Was ist Hypnose? Was ist Hypnose nicht?

Wie wirkt Hypnose?

Es ist wichtig, zu verstehen, wie unser Kopf/Hirn/Verstand/Geist funktioniert!

Bedenke - wir sagen generell ja alle, ich denke also existiere ich und das bin ich. Doch stimmt das?

Wir machen uns wenig Gedanken wie das Gehirn funktioniert und ich möchte dir in einzelnen Schritten erklären, wie unsere einzelnen Teile des Gehirns uns beeinflussen.

Los geht`s:

Der Mensch hat 3 verschiedene separate Teile mit verschiedenen Aufgaben, dadurch haben die Teile Schwierigkeiten zueinander und auch wie und was sie kommunizieren.

Drei verschiedene, separate Teile

Bewusstsein, Unterbewusstsein, das Unbewusste

Das Bewusstsein

Das Bewusstsein, Verstand oder auch Kurzzeitgedächtnis ist der Teil, indem wir am meisten Zeit verbringen.

Copyright ©Heike Schauberger • Hypnose / Human Design • OMNI zertifiziert • www.hypnose-coburg.com

Das Bewusstsein hat 4 Aufgaben:

1. analysieren und lösen

Es ist der Teil, der ein Problem anschaut, analysiert und versucht zu lösen. Strategien und Pläne entwickelt.

Auch wie binde ich meine Schuhe, Türe öffnen, Wasser aufdrehen…. etc. - all diese Entscheidungen kommen aus dem bewussten Verstand.

Wir glauben zwar, das seien automatische Funktionen, aber wir müssen uns jedes mal neu entscheiden, ob und wie wir diese Dinge tun.

2. Der zweite Teil ist der rationelle Teil, also das rationalisieren oder Strategien entwickeln

Dieser Teil muss uns einen **klar ersichtlichen Grund** geben, für etwas was wir tun.
Finden wir keinen, werden wir unruhig, nervös, frustriert.

Psychische Erkrankungen entstehen oft aus Sinnlosigkeit des eigenen Tuns, für welches man absolut keine Erklärung findet.

Das einzige Problem mit dem Grund oder der Erklärung, die uns unser logisch funktionierender Verstand gibt, ist, dass dies ganz selten der wahre Grund ist für ein Verhalten.

z.B. ein Raucher sagt, dass er raucht, weil es ihn beruhigt, entspannt und es ihm erlaubt, seine Gedanken zu sammeln.

Oder eine übergewichtige Person wird sagen, sie sei übergewichtig, weil sie zu viel Stress hat und dann isst. Oder weil sie ein Drüsenproblem habe.

Copyright ©Heike Schauberger • Hypnose / Human Design • OMNI zertifiziert • www.hypnose-coburg.com

Das Problem dieser Erklärung ist, es ist nicht die ursprüngliche. Diese Erklärung hat man irgendwo mal gehört und benutzt sie nun für sich.

Dieses Argument glauben wir nun allgemein und meinen zu verstehen, warum Menschen rauchen oder übergewichtig sind.

Der Auslöser für das Übergewicht ist jedoch ein anderer. Vielleicht z.B. ein falsch erlerntes Verhalten oder ein Schutzpanzer

3. Der dritte Teil des Bewusstseins ist der Wille

Man hält eine Diät z.B. mit **Willenskraft** nur durch, bis die Willenskraft geschwächt ist und die alte Gewohnheit wieder durchkommt.

4. Der vierte Teil ist unser Arbeitsgedächtniss

Das ist das Gedächtnis, welches wir tagtäglich einsetzten. z.B. wie komme ich zur Arbeit, wie heißen meine Kinder, wie lautet meine Telefonnummer, was muß ich heute einkaufen…

Unser Bewusstsein ist oft sehr logisch und analytisch aber öfters falsch. Das heißt, was wir bewusst denken, kann falsch sein.

Unser echtes ICH – Das Unterbewusstsein

Programmierung

- das Unterbewusstsein ist extrem stark und einflussreich
- es kann einem zu allem machen was man glaubt oder sich wünscht
- reich und berühmt, dick oder schlank, glücklich oder traurig
- also auch negatives….Das echte ICH eben
- es funktioniert wie die Festplatte auf einem Computer
- unser Computer der seit Lebensbeginn programmiert wurde und täglich weiter programmiert wird

Copyright ©Heike Schauberger • Hypnose / Human Design • OMNI zertifiziert • www.hypnose-coburg.com

- es macht uns zu dem Menschen, für den unser Unterbewusstsein uns anhand unsere Programmierung hält
- mit Ausnahme von Instinkten
- der Computer addiert alles was wir erlebt haben zusammen und macht sich so ein Bild von uns
- die Funktionssoftware in unserem internen Computer ist zuallererst unser Gedächtnis
- Wir denken an Erlebtes aus der Vergangenheit in Form von Erinnerung

Das Unterbewusstsein dagegen ist wie eine Videokamera

Alles was uns je passiert ist, erlebt, gehört, gerochen, geschmeckt, gefühlt ist permanent eingebrannt in unsere Datenbank.

