

Ja Hallo und herzlich willkommen bei meinem Podcast Erfolg durch Hypnose. Wenn du mich noch nicht kennen solltest: ich bin Melanie Hypnotherapeutin und in diesem Podcast zeige ich dir, wie du dein Unterbewusstsein ganz gezielt nutzen kannst, um Stress, Ängste und innere Blockaden zu lösen.

Heute in meiner Folge dreht sich alles um eine Frage, die mir immer wieder in der Praxis und online gestellt wird, nämlich: Was ist Hypnose eigentlich genau und wie kann das wirklich funktionieren. Dazu möchte ich dir heute auch viele Beispiele bringen und auch ganz viele Fragen beantworten, die mich immer wieder erreichen.

Und ich nehme Dich auch auf eine kleine Hypnosereise mit, also bleib dran und hör dir meine Folge an.

Heute wie schon versprochen dreht sich alles um eine Frage die, mir tatsächlich immer wieder gestellt wird in meiner Praxis: was ist eigentlich Hypnose genau und kann das wirklich funktionieren?

Was ich durchaus verstehen kann diese Frage weil ich aus eigener Erfahrung weiß dass jede:r Hypnotiseur:in, ob Coach oder Therapeutin, ganz unterschiedlich arbeiten und ich stelle dir heute vor wie, ich in meiner Praxis und genauso aber auch online arbeite. Viele Menschen denken nämlich bei Hypnose erstmal ganz oft an diese typische Showhypnose, aber Hypnose ist noch so viel mehr als das. Es gab früher mal so einen Hype darum, als überhaupt Hypnose mal so, ich glaube in den 90er Jahren, so aufkam, und das wirklich in Shows auf Bühnen immer wieder praktiziert wurde.

Showhypnose gibt es auch heute noch, aber ich persönlich arbeite so nicht, sondern anders, und wie genau das erfährst du hier. Hypnose ist noch so viel mehr als diese Showhypnose und in diesem Podcast wirst du erfahren wie dein Unterbewusstsein dir natürlich auch dabei helfen kann ganz tiefsitzende Blockaden und Muster zu erkennen und zu lösen, was du vielleicht durch reflektierende Gespräche oder wie auch immer, wo du noch gar nicht selbst drangekommen bist.

Dazu möchte ich dir mal meine eigene Geschichte kurz erzählen, wie ich überhaupt zur Hypnose gekommen bin. Da erinnere ich mich noch ganz genau an meine erste Begegnung mit Hypnose. Das war eigentlich ein Zufallsfund, ich hatte nämlich im Zuge von einer Zertifizierung für meine Coachingausbildung ein Fortbildungs-Hypnose-Wochenende und das war tatsächlich ein Pflichtmodul in einem renommierten Institut, wo ich auch bis heute all meine Fortbildung mache. Und da ich das eher machen sollte als wollte, war ich erstmal so ein bisschen skeptisch, vielleicht so wie du jetzt auch, weil ich einfach das noch so im Kopf hatte mit dieser Showhypnose.

Da habe ich so gedacht; ob das jetzt was für mich ist... aber ich bin dann da halt hingegangen. Und was mich da schon am ersten Abend erwartet hatte, das hat mich fasziniert. Ich habe erstmal einiges an Grundwissen zum Thema Hypnose bekommen

und zu Coaching und Therapie. Dann ist es irgendwann im Laufe des späten Abends auch so gekommen, dass ich selbst hypnotisiert wurde.

Ja was soll ich sagen, schon allein das hat so positive Veränderungen bei mir bewirkt, das war so beeindruckend... und irgendwie ja auch gar nicht schwer muss ich gestehen. Und auch dieses Gefühl, was man während der Hypnose auch hat. Das ist so eine Mischung, ich weiß nicht, wenn du das noch nicht kennst, aus einerseits Entspannung und so ein bisschen Gleichgültigkeit, aber trotzdem ist man irgendwie ganz fokussiert.

Das war ganz neu und das kannte ich in der Form tatsächlich noch nicht, da war dann meine Freude und mein Ehrgeiz geweckt. An diesem Wochenende war es tatsächlich so dass ich noch ganz viele Hypnosen bekommen habe zu unterschiedlichen Themen und viele weitere Male hypnotisiert wurde. Im Laufe des Wochenendes habe ich auch selbst Hypnose angewendet.

