Podcastfolge 40: Hypnose oder Selbsthypnose? Wann was für dich am besten ist

Du hast vielleicht schon eine Hypnose ausprobiert oder sogar schon eine geführte Selbsthypnose selbst gemacht, fragst dich aber, was ist da eigentlich der Unterschied und was noch viel wichtiger ist, was davon hilft mir eigentlich wirklich weiter?

Eine Klientin von mir hat einmal nach ihrer ersten Sitzung zu mir gesagt: „Ich wusste gar nicht, wie tief ich mich wirklich entspannen kann und alleine hätte ich das auch nie geschafft."

Und diese Rückmeldung, die bekomme ich tatsächlich häufig und regelmäßig. und die zeigt auch, es ist ein Unterschied, ob du angeleitet wirst oder dich selbst führen musst in einer Hypnose.
Und genau darum geht es heute, denn beides ist auf seine Art und Weise wertvoll, aber auf ganz unterschiedliche Weise. Ich erlebe halt in meiner Praxis und auch in Gesprächen immer wieder, dass viele Menschen Hypnose total spannend finden auf der einen Seite, aber auch unsicher sind.

Unsicher, weil sie sich überlegen, ja, brauche ich jetzt eine Begleitung oder kann ich das auch allein? Weil du im Internet auch ganz viele Angebote dazu findest und da möchte ich dich gerne aufklären.

In dieser Folge erfährst du, wann Hypnose sinnvoll ist, vor allem bei Reizdarm, Sibo, Ängsten und innerem Druck, weil genau das meine Schwerpunkte sind. Du erfährst, wann selbst Hypnose als Werkzeug funktioniert und wie du sie wirklich wirksam anwendest und was du brauchst, damit Selbsthypnose funktioniert und vor allem auch, warum du beides nutzen darfst, um dich selbst zu regulieren, zu stärken und zu heilen. Und außerdem bekommst du auch einen Einblick in meinen Selbsthypnosekurs, der bald online geht.

Also sei gespannt, dann starten wir direkt gleich los. Ich bekomme immer ganz unterschiedliche Fragen in meiner Praxis, die mir begegnen, die ich einmal jetzt ganz kurz aufgreifen möchte. Fragen, wie „Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Hypnose und Selbsthypnose" und „Ich glaube, ich kann das gar nicht oder auch „Ich habe es schon probiert, aber bei mir hat das überhaupt nicht funktioniert.

Und genau deshalb nehme ich mir heute die Zeit, beide Ansätze einmal ganz klar zu erklären, denn sie unterscheiden sich nicht nur in der Anwendung, sondern tatsächlich auch im Ziel.

Also Hypnose ist es ist eher so, du kannst da tiefer gehen, Themen bearbeiten, emotionale Knoten lösen, wenn ich dich beispielsweise direkt begleite. Und bei Selbsthypnose ist es so, dass es viel um regulieren geht, fokussieren, stärken, im Alltag ankommen.

Das Entscheidende ist, beides kann helfen, aber du musst schon wissen, wann was am besten dran ist, weil Selbsthypnose nicht immer überall funktioniert. Und viele Menschen erleben gerade bei funktionellen Beschwerden wie Reizdarm oder SIBO, dass sie sich ohnmächtig fühlen und auch, dass die Symptome kommen wie aus dem Nichts, weil meistens auch

niemand eine klare Ursache findet, die man natürlich auch finden sollte und dann kommt dann auch richtig viel Frust dazu.

Genau hier kann Hypnose, ob nun mit oder ohne Begleitung ein ganz wichtiger Schlüssel sein, um wieder handlungsfähig zu werden. Wie das geht, das erkläre ich dir gerne, denn Hypnose bringt dich wirklich auch zurück in Verbindung mit dir selbst und Selbsthypnose kann dir helfen, diesen Zustand, diesen entspannten Zustand immer und immer wieder herzustellen, ohne dass du irgendwie von außen Hilfe benötigst.

Dann möchte ich dir gerne mal Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Selbsthypnose und Hypnose ein bisschen erklären, weil beide Methoden nutzen erstmal denselben Zustand. Das ist die Trance. Also ein entspannter Zustand, der auch ganz natürlich ist und wo du geistig fokussierter bist als im wachen Alltag.