Wenn es einen Grund gibt, können wir in der Hypnose zurück reisen bis zu unserer Geburt, sogar bis in den Mutterleib.

Es ist nicht nur abrufen, wir können es nochmal durchleben, gerade so als wenn wir gerade dort wären und alles noch einmal geschehen würde.

Man kann sehen was geschieht, hören, riechen, schmecken.
Alles sehr, sehr klar!

Wir vergessen NIE etwas in unserem Unterbewusstsein.
Wir können es nur im Bewusstseinslevel nicht mehr abrufen!

Manchmal durch einen Zufall eines Geräusches, Musik, Bilder etc. kann ein vergangenes Erlebnis aufploppen.

In der Hypnose machen wir das bewusst und können so an dem Problem arbeiten.

Gewohnheiten

Es gibt davon nur 3 Gewohnheiten

- gute
- schlechte
- oder nützliche

Copyright ©Heike Schauberger • Hypnose / Human Design • OMNI zertifiziert • www.hypnose-coburg.com

Gefühle oder Emotionen

- Liebe
- Freude
- wir brauchen positive Emotionen

diese bringen uns aber auch in manchmal in schwierige Situationen.
Das Bewusstsein kann mit Emotionen gar nichts anfangen.

Jedes mal wenn wir Emotionen brauchen teilt sich unser Bewusstsein wie das rote Meer, wir handhaben eine Situation mit unserem irrationalen, intelligenten Unterbewusstsein.

Das kann uns auch Probleme bringen.

z.b. in einer Situation zu emotional reagieren, weniger hätte auch gereicht
Später fragt man sich dann wieso man so überreagiert hat.
Das Unterbewusstsein jedoch lacht – es hat gut getan, das rauszulassen

Selbstschutz – die wichtigste Aufgabe des Unterbewusstseins

Der Selbstschutz muss uns gegen Gefahr schützen, egal ob echt oder eingebildet.

- das Unterbewusstsein kann auch etwas vorspielen, sich etwas einbilden
- man fühlt es als echt
- z.B. Übergewicht kann aus einem Schutzmechanismus heraus resultieren
- man macht sich unbewusst unattraktiv
- der Auslöser kann Jahrzehnte zurück liegen
- steht im logischen Bewusstsein in keiner Relation

Copyright ©Heike Schauberger • Hypnose / Human Design • OMNI zertifiziert • www.hypnose-coburg.com

Zudem ist das Unterbewusstsein ist faul und träge

- es mag keine Veränderung
- erledigt nur die notwendige Arbeit
- es bleibt am liebsten wie es ist
- alles viel zu viel Aufwand

Positive Suggestionen (gute verändernde Worte) im Unterbewusstsein zu platzieren, ist eines der schwierigsten Dinge

Jedoch negative gehen jedoch rein wie Butter

z.B. jemand schaut in den Spiegel und findet sich unattraktiv und fett...Verstärkung.

Sagt sich die Person nun, ich bin schlank, schön und fit glaubt sie es nicht.

Wie bekommen wir nun positive Suggestionen und somit Veränderung in unseren Verstand??

<u>Wichtig:</u>

Wenn also eine positive Nachricht ins Unterbewusstsein Einlass erhalten möchte, so muss dieses neue Konzept oder die Idee zwingend von dir akzeptiert werden!!!

Du kannst dich nicht selbst belügen!

Copyright ©Heike Schauberger • Hypnose / Human Design • OMNI zertifiziert • www.hypnose-coburg.com

Der kritische Faktor

Alles was wir uns an Argumenten zurecht legen wir geprüft.

z.B. stelle dir vor es gibt da einen Aufpasser unseres Unterbewusstseins und er macht seine Job sehr gut.

Seine Aufgabe besteht darin, alle positiven Suggestionen für Veränderung, die wir uns geben, zu stoppen – aufzuhalten – zunichte zu machen.

Zu viel Aufwand, zu viel Energie, mit jedem mal wo etwas nicht klappt wird das Ganze noch verstärkt.

An alles was wir uns gewöhnt haben läuft nun glatt, ob positiv oder negativ, jede Veränderung erfordert Aufwand.

Ob rauchen, dick sein oder andere negative Gewohnheiten, wir haben uns arrangiert.

Der Wille

Wohin nun mit unserer Idee unseren Gedanken, etwas zu verändern?

Als erstes zur Willenskraft, diese sitzt wie bereits erklärt im Bewusstsein

Wir alle wissen, wie lange sowas geht. Bis wir schwach werden oder einfach wieder in alte Gewohnheiten rutschen.

Wie bekommen wir nun positive Suggestionen ins Unterbewusstsein?

