



**Bernhard Brose**

# **Handbuch**

**des geheimen Wissens von  
Druiden, Gurus, Schamanen,  
Zauberern und Hexen**

**Mit zahlreichen Übungen  
für Anfänger und Fortgeschrittene**

# Table of Contents

[Titel](#)

[Impressum](#)

[Widmung](#)

[Danksagung](#)

[Vorwort](#)

[Sprache als Waffe](#)

[Gibt es einen Satan oder Teufel und wo ist er, wenn er gebraucht wird?](#)

[Unser inneres Kind und unsere Sensoren für diese Welt](#)

[Worum geht es mir?](#)

[Hypnosen und die Entwicklung von Sensoren](#)

[Verbessere dein Gehirn - Wie geht`s?](#)

[Tune dein Gehirn - Pimp or create your Brain!](#)

[Dazu gibt es vor allem 2 Wege:](#)

[Was passiert normalerweise in unserem Kopf?](#)

[Unbemerkte Hypnoseeinleitungen und unbemerkte Hörquellen](#)

[Psychologie/Psychotherapie und Epigenetik und Gehirnentwicklung](#)

[Stand der aktuellen Psychotherapie in Kliniken und Praxen](#)

[Hypnose und Psychotherapie](#)

[Psychoanalyse](#)

[Kognitive Therapien](#)

**Medikamente**

**Was ist Hypnose eigentlich - ein Wundermittel?**

**Wie funktioniert Hypnose?**

**Wozu soll denn das gut sein?**

**Und wie funktioniert eine Umprogrammierung des Gehirns?**

**Suggestionen und Manipulationen**

**Spannend - Subliminals**

**Wie funktioniert das?**

**Trance**

**Seien Sie doch einfach neugierig!**

**Voraussetzungen**

**Suggestibilitätstests**

**Der Pendeltest**

**Hände kleben am Kopf fest**

**Fingermagnete**

**Handmagnete**

**Die Anamnese**

**Die Phasen einer Hypnose**

**Einleitungsphase**

**Suggestionen**

**Probleme während der Hypnose**

**Besonderheiten bei der Durchführung von Hypnososen**

**Hypnose und Gefühlswelt**

**Hypnose und Sexualität**

**Hypnose und Rauschmittel**

**Hypnose und Esoterik**

**Hypnose und Kriminalitätsbekämpfung**

**Missbrauch von Hypnose**

**Gefahren unter Hypnose**

**Traumata und Ängste**

**Hypnoanalyse**

**Hypnodrama**

**Hilfsmittel für die Einleitung und Durchführung von Hypnosen**

**Hemisphärensynchronisation**

**Mindmachines**

**Frequenzwahl**

**Auszug aus [www.neuro-programmer.de/gehirnwellen/frequenzen](http://www.neuro-programmer.de/gehirnwellen/frequenzen):**