Ab diesem Zeitpunkt wollte ich tatsächlich noch viel mehr dazu wissen, habe viele weitere Fortbildungen besucht und habe mich mit Kolleg:innen ausgetauscht. Ich lasse mich auch bis heute immer wieder auch selbst regelmäßig zu unterschiedlichen Themen hypnotisieren und höre mir auch selbst vereinzelt Hypnosen an.

Was Hypnose alles bewirken kann, ist absolut spannend und die Reise hört Gott sei Dank für mich auch nie auf, weil es noch so viel Neues gibt was ich lernen kann.

Jetzt möchte ich mal ein paar Fragen aufgreifen, was Hypnose nämlich wirklich ist und wie die eigentlich funktioniert. Dazu gibt's erstmal so ein bisschen Randinformationen von mir, Definitionen und wissenschaftliche Hintergründe, damit du besser Bescheid weißt, dass das kein Hokuspokus ist, sondern wirklich wissenschaftlich fundiert.

Bei dem Thema Hypnose denken viele an Kontrollverlust. Das ist es aber eigentlich gar nicht, sondern im Gegenteil. Während der Hypnose bist du, auch wenn du dich entspannt fühlst, eher in einem hochfokussierten Entspannungszustand. Und dein Verstand ist auch immer mit dabei und bleibt auch wach, also man ist da jetzt nicht irgendwie weg oder weiß nicht, was da mit einem gemacht wird.

So ist es nicht, und dieser hypnotische Zustand ist sogar auch in bildgebenden Verfahren erkennbar und man kann das so da auch messen, z. B in einem EEG. Da sieht man das deutlich, weil sich die Hirnströme dahingehend verändern, dass sie in diesem Thetabereich wechseln. Das ist der Bereich, den man auch typischerweise beim Tagträumen oder in ganz tiefer Entspannung erreicht.

Das haben Wissenschaftler auch schon für sich herausgefunden und das ist auch ein Grund, warum diese Hypnose, ohne dass noch irgendwie ein Thema drangehängt wird, nur dieser hypnotische Zustand an sich, der hat schon wirklich stressregulierende und entspannende Wirkung. Wenn man dann noch eine extra Entspannungs- oder Relax Hypnose anhängt, dann ist das ein absoluter Game Changer.

Studien zeigen außerdem, dass unser Unterbewusstsein ungefähr 90% unserer Entscheidung verarbeitet, bevor unser Bewusstsein das überhaupt merkt. Das fand ich jetzt auch noch mal sehr beeindruckend, wie viel unterbewusst eigentlich auch tatsächlich abläuft.

Dazu habe ich eine schöne Metapher für dich, wie du dir das vorstellen kannst. Stell dir dein Unterbewusstsein mal so ein bisschen wie so eine riesige Bibliothek vor mit ganz vielen Büchern, die da drinstehen. Hypnose hilft dir im Grunde genommen, genau das richtige Buch für dich zu finden, das dir im Moment vielleicht noch fehlt, um an deine Lösungen zu kommen. Also absolut spannend und auch ganz spannend ist, was man manchmal so denkt woran es liegen könnte, was das Problem ist. Und was sich hinterher durch die Hypnose in der Hypnose zeigt, was das eigentliche Thema ist, was man dann auflösen kann.

Da kommen wir jetzt auch schon zum nächsten Punkt, nämlich wie funktioniert eigentlich Hypnose?

Wenn du in Hypnose bist, dann erreicht dein Gehirn einen veränderten Bewusstseinszustand. Man kann das vergleichen, wie kurz vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen, wo du schon alles irgendwie mitbekommst, aber richtig denken ist noch nicht. Irgendwas zwischen ganz entspannt ganz angenehm.

Wenn man das messen wollte, könnte man das tatsächlich auch z. B. mit bildgebenden Verfahren oder dem EEG. Wenn du in diesen Zustand bist, ermöglicht es dir, dieses kritische Denken, ich sag dann immer der innere Kritiker dazu, das kurzzeitig ein bisschen nicht auszuschalten aber ein bisschen runter zu fahren, dass der nicht immer gleich so auf Alarm geht und alles zerdenken will.

So bekommt man tatsächlich direkten Zugang zu seinem Unterbewusstsein, zu seinen Gefühlen und zu den unterschiedlichen Lösungen.

Hypnose wirkt unterschiedlich, also z. B. durchaus auch über Suggestionen. Man fühlt sich gestärkt, Ängste sollen weniger werden, du fühlst dich entspannter... wie auch immer. Da gibt es unterschiedliche Suggestionen, die man da so mit reinbringen kann und die ganz tief im Unterbewusstsein auch aufgenommen und verarbeitet werden. Diese Technik ist auch hilfreich, aber das ist längst noch gar nicht alles.

