



# KnöpfelCoaching

Mediale Gesundheitspraxis für  
Autogenes Training und Energiearbeit

## Was ist Hypnose?

Lassen Sie mich erst erklären, was Hypnose **nicht** ist, denn das ist um einiges einfacher und wird Sie vielleicht grad mal erstaunen:

Hypnose ist **nicht Schlaf**, obwohl das Wort vom griechischen Gott des Schlafes „Hypnos“ abgeleitet wurde. Es ist auch **nicht bewusstlos** sein. Und es ist **kein Zustand, in dem sich der Hypnotisierte völlig willenlos dem Hypnotiseur ausliefert**, um sich dann beispielsweise als gackerndes Huhn auf der Bühne zu präsentieren.

Nein, Hypnose ist etwas ganz alltägliches, was Sie selbst immer wieder erleben. Lassen Sie mich Beispiele nennen:

- Sie haben es sich im Wohnzimmer gemütlich gemacht und lesen voll Genuss und Spannung ein Buch. Sie sind total in das Geschehen in dem Buch versunken. Ihr Mann kommt rein und spricht Sie an: „Liebling, wollen wir essen gehen?“ Sie lesen unbeirrt weiter, weil Sie Ihren Mann noch gar nicht wahrnehmen (auch wenn die Einladung noch so wunderbar ist!). Sie leben immer noch mit in Ihrem Buch. Sie sind konzentriert auf die Geschichte in dem Buch. Erst wenn sich Ihr Mann nähert und sich stärker bemerkbar macht, schrecken Sie auf und finden in die reale Welt zurück.
- Es ist Feierabend. Sie sitzen allein im Wohnzimmer und verfolgen mit Spannung Ihre Lieblings-Sportsendung. Sie fiebern richtig mit Ihren Favoriten mit. Da steht Ihre Frau unter der Türe und fragt: „Schatz, soll ich Dir ein Bierchen bringen?“ Sie wartet vergebens auf Ihre Antwort, weil Sie Ihre Liebste noch gar nicht wahrnehmen (mag das Bierchen noch so verlockend klingen!). Erst wenn sich Ihre Frau nähert und sich stärker bemerkbar macht, schrecken sie auf und finden in die reale Welt zurück.
- Sie machen Pause - ruhen einfach irgendwo ganz entspannt aus. Ihre Augen sehen in die Ferne, doch Ihre Gedanken sind nicht bei diesem Bild. Sie beschäftigen sich mit etwas ganz anderem: mit inneren Bildern. Gedanken kommen und gehen. Dabei fühlen Sie sich sehr wohl und entspannt. Irgendwann ist dann aber die Pause vorbei und Sie finden ganz von allein wieder in die reale Welt zurück.
- Sie fahren auf der Autobahn, haben noch viele Kilometer bis zu Ihrem Ziel vor sich. Vielleicht ist es Nacht, es hat wenig Verkehr, alles läuft bestens. Das leise Schnurren des Motors lässt Sie in Gedanken verweilen. - Plötzlich staunen Sie, dass Sie schon fast am Ziel angekommen sind und fragen sich, wie Sie denn diese ganze Strecke zurückgelegt haben.

All das sind Beispiele von leichter hypnotischer Trance – Alltagstrance.

Nun wissen Sie schon, wie man sich in solcher Trance fühlt.

**Was also ist nun hypnotische Trance?** Es gibt heutzutage viele verschiedene Definitionen. Mir persönlich gefällt die folgende am besten:

**Hypnotische Trance ist ein veränderter Bewusstseins-Zustand, den man irgendwo zwischen Wach sein und Schlafen einordnen kann. Es ist ein Zustand erhöhter Konzentration auf eine einzige Sache.**

Die körperlichen Tätigkeiten wie Atmung, Herzschlag und Blutdruck sind dabei etwas reduziert, die geistigen Fähigkeiten dagegen sind sehr gesteigert.

In diesem Zustand tritt unser Bewusstsein etwas in den Hintergrund. Das Kritikvermögen wird dadurch vermindert. Dies ermöglicht uns die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein, oder anders gesagt, wir sind fähig, längst vergessene oder verdrängte Erlebnisse zu erinnern (Hypermnese). Und wir sind fähig, Suggestionen (Vorschläge) des Hypnotiseurs zu realisieren, sozusagen eine Umprogrammierung in unserem Innern zuzulassen.

Genau das machen wir uns zunutze in der Hypnosetherapie: wir können uns zurückführen lassen (Regression) zu schmerzhaften Erlebnissen, um genau dort die negativen Emotionen (Gefühle wie Angst, Trauer, Ärger, Hass usw.) zu verarbeiten, die uns heute in irgendeiner Weise blockieren. Ebenso akzeptieren wir sehr leicht die positiven Suggestionen, die eine gewünschte Änderung in uns auslösen.

