

## Hypnose – was erwartet dich?

*Ich habe diese Information in «DU-Form» geschrieben. Auch in der Hypnosesitzung werden wir per «Du sein». «DU» wird von unserem Bewusstsein besser verstanden.*

*Es ist mir ein Anliegen, dass du gut informiert und im Vertrauen zu meiner Therapie kommst. Natürlich haben wir bei einem ausführlichen Gespräch noch genügend Zeit, um allfällige Fragen oder Bedenken zu klären. Bitte lies diese Erklärungen sorgfältig durch und notiere dir deine Fragen.*

*Beim Vorgespräch werden wir noch eine genaue Anamnese erheben, das zu behandelnde Thema besprechen und dein Ziel gemeinsam formulieren.*

Emotionen werden bezüglich unserer Gesundheit unterschätzt. Dabei spielen sie für unsere Gesundheit eine grosse Rolle. Gedanken und Emotionen erzeugen immer eine mentale und/oder körperliche Reaktion,

Mentale und körperliche Gesundheit bedeutet also, die richtigen Emotionen zu haben, bzw. die schädlichen Emotionen nicht zu haben. Emotionen wie Wut, Angst, Stress, Scham, oder Hass können zu mentalem Stress führen, was sich dann zum Beispiel in Depression, Angst oder Sucht zeigt.

Mit der OMNI-Hypnosetherapie behandle ich nicht nur deine Symptome oder deine Krankheiten. Ich arbeite ursachenorientiert und ganzheitlich mit den verantwortlichen Emotionen, die zur Erkrankung deines Körpers führten.

## Warum funktioniert die Hypnose und wie sind die Emotionen beteiligt?

Damit du verstehst, wie Hypnose funktioniert, ist es sehr wichtig, genau zu verstehen, wie unser Kopf, Hirn, Verstand und Geist funktionieren.

Der menschliche Verstand besteht aus drei unterschiedlichen Teilen; **dem Bewusstsein**, **dem Unterbewusstsein** und **dem Unbewussten**. Alle drei Teile haben verschiedene Aufgaben und haben leider oft Schwierigkeiten miteinander zu kommunizieren.

### Das «Mind Model» nach Gerald Kein



Unser **Bewusstsein** macht nur etwa 5-10% von unserem ganzen Sein aus. In unserem Bewusstsein, mit dem logischen, analytischen und rationalen Verstand, verbringen wir die meiste Zeit. Das Bewusstsein wird oft überschätzt. Nach heutigen Erkenntnissen gehen wir davon aus, dass wir mit dem Bewusstsein nur 5-10% unserer Gedanken und Tun beeinflussen können. Der ganze Rest findet unbewusst in unserem Unterbewusstsein statt.

Im Bewusstsein ist auch «**der Wille**» zuhause. Meistens braucht es eine Überwindung und bewusste (körperliche) Selbstkontrolle, um gesetzte Ziele (z.B.: Rauchstopp) zu erreichen. Ist die Willenskraft erschöpft, fallen wir wieder in die alten Gewohnheiten zurück.

Unser echtes, **wahres ICH** liegt in unserem **Unterbewusstsein**. Das Unterbewusstsein ist sehr stark, einflussreich und eigenwillig. Es kann dich zu allem machen, was du dir denkst oder wünschst! Es macht dich reich, schön, dick, dünn, berühmt, glücklich oder traurig – das WAHRE ICH! Es funktioniert wie ein Computer: anhand seiner Programmierung funktioniert das Unterbewusstsein einwandfrei, von der Zeugung bis zum hier und jetzt. Unser Unterbewusstsein wird durch gemachte, erlebte Lebenserfahrungen täglich neu programmiert. Bei der Geburt haben wir noch kaum vorhandene Programmierungen, wir werden von unseren Instinkten geleitet. Jeden Tag kommen neue Programmierungen auf unsere persönliche Festplatte. So entsteht unser Langzeitgedächtnis. Normalerweise haben wir keinen bewussten Zugang zu alten Erinnerungen. Erste Erinnerungen im Mutterleib sind ebenfalls aufgezeichnet und können uns im späteren Leben beeinflussen.