Hypnose kann nämlich noch viel tiefer und viel weiter zurückgehen mit der Unterstützung deines Unterbewusstseins, und beispielsweise auch alte tiefsitzende emotionale Wunden aufspüren und auflösen, die vielleicht mal irgendwann in der zurückliegenden Kindheit entstanden sind und die man heute überhaupt nicht mehr präsent hat. Selbst wenn Sie präsent sind, gar nicht in Verbindung bringt mit dem Thema, was man da eigentlich hat.

Das kannst du in Hypnose tatsächlich rausfinden und auflösen. Und wenn du das in der Vergangenheit auflösen kannst, hilft dir das auch im Jetzt und natürlich auch in der Zukunft, um anders zu handeln, anders zu denken oder zu fühlen.

Das ist ein wichtiger Prozess. So arbeite ich, also es ist Lösungs- und ursachenorientiert. Das ist für dich wichtig zu wissen, bei allen möglichen Versprechungen, die ich auch oft irgendwie lese. Ich selbst höre es im Internet, wie Versprechen gemacht werden auf allen möglichen Kanälen, das eine Sitzung reicht und bums ist das Problem gelöst.

Ja, das ist durchaus auch möglich. Aber Hypnose solltest du tatsächlich eher als einen Prozess ansehen, weil eben diese einmalige Sitzung schon was bewirken kann. Um aber seine Themen und Blockaden aufzuspüren und Vertrauen darin zu haben, das auch loslassen zu können, da braucht es einfach mehrere Sitzungen, um diese tief verwurzelten Themen aufzulösen.

Das Andere ist ja auch: dann habe ich zwar ein Problem weg, aber dann ist da noch so eine Lücke, weil dieses Problem oder Symptom, was man hatte, aus einem guten Grund da war. Das ist nicht einfach so da gewesen oder gekommen. Das wollte irgendwas sicherstellen. Und wenn ich da nichts anderes adäquates anbiete, wird das erstens schwierig werden, das Symptom oder das Problem loszulassen, denn das exentiell ist für das Unterbewusstsein, was das bisher genutzt hat.

Auf der anderen Seite braucht's etwas Neues, das man füllen kann als Alternative sozusagen, was das Unterbewusstsein stattdessen nutzt, um eben was auch immer es gewesen sein mag, sicherzustellen. Das dann aber im positiven Sinne. Anstatt z. B. Ängste zu zeigen, fehlt vielleicht etwas am Selbstwertgefühl. Dann wird parallel dazu das Selbstwertgefühl aufgebaut, damit das gestärkt ist und die Angst dafür gehen kann.

Dein Unterbewusstsein sieht nämlich oft auch nur die tieferen Zusammenhänge, während dein Bewusstsein oft nur die Oberfläche des Problems sieht.

Ein Beispiel dazu: ich habe ständig Bauchschmerzen. Das Unterbewusstsein speichert aber viel mehr dazu ab. Nämlich alles, was da noch drum herum gehört; Emotionen, Erlebnisse, Glaubenssätze oder Stressreaktionen. All das sind die Informationen, die im Unterbewusstsein liegen und ebenfalls mit dem Resultat, den Bauchschmerzen, verknüpft ist. In Hypnose ist es dann so, dass du direkten Zugang zu diesen gespeicherten Informationen bekommen kannst, um zu erkennen, welche Ursache wirklich hinter dem Symptom oder dem Problem steckt.

Was der Kopf schon tausendfach irgendwie durchdacht hat und nach irgendwelchen Lösungen sucht, und das nicht so richtig erfolgreich, das liegt einfach daran, dass das Unterbewusstsein noch viel mehr als das Denken mit ins Boot holt und sozusagen einen ganzheitlichen Blick auf dieses Problem wirft.

Ein Beispiel möchte ich dir dazu bringen, damit du so ein bisschen eine Orientierung hast, was ich damit überhaupt meine.

Zu mir ist mal ein eine Patientin mit chronischem Reizdarm gekommen. Sie hatte diese Diagnose gestellt bekommen und schon jahrelang alle möglichen Behandlungen und auch Ernährungsweisen ausprobiert, bis nahezu gar nichts mehr ging. Die Patientin hatte sich nur noch von Kartoffeln, Reis und Pute ernährt, also sowohl freudlos und geschmacklos als auch trotzdem mit Beschwerden behaftet.

