

...

Wie fühlt sich ein Trancezustand an - habe ich einen solchen bereits erfahren?

Der Übergang vom Wachbewusstsein zum Trancebewusstsein ist sehr fließend und wird oftmals gar nicht richtig wahrgenommen bzw. gar nicht als Trance gesehen. Dies liegt daran, dass der hypnotische Zustand etwas ganz Natürliches ist...

Vielleicht kennen Sie das von Ihrer Arbeit. Sie haben ein Projekt, ein Vorhaben, das Sie vollkommen einnimmt. Sie sind während der Arbeit so fokussiert, so konzentriert, dass Sie die Zeit und die Menschen, das Telefon etc. komplett ausgeblendet haben. Nach ein paar Stunden kommen Sie "zurück", zurück in den wachen Alltag und wundern sich, wie schnell die Zeit vergangen ist... Vielleicht ist bereits Mittag oder sogar Feierabend...

Denken Sie daran, wie Sie im Auto sitzen, um an Ihren Arbeitsort zu gelangen. Als Sie ankommen und auf den Parkplatz fahren bemerken Sie, dass Ihnen keine bewusste Erinnerung an die Fahrt geblieben ist... grübel, grübel und studier... Sie waren in einer leichten Trance...

Oder noch ein Beispiel, Sie sitzen am Tisch, bekommen diesen typisch glasigen Blick, schauen zum Fenster raus, sehen aber nicht das, was vor dem Fenster ist, sondern starren eher ins Leere, oder auf etwas, was dahinter liegt, in diesem Moment ist auch Ihr Bewusstsein leer. Sie hören jedoch die Stimmen im Hintergrund, Sie beachten sie aber gar nicht weiter, sondern sind vollkommen zufrieden mit diesem wohligen Zustand des nichts Tuns und der angenehmen Leere, des Friedens. Bis man Sie vielleicht mehrfach angesprochen hat und Sie zurückkommen müssen/dürfen...

Sie möchten noch ein Beispiel... Sie sind bestimmt schon mal bei einem Song oder einem Film soooo vertieft gewesen, dass Sie nichts mehr um sich herum wahrgenommen haben und voll und ganz darin aufgegangen sind... Tja, Sie sehen, Sie hatten schon mehrere solche Momente...

Körperreaktionen während einer hypnotischen Trance - Entspannungs-Indiz

Während einer Trance können verschiedene Körperreaktionen darauf hinweisen, dass Sie in einer angenehmen und wohltuenden Entspannung sind. z.B. das Gurgeln Ihres Bauches (oder auch meines), ein erhöhter Speichelfluss und den damit einhergehenden Schluckreflex, sind normale Reaktionen. Auch das Flackern

der Augenlider und/oder, dass hin und her Bewegen der Augäpfel, sowie der leicht angeregte Tränenfluss dienen als Indiz für eine gute Entspannung. Also fühlen sie sich nicht gehemmt wenn Ihr Bauch zu grummeln beginnt... besser, freuen Sie sich darüber, denn es zeigt Ihnen wie entspannt Sie sind... Selbstverständlich geht es auch ohne diese Körperaktionen :)

Freilich können Sie während der Hypnose mit mir sprechen, auch wenn Sie plötzlich bemerken, dass Sie zur Toilette müssen, sagen Sie es mir einfach und ich hole Sie ins "Wachsein" und bringe Sie danach ganz leicht wieder in Ihre herrliche Trance. Auch wenn Sie Ihre Liege-/Sitzposition etwas verändern möchten, kein Problem, tun Sie's. Wie sie sehen, alles in allem eine ganz normale und völlig chillige Sache... naja, eine normale Sache mit einer wunderbaren und unvergleichlichen Wirkung.

Die meisten Menschen nehmen die Hypnose als eine angenehme Entspannung wahr, man kann dies durchaus mit einer tiefen Meditation vergleichen.

Ablauf 1. Sitzung

Vor jeder Hypnosebehandlung findet ein ausführliches Vorgespräch statt, in dem Ihre persönlichen Themen, Besonderheiten eingehend besprochen werden.

Nach dem Vorgespräch dürfen Sie es sich bequem und gemütlich machen. Während ich ruhig zu Ihnen spreche und Sie in einen angenehmen und wohltuenden Entspannungszustand führen werde. Ich kann Ihnen versichern, dass Sie auch bei einer sehr tiefen Hypnose, stets alles unter Kontrolle haben. Sie sind während der Trance einfach ganz entspannt, körperlich wie geistig. Sie bekommen alles mit, was ich sage, was ich tue, was um Sie herum geschieht. Nichts kann gegen Ihre moralischen Vorstellungen geschehen ohne, dass Sie nicht aus der Hypnose aufwachen. Sie haben auch jederzeit die Möglichkeit, mit Ihrem Handy die ganze Hypnosesitzung aufzuzeichnen.

Wie lange dauert eine Hypnosesitzung?

Wie lange die Sitzung insgesamt dauert, hängt von verschiedenen Umständen und persönlichen Faktoren ab. Meistens dauert eine Sitzung ca. eineinhalb Stunden. Ausser beim Erstgespräch, da kann es bis zu 2 Stunden dauern.

Wie viele Sitzungen sind notwendig?

Wie viele Sitzungen erforderlich sind, ist von Fall zu Fall unterschiedlich und hängt von den gegebenen Aspekten und den individuellen Besonderheiten des Einzelnen ab. Zum einen spielt die Fähigkeit des Therapeuten eine Rolle, wie auch die Offenheit, Ehrlichkeit und Mitarbeit des Klienten.

Kann jeder hypnotisiert werden?

Im Grossen und Ganzen kann jeder Mensch hypnotisiert werden, sofern dieser das möchte. Man kann sich natürlich gegen eine wissentlich vorgenommene Hypnose wehren, in dem man sich einfach nicht auf die Worte einlässt, die der Therapeut zur Einleitung benutzt. Doch was bringt es in eine Hypnosesitzung zu gehen, wenn man nicht hypnotisiert werden möchte??

Es kann jedoch vorkommen, dass auch wenn der Wunsch nach einer Hypnose da ist, die Angst vor der Hypnose einem einen Strich durch die Rechnung machen kann. Aus diesem Grund beinhaltet jede erste Sitzung eine kurze oder je nach Zeit auch etwas längere Übung, um zu zeigen, dass nichts «Gefährliches» dabei ist. Sie stellen dann fest, wie leicht, angenehm und normal sich dieser Zustand anfühlt und Sie sich vollkommen sicher fühlen.

Wer darf nicht hypnotisiert werden?

Es gibt ein paar Störungen/Erkrankungen, die ich nicht behandeln möchte/darf, da mir das nötige Fachwissen fehlt. In diesen Situationen wenden Sie sich bitte an

einen Facharzt mit den entsprechenden medizinischen Qualifikationen. Jedoch können verschiedene Entspannungsübungen unterstützend sehr hilfreich sein (in diesen Fällen arbeite ich gerne mit Ihnen und Ihrem Arzt zusammen.)

- Psychosen (z.B. Schizophrenie, Bipolare Störung, Endogene Depression...)
- Persönlichkeitsstörungen
- Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen
- nach Herzoperationen bei Herzerkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- Thrombose
- geistig behinderten Menschen
- Einnahme von Psychopharmaka