Um in hypnotische Trance zu kommen, braucht es einen so genannten Rapport. In den obigen Beispielen haben Sie Rapport (Bezug) auf Ihr Buch, die Sportsendung, die inneren Bilder. In der Hypnosetherapie wird Ihr Therapeut einen möglichst guten Rapport herstellen. Denn je besser der Rapport, desto einfacher werden die Suggestionen angenommen.

Wie Sie also sehen, handelt es sich bei der Hypnose weder um etwas Mystisches noch um Zauberei. Obwohl es noch heute keine genauen Erklärungen gibt, weshalb sie funktioniert, wissen wir doch, dass sie funktioniert. Und wir nutzen einfach dieses wundervolle Instrument, um den Menschen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

## **Wozu dient Hypnosetherapie?**

Wozu dient Hypnosetherapie? Welche Probleme lassen sich damit lösen?

Ganz kurz gesagt: Unsere Therapie dient zum **nachträglichen Verarbeiten von negativen Emotionen der Vergangenheit**. Dadurch **lösen wir unsere inneren Blockaden auf**.

„Ich hab aber keine Blockaden“, werden Sie jetzt vielleicht sagen. – Sind Sie sicher? - Wenn es wirklich so ist, dann gratuliere ich Ihnen!

Aber ich schlage Ihnen mal etwas ganz einfaches vor: Lesen Sie diesen Absatz erst durch und dann machen Sie den folgenden Test (am besten mit geschlossenen Augen): Denken Sie intensiv an eine Person, die Ihnen irgendwann mal etwas Böses angetan hat, oder von der Sie sehr enttäuscht wurden. Denken Sie ganz intensiv während ca. 1 Minute an diese Situation, konzentrieren Sie sich darauf. Machen Sie sich lebendige Bilder davon in ihren geschlossenen Augen. Achten Sie dabei darauf, was sie fühlen.

Wenn Sie es gut gemacht haben, haben Sie vielleicht plötzlich Ärger verspürt, oder sogar Wut, oder Trauer, oder Angst, oder ein anderes negatives Gefühl (Emotion). Vielleicht haben Sie sogar leicht gezittert, oder Ihre Hände wurden feucht, oder Ihr Atem ging schneller, oder Sie spürten irgendwo im Körper Muskelverspannungen. Letzteres sind körperliche Symptome, mit denen wir auf Emotionen reagieren (so genannte psychosomatische Reaktion). Wenn Sie irgendeine solche Reaktion feststellen konnten, dann kommt das von einer unverarbeiteten Emotion. Und unverarbeitete Emotionen können uns immer blockieren. Falls Sie gar nichts spürten (weder Gefühl noch körperliche Reaktion) sind Sie vielleicht sehr gut sind im Verdrängen!

Erinnern Sie sich an das **Beispiel des Mannes mit der Angst vor Dunkelheit und der übergewichtigen Frau?** Genau das sind Blockaden, die uns oft das Leben so schwer machen können. Diese Blockaden lösen wir in der Therapie auf.

Es gibt unzählige Beispiele von Problemen, die dadurch einfach verschwinden - sofort und für immer, wie:

- Angstzustände (Prüfungsangst, Lampenfieber, Flugangst)
- Phobien (übertriebene Angst vor Spinnen, Hunden, Reptilien, Platzangst, Höhenangst.... usw.)
- Stottern
- Stress
- Schlafstörungen
- Schüchternheit
- Minderwertigkeitsgefühl
- Schuldgefühle
- Beziehungsprobleme
- Übergewicht, Untergewicht, Ess-Störungen
- Depressionen
- Gedächtnisschwäche
- Konzentrationsprobleme
- Sexuelle Probleme (Gefühlskälte, Impotenz)
- Aggressivität, Impuls zu lügen oder zu stehlen
- Schlechte Gewohnheiten (Bettnässen, Nägelkauen)

Mit Hypnosetherapie ist es sogar möglich und schon oft gelungen, körperliche Krankheiten - sofern sie psychisch bedingt sind – positiv zu beeinflussen (so genannte psychosomatische Krankheiten). Dazu können Asthma, Allergien, Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis) gehören. Heutzutage ist allgemein bekannt, dass viele Krankheiten ihren Ursprung in der Seele finden.

Jeder gut ausgebildete und auf Berufsethik bedachte Hypnosetherapeut wird aber in solchen Fällen eine Zusammenarbeit mit dem Mediziner anstreben. Dies ist besonders wichtig bei Klienten, die ein Schmerzproblem lösen wollen, denn Schmerzen sind immer ein Warnsystem: der Körper sagt uns, dass hier etwas nicht stimmt, was ohne weiteres auch rein physisch ein Problem sein kann. Und hier ist der Arzt zuständig.

Auch bei Suchtproblemen ist die Hypnosetherapie ein sehr gutes unterstützendes Hilfsmittel, welches dem willigen Menschen sehr nützlich ist.