat, sich nicht bewegen zu können, jedenfalls nicht spontan oder bewusst willentlich. Die Bewegungsneuronen sind also aktiv, jedoch nicht instruiert Bewegungen auszuführen, außer der Hypnotiseur, die Hypnotiseurin erlaubt es ihnen und Ihnen.

2. Nachwort zum ersten Buch

Mein Name ist Silvia Haker und ich habe mich als Ärztin und Therapeutin und als Mensch in meinem ersten Buch »ziemlich weit aus dem Fenster gelehnt«, so als neue Autorin. Warum habe ich das getan? Ich war mir absolut nicht sicher, wie es in der Öffentlichkeit ankommen würde, ob es überhaupt ankommt.

Es hat ganz viele Menschen erreicht. Warum? Weil wir alle »nur Wesen« mit Gedanken, Gefühlen und Geschichten sind und Hilfe zur Selbsthilfe manchmal gar nicht so verkehrt ist. Selbsthilfe, das hört sich anstrengend an. Sich selbst helfen, oh warum denn nur?

Vielleicht nennen wir es doch lieber Self-Management? Weil das nur coole Leute tun: Sich selbst organisieren.

Leserinnen und Leser sowie auch Kolleginnen und Kollegen, die natürlich auch Leserinnen und Leser sind, welche mein erstes Buch gelesen haben, meinten, es sei bemerkenswert, erfrischend anders und spannend:

»Ich habe gerade Dein tolles Buch beendet. Es sticht total heraus aus den gesamten Fachbüchern, die ich kenne. Hut ab, für diesen Mut, dein Inneres nach außen zu tragen und mit Deiner Leserschaft zu teilen. Das macht dieses Buch zu etwas sehr, sehr Besonderem und sticht aus der Masse heraus. Ich gebe gern zu, dass ich auf den letzten Seiten Rotz und Wasser geheult habe. Manchmal bin ich halt doch nur ein sentimentaler A ... Zum Glück konnte meine Hündin

mich trösten. Vielen lieben Dank, dass ich mit zu den ersten gehörte, die es lesen durften ...«

»Ein durchaus Streitbares Werk, nichts für absolute Anfänger, aber überaus sympathisch, da es Subjektivitätsvermeidung gar nicht erst versucht. Es ist ehrlich. Mit ausgezeichneten Tipps.«

»Hallo, ich lese gerade Ihr Buch und bin total begeistert. Es ist sehr gut, informativ, verständlich, manchmal lustig und nicht langweilig. Vielen Dank dafür. Mir fällt auf, dass Sie auch sehr gut ohne Regression arbeiten. Das ist spannend für mich ...«

»Auch ich durfte das Buch als eine der Ersten lesen. Vielen Dank, liebe Silvia, dafür! Dein Schreibstil gefällt mir sehr gut. Frisch, spontan, ehrlich und total mutig. Man bekommt einen guten Einblick in deine Arbeit als Psychiaterin und mit der Hypnose. Toll finde ich, wie du dir deine ganz eigene Methode aus den unterschiedlichsten Ausbildungen zusammen gestellt hast. So soll es sein! Und ganz großen Respekt vor deinem Mut, deine sehr privaten Erlebnisse, Gedanken und Gefühle authentisch mit den Lesern zu teilen. Ich wünschte es gäbe mehr solch »gestandene Schulmediziner« wie dich, die einen weiten Blick über den Tellerrand werfen und wieder zu den »alten Heilmethoden« zurückfinden. Auch ich konnte mir noch den ein oder anderen »Trick« von dir abschauen. Kurz gesagt, eine durchaus sehr wertvolle Lektüre für Menschen, die Hypnose kennenlernen wollen, die selbst mit Hypnose arbeiten und natürlich Schulmediziner, die ihren Horizont erweitern möchten. Letzteren empfehle ich das Lesen dieses Buch ganz besonders!«

»Ich hätte das Buch am liebsten in einem Ritt durchgelesen, aber ich musste Pausen machen, um das Geschriebene

sacken zu lassen, weil es so fesselnd war. Kaufen!«

»Ich lese und staune und staune und lese! So toll, ehrlich, leidenschaftlich, humorvoll, bissig, herrlich unkonventionell, erfrischend, anregend und wirklich auch berührend!«