Mit dem Werkzeug der Hypnose kann dem Klient Zugang zu allen Erinnerungen ermöglicht werden, die im Langzeitgedächtnis gespeichert sind. Dies ist aus therapeutischer Sicht unfassbar hilfreich, um schnelle, positive Veränderungen herbeizuführen.

## Wir sind das Ergebnis unserer Programmierungen!

Eine weitere Programmierung unseres Unterbewusstseins, ist „**die Gewohnheit**“. Davon gibt es Gute, Schlechte und Nützliche. Wir alle haben positive und negative Gewohnheiten – ohne Ausnahme. Die meisten unserer Gewohnheiten sind jedoch einfach nur nützlich. Gewohnheiten sind zum Teil banale Dinge, wie Schuhe binden, Velo fahren usw. Gewohnheiten werden erlernt, repetiert und irgendwann im Unterbewusstsein abgespeichert. Danach funktioniert es ohne bewusste Anstrengung. Dies passiert leider auch für wenig Hilfreiches (z.B.: Rauchen). Auch hier bleibt alles so programmiert, wenn es nicht durch etwas Positives, Nützliches ersetzt wird.

Eine weitere und gleichzeitig die wichtigste Aufgabe von unserem Unterbewusstsein ist der „**Selbstschutz**“. Dessen Aufgabe ist es, uns vor Gefahren zu schützen, egal ob sie echt oder nur eingebildet sind. Der Selbstschutz entscheidet, ob uns etwas nicht guttut oder wir in Gefahr sind. Er warnt uns mit Angst oder Schmerz vor dem drohenden Ereignis.

Das Unterbewusstsein ist zu 100% für die **Emotionen** zuständig.

Ein Gefühl bewusst zu verändern, ist sehr schwer. Wir können eine Flug- oder Höhenangst nicht nur mit unserem Willen überwinden. Das Problem muss im Unterbewusstsein gelöst werden. Genau dort, wo es entstanden ist.

Nebst all den erwähnten spannenden Möglichkeiten des Unterbewusstseins, hat es auch zwei «Probleme». Es ist **faul und träge** und verändert sich deshalb nicht gerne. Ob eine Emotion gestern oder vor 50 Jahren gespeichert wurde, spielt keine Rolle. Alte, eher «banale» Emotionen aus dem Kindesalter, wachsen also mit uns mit und werden immer stärker.



## Wo liegt also das Hauptproblem des Unterbewusstseins?

Wir können uns wegen unserem sogenannten «Türsteher», dem «kritischen Faktor» nicht direkt an unser Unterbewusstsein wenden, um die Programmierungen zu verändern. Das macht sicher Sinn, weil Vieles im Alltag nützlich ist und uns hilft zu überleben.

Um ein Problem zu lösen und gezielt schädliche oder ungesunde Informationen zu verändern, brauchen wir den Zustand der Hypnose. Die Hypnose ist unser Werkzeug, um Veränderungen im Unterbewusstsein zu bewirken. So sind effiziente und schnelle Transformationen möglich.

Der dritte Anteil, das **Unbewusste**, mit den automatischen Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Immunsystem, Hormone, Verdauung und der Zellintelligenz ist für die Therapie nicht relevant.

## Wie entsteht ein Symptom?

Weshalb entsteht zum Beispiel die Angst, vor Leuten zu sprechen? Dies ist kein angeborenes Problem, sondern wurde im Lauf des Lebens erlernt und gespeichert. Für die Hypnosetherapie ist es wichtig, wann diese Emotion zum ersten Mal wahrgenommen wurde. Oft geschieht dies in einer sehr frühen Phase des Lebens. Möglicherweise musste jemand als drei oder vierjähriger etwas aufsagen und wurde ausgelacht. Das fühlte sich für das kleine Kind nicht gut an und so wurde «der Stöpsel in den Brunnen gedrückt». Der Abfluss wurde verstopft. In diesem Moment entstehen noch keine Probleme bzw. keine Symptome, aber die Programmierung ist gestartet. Um ein starkes Symptom auszulösen, braucht es oft ein oder zwei weitere, ähnliche Ereignisse. Das Kind fühlt sich dabei wieder beschämt und hat Angst. Irgendwann ist «der Brunnen voll». Ab diesem Zeitpunkt hat sich das Programm, also die Angst vor Leuten zu reden, im Unterbewusstsein verselbständigt. Wenn dieser Mensch das nächste Mal einen Vortrag oder Ähnliches halten muss, fühlt er sich schon beim Gedanken daran nervös und beschämt. Die Angst vor der Angst nimmt Überhand, schon bevor die Situation stattfindet.