Dadurch, dass da gar nichts so richtig diagnostiziert wurde, außer eben dieser Reizdarm, aber ansonsten war das Verdauungssystem soweit komplett in Ordnung, gab's da keine andere Diagnose.

Dann haben wir in mehreren Sitzungen uns das mal nach und nach Stück für Stück in Hypnose genauer angeguckt und es hat sich gezeigt, dass die Beschwerden eigentlich begonnen haben, nachdem sie sich in einer früheren Lebensphase überhaupt nicht mehr gut abgrenzen konnte. Der Körper hat dann eben aus verschiedenen Gründen durch den Darm besprochen.

Sobald wir diese emotionale Ursache nach und nach erkannt und aufgelöst haben, war dann auch der Körper dazu in der Lage, zu heilen und die Beschwerden wurden auch einfach weniger.

Da sieht man mal wie individuell das eigentlich ist. Man sieht auch, wie es auch dann nicht immer so leicht ist, wenn man Symptome hat, die auch zu entschlüsseln.

Darüber gibt es auch ganz viel zu Symptomsprache und ich kombiniere eben all dieses Wissen sehr gerne mit Hypnose, weil das tatsächlich noch mal viel mehr kann als nur das eine für sich.

Vielleicht willst du jetzt auch endlich mal wissen, weil ich das am Anfang auch gesagt habe, wie fühlt sich so eine Hypnose eigentlich an.

Dazu möchte ich mal so 2-3 Minuten, länger dauert das gar nicht, damit du so einen kleinen Einblick bekommst, dich mal dazu einladen, einfach so eine Minihypnose auszuprobieren, um zu entspannen. Und mal einen Eindruck dafür zu bekommen, wie sich das anfühlt...

Also, wenn du soweit bist, da brauchst du gar nichts Besonderes zu machen, dann lass uns jetzt einfach mal eine kleine Übung machen und schließe einfach mal deine Augen... da wo du bist, atme tief durch... achte einfach auf deine Atmung... wie du entspannt tief ein... und wieder ausatmest... und das Heben und Senken in dein Brustkorb wahrnimmst... einfach nur wahrnehmen... tief ein.. und wieder ausatmen... ganz in deinem eigenen Tempo... und genauso wie es sich für dich richtig und gut anfühlt... mit deiner Ausatmung schickst du Wellen der Entspannung durch deinen ganzen Körper... Wellen der Entspannung... vom Kopf... weiter zur Schulter... zur Brust... und zu deinem Bauch... zu den Oberschenkeln... den Unterschenkeln... den Füßen... einfach fließen lassen... immer mehr und mehr entspannen...

Wellen der Entspannung... vom Kopf bis zu den Zehenspitzen... einfach fließen lassen... immer mehr und mehr... und da, wo du vielleicht noch ein wenig Spannung oder ähnliches spürst, kannst du noch ein bisschen mehr von diesen Wellen der Entspannung in diese Region des Körpers fließen lassen... noch viel viel mehr entspannen... ganz gelöst und gelockert... genau... noch einmal ... und von diesem entspannenden Gefühl etwas mitzunehmen... wieder zurückzukommen... die Umgebung wieder wahrzunehmen...die Geräusche... wieder den Raum wahrzunehmen...und deine Augen zu öffnen... genau...

Ich hoffe, du konntest für einen kleinen Moment ein bisschen entspannen. Jetzt habe ich dir ein bisschen darüber erzählt, wie ich in Hypnose arbeite und wie Hypnose eigentlich funktioniert und was man mit dem Unterbewusstsein genau machen kann.

In den nächsten Folgen werde ich immer noch ein bisschen mehr über einzelne Hypnosetechniken erzählen, wenn dich das interessiert, und hoffe, dass du ein bisschen was für dich mitnehmen konntest in der heutigen Folge. Was mich auch interessiert ist, wie es dir gefallen hat und hast du selber tatsächlich schon einmal Hypnose ausprobiert?

Was sind eigentlich deine Erfahrungen dazu gewesen? Schreibt mir das gerne auf meinem Instagram Kanal, per E-Mail, oder bei Youtube auf meinem Kanal als Kommentar. Ich bin auf jeden Fall gespannt und wenn du jemanden hast, dem die Folge vielleicht auch helfen könnte, kannst du gerne meinen Podcast „Erfolg durch Hypnose“ weiterempfehlen.

Ansonsten wünsche ich dir noch einen entspannten Tag und ich hoffe, wir hören und sehen uns dann in der nächsten Folge wieder.

Bis bald deine Melanie