**Binaurale und Monaurale Beats:**

**Allgemeines über die Beats**

**Geräte und Verfahren:**

**Biofeedback Was bringt Biofeedback?**

**Stressmanagement**

**CES-Geräte (Craniale Elektrostimulation)**

**Transkranielle Magnetstimulation (TMS)**

**Brainwave entrainment**

**Brain Computer Interface**

**Hypnotische Formulierungen**

**Pacing**

**Spiegeln**

**Matchen**

**Über Kreuz Spiegeln, cross-over mirroring, Cross Pacing**

**(zeit-)Versetzt Spiegeln**

**Pacen der logischen Ebenen**

**Verbales Pacen**

**Leading (führen)**

**Seeding**

**Unterbrechen, Interrupt**

**Mismatching**

**Hinweise**

**Überblick der im NLP gelehrtten Sprachmuster des Milton Modells**

**Unsere aktuelle Realität - für eine bessere Welt**

**Kraft der Gedanken**

**Raus aus der Angst**

**Schließe Frieden mit der Vergangenheit**

**Motivation - Was motiviert mich?**

**Lernen, lernen und nochmals lernen!**

**Bedürfnisse**

**Teil 2 - Wo will ich hin? Selbstreflexion - Eigenschaften**

**Intelligenz, Phantasie, Kreativität**

**Lernen aus der Natur**

**Mentaltraining**

**Systemische Arbeit**

**Unser freier Wille**

**Erfolg entsteht im Kopf**

**Fähigkeiten - Wahrnehmung anderer**

**Die Meinung anderer**

**Ein festes Ziel**

**Der Plan - Das richtige Konzept**

**Wie komme ich zu einem Plan oder ein Konzept für mich und andere?**

**Wie plane ich?**

**1. ZIMOR**

**2. Strategie und Taktik**

**3. Analyse und Synthese**

**4. Leitfaden "Kritisches Denken" von Dr. Richard Paul und Dr. Linda Elder**

**5. Business-Plan**

**Weitere wertvolle Denkwerkzeuge aus dem Management**

**Flow**

**Erfolgserlebnisse**

**Durchhaltevermögen - Selbstzweifel**

**Früchte ernten**

**Weitere Ziele**

**Sich treu bleiben**

**Wie bleibe ich motiviert?**

**Andere Menschen erziehen**

**Storytelling**

**Create your Mind - gestalte deinen Geist**

**Qualitätsmanagement**

**Andere Autoren, die mir sehr geholfen haben**

**Partnerschaft**

**Auf der Suche nach dem verlorenen Glück**

**Das morphologische Feld**

**Wissenschaftliche Entdeckungen**

**Für eine bessere Welt**

**Schlusswort**

**Über den Autor**

**Quellenverzeichnis**

**Weiterführende Literatur**

**Weitere Angebote des Autors**

Bernhard Brose

# Handbuch

des geheimen Wissens von  
Druiden, Gurus, Schamanen,  
Zauberern und Hexen  
Mit zahlreichen Übungen  
für Anfänger und Fortgeschrittene

DeBehr

Copyright © Bernhard Brose

Herausgeber: Verlag DeBehr, Radeberg

Erstauflage: 2022

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 9783957539557

Umschlaggrafik Copyright by AdobeStock by Fyle

# **Widmung**

Dieses Buch möchte ich vor allem meinen Kindern widmen und dass sie ein besseres Leben haben, trotz der vielen Probleme, die ihre Zukunft mit sich bringt.

# **Danksagung**

Mein besonderer Dank gilt all den Menschen, die mich in meinem bisherigen Leben begleitet haben und von denen ich viel Wissen und viele Erfahrungen erwerben durfte.

Dazu gehören besonders die Autoren, die ich in meinem Buch namentlich genannt habe.

# Vorwort

„Die Wahrheit ist in einem Buch verborgen, das darauf wartet, von dir gelesen zu werden.“ (Harry Potter und der Gefangene von Askobar)

Bevor sich ein Unternehmer hinstellt und 8 Stunden hart arbeitet, setzt er sich 5 Minuten hin und denkt nach.

Aber kluges Denken war vielleicht noch nie in unserer Geschichte unsere Stärke. Die meisten Menschen setzen sich lieber hin und warten ab – so schlimm wird es schon nicht werden. Schlimmer als der Tod, als der Tod unserer Erde? Nun ja.

Unsere Welt versinkt immer stärker im Chaos und wir fahren mit erhöhter Geschwindigkeit gegen eine extrem stabile und undurchdringliche Wand, wenn wir nicht rechtzeitig gemeinsam Lösungen finden und handeln.

Die Offenbarungen des Johannes scheinen zuzutreffen und die Apokalypse direkt bevorzustehen. Und die Kirchen wie der Islam und die katholische Kirche u. a. hetzen die Menschen aufeinander. Und der Rest tanzt wie auf der untergehenden Titanic im Rausch um das goldene Kalb und bekommt von alledem nichts mit.

Brauchen wir wieder Druiden, Gurus, Schamanen oder auch weiße Hexen und Zauberer mit ihrer Weisheit und ihrem Wissen, um die Erde und die Menschheit vor dem Untergang zu bewahren?

Dazu ein Spruch der Crow:

**„Erst wenn der letzte Baum gerodet, der letzte Fisch gefangen, der letzte Fluss vergiftet ist, werdet ihr merken, dass man Geld nicht essen kann.“**

Oder brauchen wir die Apokalypse für einen Neuanfang mit all ihren Schrecken und Zerstörungen? Das wäre ein großes Risiko, oder?