»Ich habe das Buch verschlungen und bin begeistert. Ich lese es noch einmal, nicht, weil ich es nicht verstanden habe, sondern weil ich es verstanden habe. Es ist Kurzweil, informativ und authentisch. Den Schalen-Stirnhöcker-Griff kenne ich aus der Osteopathie und Kinesiologie. Es ist eine uralte und zeitlose Methode, die schnell beruhigt. Ich habe viele Bücher über Hypnose und das hier ist etwas ganz Besonderes, das Sahnehäubchen! Es werden alle angesprochen, die verstehen möchten, wie Hypnose und Selbsthypnose wirklich funktioniert. Therapeuten kommen auch auf ihre Kosten, denn man lernt ja nie aus, nicht wahr?«

»Ich bin Kunsttherapeutin und ebenfalls Hypnosetherapeutin und finde das Buch sehr gut und habe mir überlegt, dieses sogar an meine Patientinnen und Patienten zu verschenken, die noch zweifeln würden.«

Sehr gute Idee! Gestört habe sie, dass die Illustrationen den Lesefluss behindern würden oder könnten und somit vielleicht zu wenig Raum für eigene Bilder in der eigenen Vorstellung sei. Und wissen Sie was, liebe Leserin und lieber Leser, sie hat Recht. Deshalb wollte ich in diesem Buch die Illustrationen an das Ende stellen, hatte es auch schon geändert und dann doch wieder rückgängig gemacht, weil ich möchte, dass die Illustrationen zum Verweilen und Nachdenken anregen und die eigenen Vorstellungen ergänzen und man so auch vergleichen könnte zwischen den eigenen Vorstellungen, meinen Vorstellungen, denen der Illustratorin und denen der Patienten und Patientinnen.

»Hallo Liebe, ich muss mich jetzt mal melden, nachdem ich mit deinem Buch an mir arbeite. Es ist so persönlich und ehrlich geschrieben und motiviert mich ungemein. Du sprichst mir vielfach aus dem Herzen und ganz ehrlich, ich finde es sehr mutig was du von dir alles so Preis gibst. Ich kann dich in so mancher Situation förmlich vor mir sehen und muss dann schmunzeln, weil ich deine ehrliche und schnörkellose Art so sehr mag. Du bist eine tolle Frau, die vieles auf den Punkt bringt, was andere sich nicht trauen zu sagen. Wie wunderbar ist es, dass es eine Ärztin gibt, die mit so viel Passion und Herz die Dinge bewegt und dabei niemals aufgibt. Ich bewundere dich sehr für das was du so alles machst und auch, dass Du bereit bist alternative Wege zu gehen. Ich gratuliere dir zu deiner Persönlichkeit und deiner Schaffenskraft. Da bist du deiner Berufung gefolgt und es ist ein Segen für die Menschheit. Es gefällt mir nicht nur, es hilft mir wirklich auch auf meinem Weg der Genesung.«

»Ihr Buch hat mich sehr berührt. Ich habe angefangen damit, mich selbst zu unterstützen. Es ist so liebevoll geschrieben. Es darf alles einfach geschehen. Liebe Grüße.«

»Ich bin beim Lesen wahnsinnig aufgeregt. Mit jeder Seite, auf der Sie von sich geschrieben haben, habe ich fast das Gefühl gehabt, Sie persönlich einmal getroffen zu haben.«

»Ich habe Ihr Buch gekauft und bin seitdem Ihr Fan. Ich verschlinge es gerade und möchte Ihnen meinen Dank aussprechen, dass Sie unser Gesundheitssystem so deutlich ansprechen. Sie sprechen mir aus der Seele. Ich selbst arbeite seit Jahren als Hypnotiseurin und weiß, wie Sie, was es kann. Und ich verstehe die Welt nicht mehr, dass es nicht in Kliniken und von Therapeuten mehr genutzt wird. Es geht leider nicht immer um die Patienten. Mir geht es auch so, dass ich schon »den Tod« bei Klienten gesehen habe, oder

auch ganz oft bei Blockadelösungen Gänsehaut bekomme, wenn die »Maschinerie« in Gang kommt. Wir sind also nicht bekloppt. Ein Trost, es bei Ihnen zu lesen, denn ich traue mich kaum, jemanden davon zu erzählen. Also, ein großes Lob und Dank an Sie! Bitte mehr davon.«