Solche frühen Speicherungen, die zu selbständigen Programmen werden, führen dann z.B. zu Migräne, allgemeinen Ängsten oder sonstigen körperlichen Beschwerden.

**Wichtig: Körperliche Symptome werden in Hypnose erst behandelt, wenn diese medizinisch abgeklärt sind.**

**Alles, was wir uns in unserem Leben «angewöhnt» haben, können wir mit Hilfe der Hypnose auch wieder «abgewöhnen».**

## Wie wird eine Programmierung aufgelöst?

Es gibt grundsätzlich 2 Möglichkeiten:

Damit du dir unsere Therapie bildlich vorstellen kannst, nehmen wir wieder das Bild des Brunnens. Wir können mit einem Löffel Wasser abschöpfen und in diversen Sitzungen versuchen, auf den Grund zu kommen. Wenn wir Pech haben, findet ein weiteres Ereignis statt, bevor der Brunnen geleert wurde. Also ist das Programm immer noch oder wieder da.

Mit der OMNI Hypnose Therapie entscheiden wir uns eher dazu, den «Stöpsel» zu ziehen. Uns beschäftigt weniger, was den Brunnen zum Überlaufen gebracht hat, sondern wann und warum der Stöpsel eingesetzt wurde. Häufig sind die Ereignisse aus Sicht eines Erwachsenen eher banal. Ist die Emotion ins Positive verändert, fühlt es sich für das Unterbewusstsein an, als hätte diese Emotion nie wirklich existiert. Das Erlebnis wird nicht gelöscht, nur die Emotion wird transformiert. Mit diesem Vorgehen lässt sich sehr Vieles, einfach und nachhaltig verändern.



Auch Traumata können auf diese Weise gelöst werden. Der Schock und die Überforderung mit allen Gefühlen bleiben im Unterbewusstsein gespeichert. Dies kann ein Grund sein, weshalb ein Mensch nicht mehr gesund wird oder nur langsam heilt. Auch hier muss die Information, dass alles gut wird und das Überleben gesichert ist, in den Moment hineingebracht werden. Zudem erhältst du Hilfe für das, was auf dich zukommt. Ich werde dich durch einen bestimmten Prozess führen. Die Transformation machst du mit meiner Hilfe und Anleitung. Daraus erfolgen eine unglaubliche Entlastung und Befreiung. Es wird zu einer starken Verbesserung oder sogar zum Lösen deines Problems beitragen.

Auf der rationalen Ebene können wir diese Gespräche natürlich auch führen. Nur kommen die gutgemeinten Worte leider nicht im Unterbewusstsein an.

Mit Hilfe der Hypnose ist es möglich, dass in kurzer Zeit, oft in nur einer Sitzung, eine schnelle und nachhaltige Transformation stattfindet. Wenn der Schock oder das Trauma gelöst wurden, nimmt der Körper wieder seine natürliche Heilungstendenz ein.

## Die Hypnose

Wie du weißt, ist unser Unterbewusstsein träge und faul. Es lässt sich vom kritischen Faktor überreden, an den alten Programmierungen festzuhalten. So prallen positive Suggestionen einfach ab. Wir wollen aber eine positive Nachricht ins Unterbewusstsein einbringen und dieses neue, gute Gefühl, diese Idee muss unbedingt akzeptiert werden. Denn nur so können wir negative Programmierungen verändern. Der Verstand wird umgehend darauf reagieren.

### **Wie programmieren wir also die positiven Suggestionen ins Unterbewusstsein?**

Die Hypnose wenden wir an, um den kritischen Faktor zu umgehen, der unser Bewusstsein blockiert. Stell dir vor, wir gönnen unserem Türsteher eine Pause.

Mit der Hypnose gehst du in eine tiefe, wohltuende Entspannung, den sogenannten Somnambulismus. Nur schon dieser Zustand ist sehr angenehm und heilend. Die Sinne sind bis zu 200-300% schärfer, wachsender, je tiefer die Entspannung des Körpers ist. In Hypnose schläft niemand. Du bist klarer, aufmerksamer und konzentrierter als jemals zuvor im Leben. Alle Umgebungsgeräusche und die Worte des Therapeuten werden klar und deutlich wahrgenommen, ebenso die Suggestionen.