In meinem Buch ist zumindest ein Teil meines Wissens und meiner Erfahrungen niedergeschrieben, die ich im Laufe meines Lebens gesammelt habe, wobei ich den größten Teil von anderen Menschen übernommen habe, die sehr klug und erfahren waren (oder auch noch sind). Diese habe ich mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen verglichen und sie für mich und meine Leser für wertvoll befunden.

Und wir brauchen noch viel mehr Wissen und Erfahrungen, die zur Weisheit wie bei den alten Druiden und Gurus führen, wenn wir die Erde mit ihrer Natur und die Menschheit retten wollen. Denn die Menschen in ihrer Dummheit und ihrer historischen Zerstörungswut werden alles zerstören, was für ein Überleben notwendig ist.

Im Buch zeige ich die Zusammenhänge des Denkens und Handelns unserer heutigen Welt auf, ihre Zerstörung, wie wir uns dagegen wehren können und wie wir das notwendige Wissen dafür herbekommen können.

Dieses Buch ist die Auswertung meiner bisherigen Bücher, gibt einen Überblick über deren Wissen sowie viele weitere der angegebenen Quellen.

Die bisherigen Bücher, Weiterbildungsangebote und Hilfen stelle ich zum Schluss dieses Buches vor, sodass sich jeder selber weiterbilden kann, mich kontaktieren oder Partnerschaften bilden kann.

## **Sprache als Waffe**

***Die effektivste Waffe ist immer noch unsere Sprache, ohne die alle anderen Waffen wirkungslos bleiben!***

Und auch hier müssen wir gegen jeden Missbrauch aktiv kämpfen!

Wir können Sprache benutzen, um Atomwaffen zu starten oder um unsere Lieben zu beglücken, für Demagogie und Populismus mit ihren Lügen und Halbwahrheiten, für Betrug und Kriminalität oder für eine echte Demokratie mit einer lebenswerten Zukunft für alle, die wir anstreben? Für was entscheidest du dich, liebe Leserin oder lieber Leser?

## **Gibt es einen Satan oder Teufel und wo ist er, wenn er gebraucht wird?**

Diese Frage wird jetzt viele verwirren, soll doch Satan oder der Teufel das Böse schlechthin sein? Aber ist das so?

Holt der Teufel nicht nur die Bösen und verschont die Guten? Wie kann er da böse sein?

Wenn diese Frage so betrachtet wird, scheint der Satan oder Teufel doch der Gute zu sein, der das Böse aus unserer Welt entfernen möchte und, um mit der Sprache der Kirchen zu sprechen, die Fehler eines wie auch immer gearteten Gottes wieder ausbügelt, oder?

Oder haben diese Kirchen Satan gefangen und weggesperrt, um ihr unheilvolles Werk ohne Gefahr weiterführen zu können?

Die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung von Macht und Gier, von Neid und Missgunst und wie sie alle heißen, die um uns alle herrschen?

Vielleicht aber vertreten die Männer der Kirchen, die den Satan erfunden haben, selbst den Satan, denn sie haben viel Böses im Laufe der Geschichte getan mit den Kreuzzügen bis in die heutige Geschichte u. a. m. und versuchen immer, jeden Fortschritt mit aller Macht aufzuhalten?

Oder Gott und Satan haben einfach mal aus Spaß ihre Rollen getauscht?

Aus dieser Sicht scheint der Satan eher eine Notwendigkeit für unser aller Überleben zu sein, die uns vor allem Bösen schützen möchte. Vielleicht kann er sogar heilen oder Tote

wieder zum Leben erwecken, die durch Zufall gestorben sind.

Wobei ich kein Anhänger eines Satan-Kultes bin, der das Böse anbetet. Das sollte daraus ebenfalls hervorgegangen sein. Und ich betrachte diese Diskussion hier eher als philosophische Interpretation im Gegensatz zu Kirchen aller Art.

## **Unser inneres Kind und unsere Sensoren für diese Welt**

Als Kind haben wir noch viel Phantasie, sind kreativ und haben Sensoren für die umgebende Welt, die wir mit der Zeit immer stärker verlieren. Mit diesen Sensoren können wir unendlich viele und äußerst wertvolle Informationen aus dem später beschriebenen morphogenetischen Feld ziehen. Aber mit dem Erwachsenwerden lassen viele Menschen gerade diese wichtigen Sensoren immer stärker bewusst und vorsätzlich verkümmern, um erwachsen zu wirken und von anderen anerkannt zu werden als Erwachsene und angeblich Intelligente. Sie haben ihr inneres Kind in einen geistigen Kerker gesteckt. Aber das ist der größte Fehler, den wir in unserem Leben machen können. Und es ist eine riesige Dummheit. Wir tauschen Intelligenz gegen Dummheit damit.