Hier kommt Hypnose/Selbsthypnose ins Spiel!

Copyright ©Heike Schauberger • Hypnose / Human Design • OMNI zertifiziert • www.hypnose-coburg.com

- Hypnose umgeht den kritischen Faktor…..es ist so als würden wir diesen Aufpasser ins Café schicken!
- In Hypnose ist unser Körper sehr entspannt, aber je tiefer wir in Hypnose gehen, desto wachsamer wird das Bewusstsein
- Das Bewusstsein ist bis hier zu 300% wacher als im Normalzustand
- alle 5 Sinne sind zigmal geschärfter als jetzt
- du schläfst nicht, sondern bist sehr aufmerksam, hoch konzentriert
- wichtig ist, das das Bewusstsein die Rolle des Beschützers übernimmt
- jede Suggestion hörst du laut und deutlich
- wenn du eine Suggestion hörst, so mußt du entscheiden, ob du ihr Einlass gewährst. Das heißt, sie muss sich für dich gut und stimmig anfühlen
- bei Selbsthypnose prüfe dies beim Erstellen deiner Suggestionen
- wenn JA……wird eine positive Veränderung eintreten
- Wenn NEIN……passiert gar nichts
- Hoffen, versuchen, probieren, sind neutrale Möglichkeiten, es passiert nichts nach der Hypnose
- Nur wenn du selbst 100% willst und die Suggestion annimmst, tritt Veränderung ein

Copyright ©Heike Schauberger • Hypnose / Human Design • OMNI zertifiziert • www.hypnose-coburg.com

Du kannst nichts falsch machen in Hypnose

Jede Form von Hypnose ist immer eine Selbsthypnose und ein ganz natürlicher Zustand, ähnlich dem Tagträumen.

Jeder Mensch geht mehrmals täglich in Trance, mindestens aber zweimal: Nämlich beim Einschlafen und beim Aufwachen. Diese Momente sind ähnlich dem Zustand der Hypnose.

Ich bin in der Praxis lediglich der Tour Führer, alles andere machst du alleine, es passiert einfach.

Während unserer Sitzung werde ich dich mit meinen Worten anleiten. Du entscheidest, ob du dieser Anleitung folgst.

Ich kann dir zeigen wie wunderbar das funktioniert und dich in eine tiefe Entspannungshypnose begleiten.

Wenn du nicht mehr willst, genügt der kleinste Gedanke von dir und du kannst die Augen aufmachen und bist wieder im normalen Zustand.

Aber wie schon gesagt, das wichtigste ist deine 100% Einstellung zur Suggestion und meiner Anleitung.

Hypnose beruht auf 100% Kooperation durch dich.

Du kannst diese mit dem kleinsten negativen Gedanken verwerfen und die gewünschte Veränderung wird nicht eintreten.

Jeder Mensch ist hypnotisierbar, das einzige was einen Menschen davon abhält, ist die Angst vor der Hypnose oder eine falsche Vorstellung.

Copyright ©Heike Schauberger • Hypnose / Human Design • OMNI zertifiziert • www.hypnose-coburg.com

Missverständnisse über Hypnose

Hypnose hat nichts mit Schlaf zu tun. Im Gegenteil, du bist hochkonzentriert.

Einige Menschen befürchten, aus der Hypnose nicht mehr aufzuwachen. Auch falsch, weil wir schlafen ja nicht.

Der kleinste Gedanke und du bist wieder im normalen Bewusstseins Level

Der Hypnotiseur kann Kontrolle ausüben? Nein, es kommt einzig auf dich an was passiert. Ich kann nichts tun, was du nicht willst. Schön wäre es, weil dann wäre ein 100% iger Erfolg garantiert.

Du alleine bist für den Erfolg verantwortlich. Letztendlich entscheidest du, ob du an die Suggestion glaubst und Veränderung willst.

Auch eine falsche Vorstellung ist, dass die Leute in Hypnose ihre Geheimnisse erzählen.
Du wirst nichts erzählen, was du nicht erzählen willst.

Gleiche Begründung, du bist hoch konzentriert und aufmerksam, warum solltest du das tun?

Showhypnose, da hab ich das gesehen. Ja das stimmt, aber der Hypnotiseur wählt anhand von bestimmten Suggestionstests aus, wer sehr suggestibel ist. Dazu kommt, das die Leute das auch wollen.

Showhypnose basiert auf den gleichen Prinzipien wie die Hypnose Therapie. Man hat immer die Wahl, die Suggestion anzunehmen oder nicht.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zur gewünschten Veränderung begleiten zu dürfen.

Glaube an dich und bleib dran, die Kraft ist in dir!
Alles Liebe, Heike

Den Selbsthypnose online Kurs findest du im Shop auf meiner Homepage!

Copyright ©Heike Schauberger • Hypnose / Human Design • OMNI zertifiziert • www.hypnose-coburg.com