**Nur wenn eine Suggestion passt und akzeptiert wird, kann positive Veränderung erlebt werden.**

Um eine **erfolgreiche Hypnosetherapie** zu erleben, benötigst du eine positive Einstellung gegenüber meinen Suggestionen. Nur so erhalten sie Einlass in dein Unterbewusstsein und die erwünschten Veränderungen können stattfinden.

**«Ich mag die Suggestion, und ich weiss, dass sie funktionieren wird!».**

oder:

**«Ich mag die Suggestion, und ich bin fest entschlossen, dass sie funktioniert!».**



Falls eine Suggestion Unwohlsein oder Unsicherheit auslöst, wird sie von deinem Bewusstsein blockiert und kann nicht ins Unterbewusstsein eindringen. Wenn sie deine Moral, deine Ethik oder deinen Glauben verletzt, wird erst recht keine Veränderung eintreten. Auch wenn du gegenüber der Suggestion neutral bleibst, keine wirkliche Meinung dazu hast oder sie nicht von Bedeutung ist, erfolgt keine positive Veränderung. Es reicht auch nicht zu hoffen, zu versuchen oder zu probieren. Dies beinhaltet immer die Möglichkeit des Versagens.

*Kleiner Tipp: wenn du die Wörter hoffen, versuchen und probieren aus deinem persönlichen und beruflichen Wortschatz streichst, wirst du dich innert ein paar Tagen viel besser fühlen.*

Kurz zusammenfasst:

- Niemand kann dir eine Suggestion aufzwingen, die nicht passt.
- Du musst dir bewusst sein, Angst und/oder Ablehnung halten dich von einer erfolgreichen Hypnosetherapie ab.
- Gewünschte Veränderungen können nur dann eintreffen, wenn die Suggestionen von ganzem Herzen bejaht werden.

Übrigens: befinden wir uns jeden Tag mehrmals in einem hypnotischen Zustand. Zum Beispiel beim Aufwachen oder Einschlafen, beim Lesen, Musik hören, Film anschauen, Tagträumen oder bei längeren Autofahrten.

## Häufige Missverständnisse zum Thema Hypnose

- Du schläfst nicht, im Gegenteil, dein Verstand ist wach und aktiv
- Niemand kann steckenbleiben. Du kannst jederzeit die Augen öffnen und den entspannten, wohltuenden Zustand der Hypnose verlassen
- Du bist nicht bewusstlos, ohnmächtig oder in Narkose
- Niemand ist in Hypnose willenlos oder schwach
- Du bist nicht dumm, du bist nicht manipulierbar
- Du kannst hören, sprechen, denken, argumentieren, lügen, dich bewegen
- Du kannst alles ablehnen, was du nicht willst
- Hypnose ist kein Wahrheitsserum

Die medizinische Hypnose ist nicht mit der Bühnenhypnose zu vergleichen! Denn die Menschen auf der Bühne sind freiwillig bereit, sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren, Sie lassen aufgrund ihrer positiven Einstellung lustige Suggestionen in ihr Unterbewusstsein herein. Zur Belustigung der Zuschauer werden sie z.B. in Zwiebeln beißen oder wie Hunde bellen.

## Wie gross sind deine Chancen auf Veränderung?

**Die Chancen auf Erfolg sind sehr gut. Ich mache keine Heilversprechen und diagnostiziere keine Krankheiten. Der Besuch beim Hypnosetherapeuten ersetzt keine professionelle ärztliche Beratung oder Behandlung.**

**Als OMNI HYPNOSIS Therapeutin verfüge ich über ein fundiertes Fachwissen. Mit den erlernten Techniken werde ich dich bei der Stärkung deiner Gesundheit und der Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte unterstützen.**

Beim gegenseitigen Kennenlernen haben wir genügend Zeit um weitere Fragen, Unsicherheiten oder Bedenken zu klären. Wichtig ist deine uneingeschränkte Bereitschaft für Veränderung und deine positive Einstellung zur Therapie. Falls du das wünschst, werden wir Beide, gemeinsam als Team, dein Leben nachhaltig verbessern.

Ich freue mich auf dich!

Herzlichst