Ich hatte Menschen berührt, zum Vergleichen und Nachdenken angeregt und mehr wollte ich nicht, die Menschen »berühren«. Und es ist kein Zufall, dass Sie mein Buch jetzt lesen, liebe Leserin, lieber Leser. Sie haben und werden es auch weiter hin herausfinden, was Ihnen guttut, wenn Sie es sich erlauben, vielleicht, möglicherweise, und Sie könnten auch einfach nur so tun, als ob Sie sich für Hypnose interessieren würden.

Während Sie mir herzliche und ehrliche Rezensionen für mein erstes Buch gegeben haben, wagte ich mich an das jetzige Buch und es hat mir wieder sehr viel Spaß gemacht. Naja, gewagt haben, ist nicht richtig. Ich konnte es kaum erwarten, endlich das nächste Buch in Angriff zu nehmen, weil ich nichts vergessen möchte und die Gedanken so vielfältig sind, genauso wie die Therapie- und Lebensgeschichten meiner Patientinnen und Patienten. Es ist mir weiterhin sehr wichtig, dass so wunder volle lebendige Therapiegeschichten und Veränderungen in Trance vielen Menschen Mut machen und Hoffnung schenken.

Die Menschen, Patientinnen und Patienten, die einen Leidensdruck haben und auch Therapeutinnen und Therapeuten, die Menschen mit psychischen und körperlichen Problemen und Erkrankungen behandeln, welche selbstverständlich organisch abgeklärt wurden, können die Therapie mit Hypnose in Trance als ganz wirksamen und überall anwendbaren Behandlungsansatz und als Therapiemethode in ihren Lebens- und Praxisalltag

unproblematisch und ganz einfach einbauen und anwenden lernen, wenn sie es zulassen und wollen. Bemerkenswert andere und effektive Lösungsansätze werden in meinen Büchern erlebbar und erfahrbar gemacht und es freut mich, dass Sie diese Zeilen jetzt lesen.

3. Vorwort

Dieses Buch kann man nicht lesen. Man muss es lesen. Denn es geht viel weiter als in der normalen Psychotherapie, Hypnose und Hypnose-therapie. Viel, viel weiter bis in die Geistheilung hinein. Einfach unvorstellbar für uns normal denkenden und handelnden Menschen.

Ab und zu und viel öfter begegnen uns unnatürliche und übernatürliche Phänomene und letztlich kann uns allen alles passieren? Vielleicht aber auch nicht. Finden Sie es heraus, liebe Leserin, lieber Leser.

Denn Psychologie und Psychotherapie kann so einfach sein. Störende Gefühle der Gegenwart identifizieren, Ursachen in der Vergangenheit in Trance aufspüren, anschauen, ändern, umschreiben, auflösen. Gute und hilfreiche Gefühle noch in der Vergangenheit wieder aktivieren und verstärken und mit in die Gegenwart und Zukunft nehmen, funktioniert wunderbar und oftmals wirklich sehr erschreckend einfach, so dass man es manchmal gar nicht glauben kann und schon gar nicht darf. Warum? Weil herkömmliche Therapie- und Behandlungsmethoden ggf. an Bedeutung verlieren könnten und mitunter gar nicht mehr nötig wären? Nein, natürlich nicht. Sie haben absolut ihre Berechtigung, denn nicht jeder Mensch möchte hypnotisiert werden und braucht es auch nicht, kann es vielleicht auch nicht zulassen. Das ist nicht schlimm. Manchmal verbietet es auch der Glaube, die Religion. Weil jeder Mensch an etwas glauben darf und soll und kann, denn das ist ganz wichtig für das eigene Wohlbefinden. Mitunter reicht dies vielleicht irgendwann

nicht mehr oder wird nicht mehr als ausreichend hilfreich erlebt. Und dann kann man auch ab und zu mal an Hypnose denken. Und selbstverständlich will nicht jede/r Therapeut/in mit und in Hypnose arbeiten. Das ist völlig in Ordnung.