Diese wertvollen Sensoren und die damit gewonnenen Erkenntnisse haben einen Teil der Menschen dazu gemacht, was sie heute sind - Wissende, die anderen helfen. Als Hypnosecoach, als Mentaltrainer oder was auch immer.

Und genau diese Menschen haben die Aufgabe, sich weiter zu entwickeln zu Wissenden und Weisen, zu Druiden und Gurus, um diese Welt vor der Apokalypse zu retten. Und sich möglicherweise mit dem guten Satan oder Teufel zu verbinden, um das Böse in dieser Welt wieder zurückzudrängen und die Intelligenz, die Phantasie, die Kreativität zum Nutzen aller Menschen wieder aufblühen zu lassen wie im Film „Die unendliche Geschichte“ von Michael Ende.

Darum soll es in diesem Buch gehen und wie wir in Trance-Zuständen unsere Sensoren wieder schärfen können und wieder wertvolle Informationen aus dem morphogenetischen Feld abrufen können, um Lösungen für die riesigen Aufgaben zu finden, die vor uns stehen.

## **Worum geht es mir?**

Eine kleine Einführung zur Richtung dieses Buches.

Das möchte ich an einem Zitat erklären von Katharina Elisabeth Goethe, der Mutter von Johann Wolfgang Goethe:

„Man nehme 12 Monate, putze sie sauber von Neid, Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und zerlege sie in 30 oder 31 Teile, sodass der Vorrat für ein Jahr reicht. Jeder Tag wird einzeln angerichtet aus 1 Teil Arbeit und 2 Teilen Frohsinn und Humor. Man füge 3 gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, 1 Teelöffel Toleranz, 1 Körnchen Ironie und 1 Prise Takt. Dann wird die Masse mit sehr viel Liebe übergossen. Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit.“

Alles klar?

Aber ist das wirklich immer so leicht, wie es Frau Goethe beschreibt?

Hier mal eine Stellenausschreibung, die das ganz anders sieht:

„Boston – Arbeitszeit: 135 Stunden. Pausen: keine.

24 Männer und Frauen haben sich für den härtesten Job der Welt beworben – und im Vorstellungsgespräch gleich mehrere Überraschungen erlebt.

Die Stellenanzeige ist lang. Ein Director of Operations wird gesucht, ein Einsatzleiter. Vor Kurzem erschien die Anzeige in einigen Tageszeitungen in den USA und online. Konditionen: Festanstellung, Vollzeit. Klingt gut. Aber es geht noch weiter: 24-Stunden-Bereitschaft, 135 Stunden pro Woche, keine Pausen, unbezahlt.

Wie bitte? Auf diese unglaubliche Stellenanzeige bewerben sich dennoch 24 Menschen – Männer und Frauen. Und sie werden auch tatsächlich alle zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Per Webcam.

Hier geht's zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=CQ73br-Lahw>

Der Mann, der das Interview führt, wirkt seriös. Dunkler Anzug, blaues Hemd, rote Krawatte. "Lassen Sie mich ein bisschen zu dem Job erzählen, auf den Sie sich beworben haben", sagt er zu Beginn des Gesprächs. "Es ist nicht nur ein Job. Es ist wahrscheinlich der wichtigste Job, den es gibt."

"Pausen? Nein. Es gibt keine Pausen."

Und weiter geht's mit den unglaublichen Anforderungen: Fast immer im Stehen arbeiten, fast immer auf den Füßen sein, fast immer gebückt, fast immer 100 Prozent Ausdauer zeigen. Ein junger Mann schaut betreten. "Oh, o. k.", sagt er. Er scheint sich nicht ganz sicher zu sein, ob er lächeln soll.

Ein anderer fragt: "Aber man hat doch gelegentlich Zeit, sich mal irgendwo hinzusetzen?" Der Interviewer fragt zurück: "Sie meinen eine Pause? Nein. Es gibt keine Pausen." Der Mann wirkt, als hätte ihm jemand ins Gesicht geschlagen.

