

Erklärung einer Hypnose(-Behandlung)

1. Erläuterung des Trancezustandes: „Während der Hypnose selbst werden sie innerlich wach und klar sein. Sie werden nicht schlafen und auch nicht weggetreten sein. Im Gegenteil, auch in einer tiefen Hypnose sind Sie voll da, werden zugleich deutlich mehr Zugang zu Gefühlen haben und meist auch mehr innere Bilder sehen als im Wachzustand. Rein theoretisch könnte man eine Hypnose auch bewusst beenden, indem man einfach die Augen öffnet. Ich empfehle Ihnen aber, dies nicht zu tun, da wir wichtige Entwicklungsprozesse in der Hypnose durchlaufen möchten, bis sie komplett abgeschlossen sind.“
2. Amnesie: „Sie werden alles mitbekommen, was in der Hypnose passiert. Im Regelfall werden Sie sich auch an alles oder zumindest fast alles aus der Hypnose gut erinnern. Es kann vorkommen, dass nach einer Hypnose hier und da ein kleines Teil aus der Hypnose nicht mehr ganz präsent ist, erwarten Sie jedoch bitte nicht, dass Sie eine Art Gedächtnisverlust über den Zeitraum der Hypnose erleiden.“
3. **Vorbereitung auflösende Hypnose:** „Wenn Sie merken, dass in der Hypnose Gefühle in Ihnen aufsteigen, auch belastende Gefühle, wie Traurigkeit, Angst oder andere, dann lassen Sie diese Gefühle zu. Hier haben wir den Platz und den Raum, um Emotionen, die Sie bislang belastet haben, nach und nach aufzuräumen. So als würden wir jedes Mal, wenn Sie hier sind, in einen Kellerraum hineingehen und alte Möbel ausräumen. *Die stärkste Emotion verdeckt die nicht so intensiven Emotionen. Idealerweise arbeitet man solange, bis der Raum komplett frei ist von Unrat und sich dann wieder - quasi wie von alleine - neu gestaltet.*
- 3a. Wenn in der Hypnose starke Gefühle aufsteigen, dann kann dies beinhalten, dass Sie weinen, dass ihr Körper sich anspannt oder zittert oder ähnliches. Egal was kommt, lassen Sie es einfach geschehen. Kein Gefühl dauert ewig, außerdem bin ich bei Ihnen, um Sie in der Hypnose zu begleiten. Sie können in einer Hypnose auch jederzeit mit mir sprechen und sich mitteilen. Ab und zu werde ich Sie fragen, was Sie wahrnehmen, um Gefühle anzustimulieren und um zu verstehen, wo Sie sich gerade befinden. Wir werden in der Hypnose über den Zeitraum der Trance gegenseitig „Du“ sagen, weil der Zugang zum Unterbewusstsein dann am direktesten ist.“
4. Direkter Nach-Effekt einer Hypnose: „Es ist durchaus möglich, dass Sie sich nach einer Hypnose ganz schön geschafft fühlen. Belastende Gefühle anzugehen, ist für Sie - aber auch ihr Gehirn - durchaus anstrengend. Nehmen Sie sich daher für den Zeitraum nach einer Hypnose nichts Anstrengendes vor.“
5. Rolling-Stone-Effekt: „Eine Hypnose, gerade eine auflösende Hypnose, kann durchaus auch einige Tage nachwirken. Das hängt damit zusammen, dass wir in der Hypnose häufig verdrängt vorliegende Gefühle zugänglich machen. Diese Gefühle zu verarbeiten, kann über den Zeitraum der Hypnose hinausgehen. Diese

Prozesse, die über die eigentliche Hypnose hinausgehen, sind wichtige Heilvorgänge, die bei den meisten Hypnosebehandlungen vorkommen. Es kann auch sein, dass Sie nach einer Hypnose vermehrt träumen, weil Hypnose das Unterbewusstsein anregt, aktiver zu arbeiten. Und ebenso wie in einer Hypnose ist das Unterbewusstsein, im Schlaf, besonders aktiv.“

6. Im Verlauf unserer Behandlung, kann es nach einer Sitzung auch passieren, dass Sie verschiedene Emotionen spüren.

Traurigkeit oder Wut oder Angst oder andere Gefühle die noch einige Zeit andauern. Das ist der Verarbeitungsprozess im Unterbewusstsein, der zur Auflösung dieser negativen Gefühle beiträgt. Das sollte Sie nicht entmutigen, das ist eine wichtige Arbeit ihres Gehirns.

Die Präsenz der Gefühle nach ihren Sitzungen verändert sich. Haben Sie **z.B.** Wut nach einer Sitzung so werden Sie feststellen und es kann durchaus einige Zeit dauern, dass plötzlich die Wut weg ist und jetzt eine Traurigkeit zum Vorschein kommt.

Stellen Sie sich das so vor, die größte und schwerste Belastung verdeckt alle anderen negativen Belastungen. Ist eine aus dem Weg geräumt, kommt vielleicht eine Nächste zum Vorschein.

7. In der Hypnose kommen wir an negative Gefühle heran, die uns blockieren. Werden sie aufgelöst, verändert sich dadurch unser Verhalten und wir können erfolgreich im Job und im Privaten agieren.

Denn je weniger emotionale Belastung wir mit uns herumtragen, desto höher ist unser Energielevel.

Fazit:

Im Laufe einer Hypnosebehandlungen zeigen sich häufig nach und nach verschiedene Gefühle die bisher von anderen Gefühlen verdeckt wurden. Das Unterbewusstsein zeigt das stärkste im Vordergrund stehende negative Gefühl als erstes. Innerhalb einer Sitzung oder auch im Behandlungsverlauf kann es zum auftreten verschiedener Gefühle kommen. So kann es z.B. sein, dass in den ersten Sitzungen z.B. Traurigkeit ein vorherrschendes Gefühl ist, da es für das Unterbewusstsein das aktuell belastende Gefühl ist. Nachdem die Trauer abgearbeitet wurde tritt ein anderes Gefühl über eine oder mehrere Sitzungen in den Vordergrund. Zum Beispiel Angst. Nachdem auch dieses Gefühl in einer oder mehreren Sitzungen dominant ist, kommt auf einmal Wut an die Oberfläche.

Auch kann es sein das diese Gefühle plötzlich zwischen den Sitzungen auftauchen, das ist Teil des Verarbeitungsprozesses. Es sind keine neu entstandenen Gefühle, sondern vorhandene Gefühle die nun endlich durch die Therapie zugänglich gemacht werden. Das sollte Sie nicht entmutigen, das ist eine wichtige Arbeit ihres Gehirns. Und so arbeitet man sich durch alle Schichten durch, bis idealerweise keine negativen Gefühle mehr auftauchen.