Sind Sie bereit für unkomplizierte und schnelle Lösungen mit und durch diese alte und wieder neue Heilmethode?

Die Hypnosetherapie ist ein vom wissenschaftlichen Beirat für Psychotherapie anerkanntes Therapieverfahren und Hypnose ist ein Jahrtausende altes Heilverfahren. Und insofern man Psychotherapie mit Hypnose in der Therapie kombiniert und richtig anzuwenden weiß, sind die Behandlungsergebnisse nicht nur nicht nachvollziehbar, sondern unvorstellbar sensationell.

Schauen Sie herein, auch in sich selbst hinein? Bleiben und seien Sie gespannt und immer neugierig. Halten Sie sich und seien Sie bereit und werden Ihr eigener SELBST-WELT-VERBESSERER und Ihre eigene SELBST-WELT-VERBESSERIN? Es kann nur gut werden.

Mit VERSTAND den UNVERSTAND zusammen mit dem ÜBERVERSTAND nutzbringend einsetzen für Ihre persönliche kognitive Umstrukturierung in Trance.

Wie das geht und was das bedeutet, wissen Sie schon? Klar! Jetzt lesen Sie schon mein zweites Buch, liebe Leserin, lieber Leser? Das freut mich sehr und ich möchte mich bei Ihnen bedanken, denn wenn Sie mein erstes Buch »NACHHAUSE KOMMEN mit Hypnose in Trance« nicht gemocht hätten, dann wäre mein zweites, dieses Buch, nicht entstanden.

Sicherlich wird es Leserinnen und Leser dieses Buches geben, welche das erste nicht gelesen haben, was sehr schade wäre, da ich hier nicht alles wiederholen kann, was ich im ersten Buch geschrieben habe. Die wichtigen Dinge

für das Verständnis meiner sehr persönlichen Therapie mit Hypnose in Trance werde ich jedoch wiederholen, damit Sie den Anschluss finden.

Die wunderbaren Therapiegeschichten meiner Patientinnen und Patienten, welche ich im ersten Buch beschrieben und geschildert habe, kann ich nicht wiederholen und auch meine ganz persönlichen einmaligen Erlebnisse nicht. Sie verpassen wesentliche fantastische menschliche und therapeutische Veränderungen und Erlebnisse in Trance.

Wie Sie nun schon wissen, weiß unser Gehirn, »wie Trance geht« und wendet sie sowieso ein paarmal am Tag an, so zum Beispiel in den sogenannten Tagträumen und in der Nacht verarbeitet unser Gehirn in den Träumen und manchmal auch Alpträumen unbewusst weiter, was wir am Tag oder im Leben noch nicht verarbeiten konnten. Deshalb bin ich auch immer neugierig auf die Traumgeschichten meiner Patientinnen und Patienten, denn jeder Traum möchte uns etwas sagen, auch wenn wir es nicht immer gleich verstehen. So wie im Traum ist auch in unserer Fantasie alles möglich und wir können selbst Träume ändern, indem wir uns abends vorm Einschlafen vornehmen und vorstellen, bestimmte Sachen, welche vorher ganz genau besprochen und durchdacht oder in Hypnose suggeriert wurden, ändern zu wollen und dann auch zu können. Sie glauben gar nicht, liebe Leserin, lieber Leser, was alles möglich ist.

3.1. Geschichtlicher Abriss zur Hypnose

Doch bevor wir tiefer einsteigen, möchte ich Ihnen einen kleinen geschichtlichen Abriss zur Hypnose geben, aus der die Psychotherapie entstanden ist und aus der das Autogene Training entwickelt wurde.