Eine weitere junge Bewerberin ist schon mutiger: "Ist das überhaupt legal?", will sie wissen.

"Ja, natürlich ist das legal", antwortet der Interviewer. Das scheint die Frau erst mal zu beruhigen. "Aber ich kann eine Mittagspause machen, oder?"

Interviewer: "Nur, wenn die Nachwuchskräfte fertig sind mit Essen."

"Das ist verrückt", findet eine Bewerberin und schüttelt entschieden den Kopf. Anderen fällt gar nichts mehr ein.

Abschluss in Medizin, Finanzen, kulinarischen Künsten

Der Interviewer erzählt unbeirrt weiter: Wer den Job will, sollte einen Abschluss in Medizin, Finanzen sowie eine Kochschule besucht haben.

Wer den Job will, sollte einen Abschluss in Medizin, Finanzen und den kulinarischen Künsten haben, sagt der Interviewer. © Screenshot/Youtube

Außerdem gehört dazu: Mitten in der Nacht aufstehen und arbeiten in einem chaotischen Umfeld. "Und wenn sie ein Leben haben", sagt der Interviewer, "dann erwarten wir von Ihnen, dass Sie das aufgeben."

"Wann kann ich denn schlafen?", fragt ein schon ziemlich verzweifelt aussehender Bewerber daraufhin. "Sie haben keine Zeit zu schlafen", so der Interviewer.

Dann folgt das, was die Bewerber wohl am meisten schockt: "Die Position ist komplett unbezahlt. Und es gibt Milliarden von Menschen, die sie schon ausführen."

"Wer?", fragt eine nur – sie scheint es kaum glauben zu können. Dann die Auflösung: "Mütter." Mütter erledigen jeden Tag den härtesten Job der Welt.

"Awesome", sagt ein Bewerber dazu nur. Großartig, fantastisch, beeindruckend, überwältigend – für das englische Adjektiv gibt es viele Übersetzungen.

Der Clip ist in Wahrheit ein PR-Coup der Werbeagentur Rehtom Inc. aus Boston und wurde extra zum Muttertag geschaltet, wie huffingtonpost.de berichtet. Die Bewerber waren angeblich echt – sie wussten nichts von der Aktion, schreibt das US-Portal adweek.com. (16)

## **Hypnosen und die Entwicklung von Sensoren**

Im bewussten Zustand können die wenigsten Erwachsenen kaum noch auf ihre ursprünglich (als Kind) gut entwickelten Sensoren zurückgreifen. Wir müssen sie wieder neu entdecken und entwickeln. Das geht bei manchen im Traum. Andere brauchen andere Hilfsmittel wie eine gesteuerte Trance oder Hypnose, um in einer tiefen Entspannung dieses Erleben zu haben, die der Wiederentdeckung und weiteren Entwicklung für empfindliche Sensoren dient. Darauf möchte ich jetzt eingehen.

## **Verbessere dein Gehirn - Wie geht`s?**

Unser Gehirn ist entwicklungsfähig bis ins hohe Alter, so lange keine psychischen oder biologischen Entwicklungen dagegen sprechen.

Fast überhaupt nicht sicher erforscht ist, wie Entspannungszustände und Hypnosen die Gehirnentwicklung und viele damit verbundene Entwicklungen direkt beeinflussen.

Der Autor kann hier 30 Jahre Wissen und Erfahrungen einbringen aus einer eigenen psychologischen Beratungspraxis. Dabei wurden neueste Erkenntnisse besonders vom Mister Hypnose, Milton H. Erickson und dessen Nachfolgern, Richard Bandler und John Grinder, ausgewertet und in der Praxis erprobt. Der Stand der erfolgreich realisierten Suggestionen stieg von ca. 30 % auf über 90 %. Der/ die Leser/in erhält also ein Buch mit viel Wissen und Erfahrung zu einem extrem günstigen Preis als Anleitung für eine Lebensveränderung, die anders nicht besser geht.