Und diesen Zustand, den kannst du durch Hypnose erreichen lassen oder durch Selbsthypnose selbst herstellen. Und Hypnose ist unterschiedlich hilfreich, z.B. Wenn du mit belastenden Themen, Symptomen oder Blockaden arbeiten möchtest, wenn du das Gefühl hast, du kommst alleine nicht weiter, wenn dein Körper ständig auf Alarm ist und du keine innere Sicherheit mehr spürst, wenn du immer wieder in dieselben Muster rutscht und sie verstehen und lösen willst.

Und ich arbeite z.B. ganz viel mit Menschen, die unter dieser Reizdarmdiagnose leiden oder SIBO oder IMO und auch vor allem die Sprache ihres Körpers besser verstehen wollen, die ständig unter Stress stehen und sich gar nicht mehr erholen können, also nicht mehr in diesen dauerhaften Entspannungszustand kommen. Menschen, die spüren, dass sie emotionale Themen mit sich herumtragen, die sich vor allem auch körperlich äußern, ohne dass ihnen das so klar ist. Menschen mit Ängsten, Unruhe, Schlafproblemen oder mit Erschöpfungen zu kämpfen haben.
Das ist alles prima mit Begleitung gemacht.

Und Selbsthypnose ist ideal, wenn du beispielsweise dein Nervensystem regelmäßig beruhigen möchtest, wenn du deinen Körper, deine Gedanken positiv beeinflussen willst, wenn du dich selbst stärken willst, z.B. vor Prüfungen, vor Gesprächen oder irgendwelchen stressigen oder belastenden Situationen oder auch wenn du ein Tool für deinen Alltag suchst, um mehr Ruhe, Fokus und auch innere Kraft zu entwickeln. All das kann man wirklich super gut selbst machen, also sprich in Selbsthypnose sich versetzen.

Und viele von meinen Klientinnen nutzen Selbsthypnose auch so wie ein persönliches Resetknöpfchen, manchmal täglich, manchmal als Notfallstrategie. Und genau das macht es tatsächlich auch so wertvoll, weil du brauchst halt dann niemanden von außen, musst nicht auf den nächsten Termin warten. Du brauchst nur dich, du brauchst nur dein Wissen und vor allem deine Bereitschaft, dir auch selbst zu begegnen.

Jetzt möchtest du ganz bestimmt auch wissen, wie funktioniert Selbsthypnose eigentlich? Und Selbsthypnose ist genauso wie Hypnose selbst auch absolut keine Magie, aber sie kann sich manchmal tatsächlich so ein bisschen magisch anfühlen.

Eine Übung, die ich dir auch in meinem Selbsthypnosekurs zeige, ist z.B. die sogenannte „Ankerhypnose“. Dabei verknüpfst du ein körperliches Signal, z.B. das Berühren von Daumen und Zeigefinger mit einem ganz tiefen Gefühl von Ruhe oder Sicherheit. Und dieses Signal, das trainierst du dann auch tatsächlich schon in der Hypnose selbst unter der einmaligen Anleitung, bis dein Körper das als Auslöser für den gewünschten Zustand erkennt und dein Unterbewusstsein unterstützt dich auch dabei.

Und so kannst du dich dann im Alltag in wenigen Atemzügen ganz gezielt in Entspannung bringen, ganz ohne Audio oder äußere Hilfe, einfach nur durch beispielsweise dieses Zusammendrücken von Daumen und Zeigefinger. Damit das funktioniert, brauchst du ein paar Dinge, die du beachten solltest:

Erstmal brauchst du einen Einstieg, meist über eine Entspannungstechnik, Visualisierung oder dein Atem. Zweitens, du brauchst noch die Fokussierung, also du lenkst deine Aufmerksamkeit ganz bewusst einmal so nach innen. Und drittens dein Hypnoseanker, was ich ja gerade schon beschrieben habe, um diesen körperlichen Reiz, z.B. Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, den du trainiert hast in der Hypnose, den musst du dann für dich verankern und kannst den gezielt nutzen, um in einen Hypnosezustand zu gehen.

Und in meinem Selbsthypnosekurs beispielsweise lernst du genau diesen Anker zu setzen. Da helfe ich dir auch bei, damit du ihn dann ganz flexibel später nutzen kannst, um auch die Hypnosetiefe individuell zu steuern. Du lernst da auch mit deinem inneren Erleben zu arbeiten, mit Bildern, mit Suggestionen, mit inneren Dialogen, die dich auch stärken. Da ist ganz viel möglich und du kannst dich z.B. in einem stressigen Moment mit wenigen Atemzügen und dem Kontakt zu deinem Anker ganz leicht selbst regulieren und dann noch durch gezielte Suggestionen wie beispielsweise „ich bin sicher, ich bin ruhig“ und was auch immer eine neue innere Realität erschaffen und dich schnell selbst regulieren.