Carl Gustav Jung, ein Psychiater aus der Schweiz, hat die Hypnose ab 1900 im Rahmen der analytischen Psychologie angewandt und die Hypnose als Begrifflichkeit geht auf einen schottischen Chirurgen mit dem Namen James Braid zurück («Fixierung der Aufmerksamkeit»). Zwischen 1840 und 1850 hat er Menschen in absoluter Schmerzfreiheit mit Hypnose in Trance operiert. Und vorher gab es da noch den Mesmerismus. Der österreichische Arzt Franz Mesmer, welcher von 1743 bis 1815 lebte, arbeitete unter diesem Begriff in Hypnose mit seinen psychiatrischen Patienten. Die Theorien von Mesmer wurden im 19. Jahrhundert von anderen Ärzten, wie den englischen Chirurgen John Elliotson (1791-1886) und James Esdaile (1808-1859) dann weiterentwickelt. Wissenschaftliche Studien wurden auch im 20. Jahrhundert vorangetrieben so zum Beispiel von den Ärzten Pierre Janet, Clark L. Hull. Die Autosuggestion, Selbsthypnose, geht auf Emile Coué zurück. Er war ein französischer Apotheker und Autor. Er hat den Satz: »Jeden Tag geht es mir in jeder Hinsicht besser und besser« geprägt.

Und wir wollen die wichtigsten Persönlichkeiten der modernen Hypnosetherapie nicht vergessen und unbedingt erwähnen: Milton H. Erikson (indirekte Hypnose), der von 1901 bis 1980 lebte und Dave Elmann (entwickelte Bühnenhypnosetechniken für therapeutische Zwecke weiter), welcher von 1900 bis 1967 lebte und wirkte. Nun hätte ich doch Sigmund Freud, den Begründer der Psychoanalyse, fast vergessen. Er setzte Hypnose jedoch nur in frühen Studien ein und lebte von 1856 bis 1939.

Selbstverständlich ist diese Aufzählung nicht vollständig. Ich behaupte einmal, dass es Trance schon so lange gibt, wie es Menschen gibt und dass auch Tiere diese Zustände kennen. (Selbst Hühner können hypnotisiert werden!) Bewusstseinsveränderungen wurden und werden von den »Urvölkern« gesucht und hergestellt durch Tänze, Trommeln, Halluzinogene, um Antworten zu finden, Götter anzubeten, Veränderungen zu bewirken, sich mit dem Universum zu verbinden.

Und selbstverständlich lagen und liegen die Möglichkeiten zum Verändern des Bewusstseins auch im Interesse der Geheimdienste, die da so einiges erforscht und auch umgesetzt haben, um Menschen zu manipulieren. Dies lesen Sie bei Interesse aber lieber in anderen Büchern nach. Das würde hier zu weit führen.

Gesprächshypnotische Interventionen werden in Verkaufsgesprächen und in der Werbung alltäglich angewandt. Also wäre es doch gut, wenn Sie es rechtzeitig bemerken könnten und schließlich auch werden, wenn Sie meine Bücher gelesen haben werden, liebe Leserin, lieber Leser? Sie werden viel schneller als andere bemerken, falls Sie jemand »um den Finger wickeln« wollte.



3.2. Hypnoseeinleitung

Wie findet also eine Hypnoseeinleitung statt? Na, eigentlich wissen Sie es schon und ich wiederhole es aber gern in Kurzform:

PACING: Mitgehen, sich auf den anderen einstellen, sich auf die Gruppe einstellen, eine angepasste Haltung einnehmen, sich einfühlen, sich annähern, Gemeinsamkeiten finden.

YES-SET: Fragen stellen, Feststellungen treffen, die nur mit »Ja« beantwortet werden können, sowohl verbal als auch durch einfach nur innere Zustimmung des Gegenüber.

LEADING: Führung übernehmen, Führen der Situation, des Prozesses, des gesamten Ablaufs, »ohne Wenn und Aber«, ganz sicher und ohne Zweifel wissen und ausstrahlen, dass man weiß, dass es funktioniert, was man macht, was man anbietet, weil man es kann. Die Gedanken des/der Menschen führen. Sitz-, Liege- oder Stehpositionen scheinbar korrigieren. »Dran bleiben«.

FOKUSSIERN: Die Aufmerksamkeit konzentrieren, einen Gedanken ausschmücken und wieder »auf den Punkt bringen«, eine Idee zentrieren.

KONFUSION: Plötzliche Unterbrechung der fokussierten Aufmerksamkeit durch eine unerwartete, nicht vorhersehbare Aktion, Reaktion oder Suggestion, wodurch sich das Gegenüber in sich zurückziehen muss, um dieser Situation zu entgehen, in sich geht, in sich zurückzieht, um