Damit lassen sich Intelligenz, Gedächtnis, Kreativität und Phantasie, aber auch körperliche Veränderungen wie Gewichtsreduzierung effektiv realisieren und verändern. Meine Bücher unter [www.bb-verlag.de](http://www.bb-verlag.de) gehen besonders auf diese Veränderungen im Detail ein und geben praktische Anleitungen. Welche Möglichkeiten es gibt, kann jeder unter [www.psychologie-we.de](http://www.psychologie-we.de) einsehen, wobei es noch wesentlich mehr Möglichkeiten gibt. Bei Bedarf kann der Autor unter [info@bb-verlag.de](mailto:info@bb-verlag.de) persönlich kontaktiert werden.

In diesem Buch werden viele Möglichkeiten aufgezeigt, wie das praktisch realisierbar ist. Je nach Veranlagung und Interesse kann sich jeder Leser die Teile auswählen, die für ihn interessant sind und zutreffen.

In unseren Kursen an der Fernakademie unter [www.bb-verlag.de/fernakademie.html](http://www.bb-verlag.de/fernakademie.html) werden im Gegensatz dazu nur die Teile verwendet, die besonders einfach und schnell zu erlernen sind und eine hohe Zuverlässigkeit gewährleisten.

Wir benutzen im Kurs zur Einleitung Blitzhypnosen, die den Zustand der Trance schon nach wenigen Sekunden herstellen.

Nach der Vertiefung werden im Suggestionsteil hochwirksame, aber recht einfach formulierte Suggestionen verwendet. Diese Art von Suggestionen findet man in anderen Hypnosekursen so nicht. Richtig angewandt haben unsere Suggestionen aber eine Wirksamkeit von über 90 %.

Du kannst aber auch lernen, wie eine Hypnoseeinleitung unbemerkt in einem ganz normalen freundschaftlichen Gespräch hergestellt werden kann. Das erfordert aber mehr Vorbereitung für das Gespräch und etwas Informationen über den, der in Hypnose oder Trance gehen soll. Und man muss wissen, wie Suggestionen in Gesprächen funktionieren. Aber das wird bereits in diesem Buch erklärt.

Und du kannst nicht nur dir selbst helfen. Mit unserer Hilfe kannst du vielen anderen Menschen helfen und dir damit ein eigenes erfolgreiches Unternehmen aufbauen. Auch zum Unternehmensaufbau kannst du unsere Hilfe in Anspruch nehmen.

So, jetzt kann es los gehen!

## **Tune dein Gehirn - Pimp or create your Brain!**

Du kannst also sowohl deine Gefühle steuern als auch andere interessante Dinge mit deinem Gehirn anstellen, wenn es richtig gemacht wird. Hole aus deinem Gehirn mehr raus, als du jetzt auch nur erahnen kannst und sei dabei auch noch glücklicher als vorher, ohne irgendeine Art von Überlastung oder Nebenwirkungen!

„Der Kopf ist willig, aber das Fleisch ist schwach“ heißt ein berühmter Spruch, wenn nicht alles so läuft, wie man sich das wünscht. Dieser Spruch bedeutet aber auch, dass nicht alles nur mit unserem Willen realisiert werden kann, sondern auch biologische Vorgänge im Körper und im Kopf eine große Rolle spielen. Ein Faktor dabei ist unsere Gesundheit, denn ohne Gesundheit gibt es weder körperliche noch geistige Leistungsfähigkeit oder gar Glück. Die körperliche Leistungsfähigkeit können wir noch am einfachsten beeinflussen über gesunde Nahrung, über genug Bewegung oder ein sinnvolles Pausen- und Erholungsregime.

Schwieriger wird es mit der geistigen Leistungsfähigkeit, da die Zusammenhänge nicht so offenkundig sind. Daher möchte ich an dieser Stelle kurz berichten, wie unser Gedächtnis und unser Gehirn funktionieren und daraus Schlussfolgerungen für den richtigen Umgang mit unserem Kopf bzw. Gehirn/ Geist ziehen. Schauen wir uns kurz ein Neuron an, also eine Nervenzelle im Gehirn. Davon besitzen wir im Durchschnitt schätzungsweise 100 Milliarden bis eine Billion, wohlgemerkt nicht weltweit, sondern in jedem Kopf von uns. Und jede dieser Nervenzellen oder Neuronen ist über ihre Synapsen mit ca. 1000 anderen Zellen verbunden und tauscht sich über diese Verbindungen aus. Für uns interessant ist der synaptische Spalt, also dort, wo