Aber die Technik allein reicht nicht. Selbsthypnose funktioniert nicht nach dem Prinzip so sinngemäß Augen zu und alles wird irgendwie gut. Du brauchst die richtige Haltung, du brauchst das Verständnis, was dein Thema ist und vor allem auch eine gute innere Führung. Und ja, genau da scheitern viele, die einfach irgendeine Hypnose aus dem Netz machen, weil sie nicht genau wissen, wie sie mit dem umgehen sollen, was sich in ihnen zeigt. Und da hat Selbsthypnose tatsächlich auch ihre Grenzen und das ist auch ganz wichtig, dass du das weißt.

Ich bin absolute:r Fan von Selbsthypnose und die ist auch wirklich ein ganz kraftvolles Tool, aber sie ist nicht für alles geeignet. Nicht alle Themen kannst du selbst mit Hypnose bearbeiten, z.B. wenn es um tiefe emotionale Blockaden geht.

Vor allem auch bei Traumata, bitte nicht. Oder wenn alte Konflikte allein zu lösen sind, Muster, Glaubenssätze. Warum? Weil du in Selbsthypnose nicht gleichzeitig Klientin und auf der anderen Seite Therapeutin sein kannst. Du kannst dich eben auch nur weit führen, wie du dich selbst auch Emotionen halten und verstehen kannst.

Und tiefergehende Prozesse brauchen oft tatsächlich auch ein Gegenüber und vor allem auch Erfahrung. Jemand, der dich begleitet, der dich stabilisiert, reflektiert, auffängt und dich dahinlenkt, dass du auch dich gut dabei fühlen kannst. Und auch Methodensicherheit ist ganz wichtig, ein tiefes Verständnis von diesen Regulationsprozessen, weil wenn man in Hypnose

wirklich sicher und lösungsorientiert arbeiten möchte, dann kann man das als Laie meist nicht einfach nur anlesen. Genau deshalb ist es so wichtig auch diese Grenzen zu kennen. Ich sag das auch nicht, um dich zu verunsichern, sondern weil mir das einfach wichtig ist, dass du sicher arbeitest, dass du das gut nutzen kannst, wenn du das für dich einmal anwenden möchtest.

Deswegen nutze lieber Selbsthypnose genau für das, was sie kann. Das ist Regulation, das ist Entspannung, Stärkung, Visualisierung und auch Ressourcenaktivierung zum Einschlafen, was auch immer. Aber bitte nutze sie nicht für Themen, bei denen du spürst, da komme ich alleine eigentlich gar nicht klar. Und dafür gibt's einfach auch professionelle Hypnose, z.B. bei mir im 1:1-Setting oder im therapeutischen Setting, das ist ganz egal.

Und das Schöne daran ist, du musst dich auch gar nicht entscheiden, was nehme ich denn nun? Ist es jetzt die Selbsthypnose oder ist es jetzt die Hypnose? Du darfst beides nutzen.

Hypnose, um Blockaden zu lösen und Ursachen zu erkennen. Selbsthypnose, um dich zu regulieren und deinen Weg kraftvoll weiterzugehen. Und beide Methoden bringen dich in Kontakt mit deinem Unterbewusstsein, wenn du das möchtest, und damit mit deiner eigenen Ressource.

Und das ist der Punkt. Du hast so viel mehr in dir, als du wahrscheinlich glaubst. Also, wenn du Hypnose einmal erleben möchtest, dann kannst du gerne mal auf meiner Seite reinschauen. Da findet auch bald der Selbsthypnosekurs statt und wird bald online geschaltet. Und wenn du einmal wirklich im 1:1-Setting, ob nun online oder in meiner Praxis, für dich ausprobieren möchtest, dann kannst du auch mir einfach eine Nachricht schreiben und dann schauen wir weiter.

Und ansonsten hoffe ich, dass ich dir einen kleinen Einblick geben konnte zu dem Unterschied von Selbsthypnose und Hypnose, damit du jetzt für dich ein bisschen besser einsortieren kannst, was vielleicht für dich und für deine Themen passend sein könnte. Und vergiss nicht, du hast so viel mehr in der Hand, als du denkst. Also, ich freue mich, wenn du bei der nächsten Folge wieder reinhörst, und wünsche dir auf jeden Fall noch eine spannende Zeit. Bis bald, deine Melanie.