

Lieber Klient,

bitte lies vor deiner Hypnose Sitzung das Dokument aufmerksam durch.
Es ist wichtig, dass alle Fragen geklärt sind.

Da das Unterbewusstsein auf „Du“ besser reagiert, benutze ich bereits hier diese Anrede.

Was ist Hypnose? Was ist Hypnose nicht?

1. Wie wirkt Hypnose?

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

Wir sagen generell ja alle, ich denke also existiere ich.

Wir machen uns wenig Gedanken wie das Gehirn funktioniert.

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, Verstand oder auch Kurzzeit Gedächtnis ist der Teil, wo wir am meisten Zeit verbringen.

Es 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 rationalisieren**

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.

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 einsetzen. 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.

4. 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.

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

Erinnerung

Das Unterbewusstsein dagegen ist wie eine Videokamera

Alles was uns je passiert ist, erlebt, gehört, gerochen, geschmeckt, gefühlt ist permanent eingebrennt 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

gute

schlechte

nützliche

Gefühle oder Emotionen

Liebe

Freude

positive Emotionen brauchen wir

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 – 4. und wichtigste Aufgabe

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

Das Unterbewusstsein kann auch etwas vorspielen, sich 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

zudem ist das Unterbewusstsein ist faul und träge

Es mag keine Veränderung

erledigt nur die notwendige Arbeit

Bleibt am liebsten wie es ist

Alles zu viel Aufwand

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

Jedoch negative gehen 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 positive Suggestionen und somit Veränderung in unseren Verstand??

Wichtig:

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

Veränderung der Programmierung!

Der innere Verstand muß auf die Programmierung antworten!

Dies geschieht leider nicht so einfach wie wir uns das vorstellen.

5. Der kritische Faktor

Alles was wir uns an Argumenten zurecht legen wir geprüft

z.B. stelle dir vor es gibt da einen Angestellten 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.

6. Der Wille

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

Als erstes zur Willenskraft

Diese sitzt 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 ins Spiel! Hypnose umgeht den kritischen Faktor.....es ist so als würden wir diesen Angestellten ins Café schicken!

In Hypnose ist unser Körper sehr entspannt, aber je tiefer wir in Hypnose gehen, desto wachsender wird das Bewusstsein.

Das Bewusstsein ist bis hier zu 300% wacher als im Normalzustand.

Alle 5 Sinne sind zimal 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.

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.

7. Unwahrheiten über Hypnose

Jede Form von Hypnose ist immer eine Selbsthypnose.

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

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. (Ich mag sie und ich weiß es funktioniert)

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.

8. Missverständnisse

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 Bewusstseinslevel

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.

Du siehst, es liegt ganz an dir!

Ich freue mich, dich in deiner gewünschten Veränderung zu unterstützen und zu begleiten.

Herzlichst, Heike Schaubberger