2 Synapsen aufeinandertreffen und ihre Informationen sowohl elektrisch als auch chemisch austauschen.

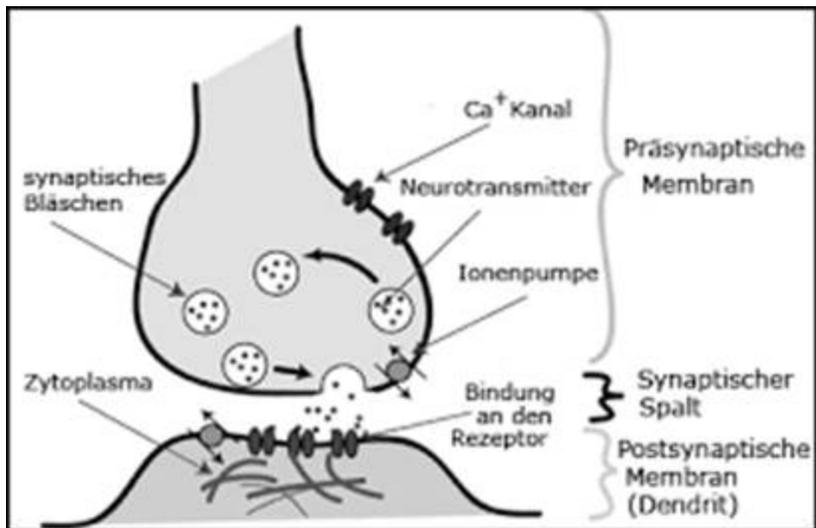


Abbildung: Vorgänge am synaptischen Spalt [\[1\]](#)

In unserem Körper befinden sich 2 Gehirne: Eins im Kopf und ein etwa gleich großes im Bauch um unseren Darm herum und sie erfüllen verschiedenste Aufgaben.

Von den Organen im Körper (in den Zellen) werden verschiedene Eiweiße produziert, die Neurotransmitter genannt werden. Diese gelangen über die Blutbahn bis zu den Speichern der Synapsen, den synaptischen Bläschen, und warten dort auf ihren Einsatz.

Wenn aus irgendeinem Grund dann ein elektrisches Signal kommt, werden entsprechend der Form und Größe des elektrischen Signals die ausgewählten Neurotransmitter in einer vom Signal bestimmten Menge von der sendenden Synapse zur empfangenden Synapse übertragen und regen die benachbarten Nervenzellen an.

Da die Neurotransmitter in ihrem Lager auf ihren Einsatz warten und das Signal elektrisch übertragen wird, können Vorgänge im Gehirn sowohl schnell als auch fast gleichzeitig an vielen Stellen im Gehirn stattfinden.

Das führt sowohl zu Gedächtnis- als auch zu Denk- oder Gefühlsprozessen und ist für unser Wohlbefinden, aber auch für unser Denken Grundvoraussetzung. Störungen an diesen Stellen beeinträchtigen uns also insgesamt.

Die Ursachen für Störungen können in der Produktion der Neurotransmitter in den Organen sein, sodass zu viel oder zu wenig produziert wird. Weitere Störungen können aber auch durch eine fehlerhafte Verschaltung der Neuronen untereinander sein, die zu einem fehlerhaften Gedächtnis oder zu problematischen Gefühlen führen können. Die Quellen solch fehlerhafter Verknüpfungen können genetisch veranlagt sein oder auch in einer falschen Erziehung liegen, vor allem im Kindesalter. Aber da unser Gehirn ähnlich wie ein Muskel trainiert werden kann, ist das Gehirn bis ins hohe Alter in der Lage, sich zu verändern. Und das können wir zu großen Teilen selbst gezielt ausnutzen.

## **Dazu gibt es vor allem 2 Wege:**

- Psychopharmaka, die die Chemie am synaptischen Spalt verändern und vom Körper zu wenig produzierte Neurotransmitter ergänzen oder einen Überschuss abbauen. In die Gruppe der Psychopharmaka zählen auch alle Substanzen, die die Vorgänge am synaptischen Spalt direkt beeinflussen wie Alkohol, Betäubungsmittel u. a. m.

- hypnotische Zustände, die über das Unterbewusstsein in die Vorgänge in den Organen und im Gehirn direkt eingreifen können. Diese sind derzeit noch zu wenig erforscht und bieten noch viel ungenutztes Potenzial.

In Quelle (5) sind viele Beispiele dafür aufgezeigt, was sich unter hypnotischen Zuständen alles verändern lässt.<sup>[2]</sup>

Dazu gehören sowohl Körpervorgänge wie Wachstumsprozesse beeinflussen als auch geistige Vorgänge wie Lernen in hypnotischen Zuständen, Gedächtnis, Motivation, Kreativität, Phantasie verbessern, bessere Lösungen finden und vieles andere mehr.

Dabei müssen wir uns von den alten Vorstellungen verabschieden, dass Hypnose ein schlafähnlicher Zustand sei. Vielmehr ist dieser ein Zustand höchster Konzentration unter Ausblendung vieler störender äußerer und innerer Faktoren. Und diesen Zustand erlebt jeder geistig gesunde Mensch mehrmals jeden Tag immer dann, wenn unsere Gedanken beginnen, abzuschweifen.

Autofahrer schrecken dann nach einer Weile hoch und fragen sich, wo sie gerade sind.

Omas driften völlig in der Fußgängerzone vor einem Schaufenster mit Kinderbekleidung für ihre Enkel weg und erschrecken regelrecht, wenn sie jemand anspricht usw.

Milton H. Erickson zeigt in seinen Lehrbüchern, wie seine Klienten im ganz normalen Gespräch mit ihren Gedanken wandern und innerlich wertvolle Arbeit mit ihrem

Unterbewusstsein leisten und über die Zeit sich die gewünschten Veränderungen einstellen. [3]

Und Bandler und Grinder (7) haben Erickson ausgewertet und gezeigt, welche Macht unsere Sprache sowohl über unseren Körper als auch über seelische Veränderungen besitzt. Die klassische Hypnoseeinleitung ist damit überholt und nicht mehr modern, sondern driftet ab in ein zielgerichtetes, modernes mentales Training, bei dem der Klient gar nicht mehr bemerkt, was eigentlich passiert.

Auch die klassischen hypnotischen Befehle "Du machst jetzt dies und jenes ..." gibt es in der modernen Hypnose nicht mehr. Diese baut nur noch auf den inneren Ressourcen des Klienten auf und verwendet keine Fremdsuggestionen, die vom Klienten letztendlich nicht oder nur unzureichend realisiert werden.

Das Schöne dabei ist, dass wir in diesen Zuständen Höchstleistungen sowohl geistig als auch körperlich vollbringen können und danach sogar ausgeruht, entspannt und glücklich sind. Im wachen Leben ist das alles ganz anders.

Wer sich mit diesem hoch spannenden Gebiet näher befassen möchte, sollte sich mal in Youtube Videos zu den Suchworten „Street Hypnosis“ oder „Straßenhypnose“ anschauen. Einer der besten Straßenhypnotiseure in Deutschland ist Dirk Treusch aus Darmstadt. (19)

Hypnotische Zustände können durch sehr verschiedene Verfahren zielgerichtet erreicht werden:

- Selbsthypnose, zu der auch das mentale Training gehört
- autogenes Training mit Nutzung von Affirmationen
- die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Meditationen
- oder im einfachsten Falle die geführte Hypnose durch einen geeigneten erfahrenen Hypnosecoach.

Und wer sich noch tiefer in dieses interessante Gebiet einarbeiten möchte, lese bitte Bücher von Milton H.

Erickson,  
dem Entwickler der modernen Hypnose<sup>[4]</sup> und Richard  
Bandler und John Grinder<sup>[5]</sup>, die diese Ideen  
weiterentwickelt haben oder auch von Vera F. Birkenbihl.<sup>[6]</sup>  
Alle diese Bücher befassen sich mit den Vorgängen in  
unserem Kopf, unseren Gefühlen, dem Lernen und unserem  
Gedächtnis. Also alles, was für unsere Motivation, unser  
Lernen, unseren Erfolg oder für ein glückliches und  
sinnerfülltes Leben wichtig ist.  
Diese genannten Quellen sollen mein Buch sinnvoll  
ergänzen!  
Und warum habe ich das alles so langatmig und kompliziert  
bis hierhin aufgeschrieben? Weil wir diese Zustände selbst  
aktiv steuern können!