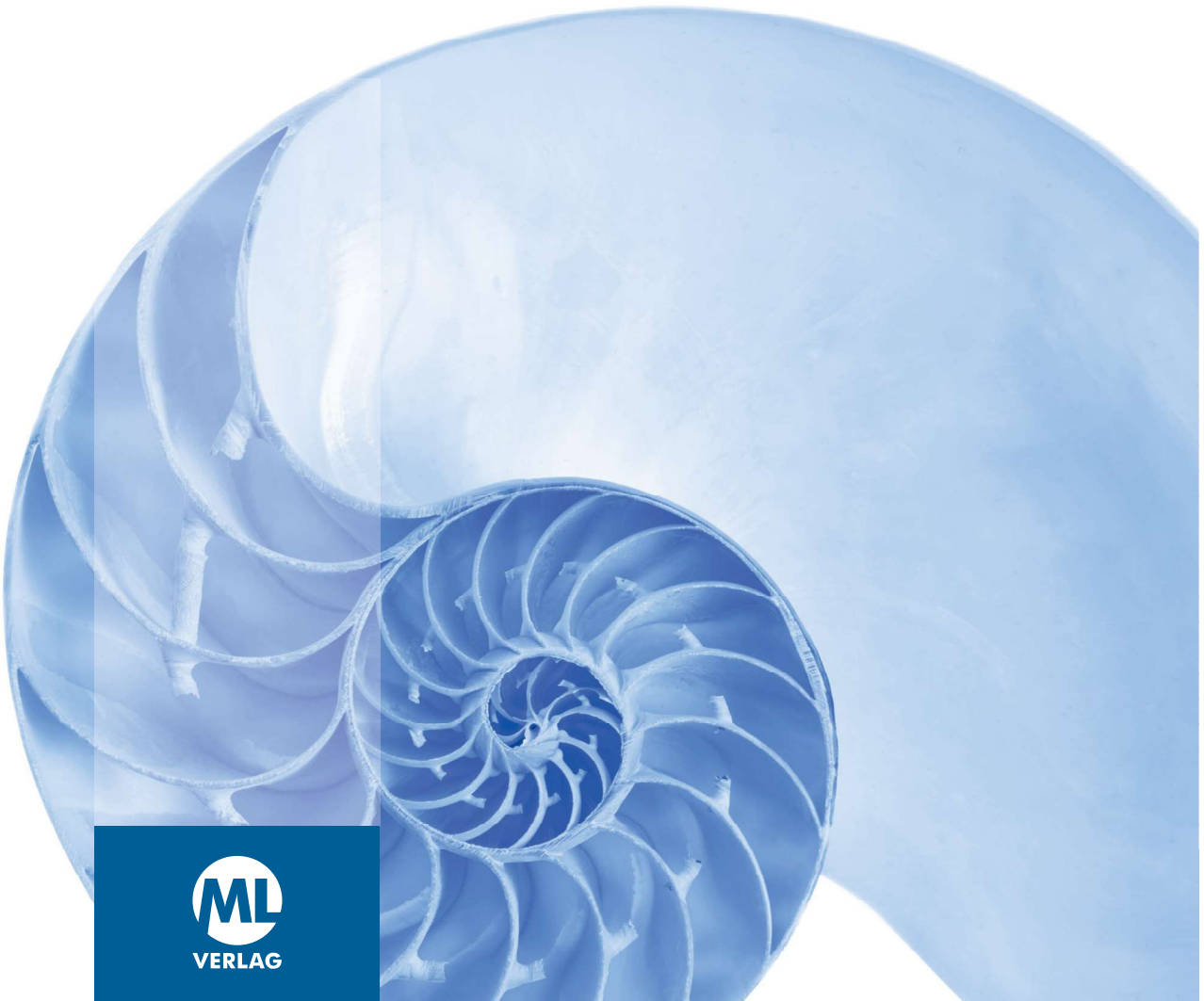


- Möglichkeiten der Hypnose,
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen,
- Erarbeiten von Suggestionen

Lars Gutzeit

Moderne Hypnose lernen

Hypnospathie anwenden



VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Widmung	1
Danksagung	1
1. Einleitung	3
Vorwort	3
Haftungsausschluss des Autors	5
Geschlechterneutralität	5
2. Hypnose – Mythos oder echte Wirkung	6
Was ist Hypnose?	6
Klischees, Glaubenssache und Fremdbestimmung	6
Das Schnippen	7
Hypnose und der Autor	7
Das Psychische Erleben der Menschen	9
Ein Erklärungsmodell des psychischen Erlebens – mit IT-Speicher Vergleich	10
Die drei Schichten der Bewusstseinspyramide anhand des IT-Erklärungsmodells	11
Zusammenarbeit der drei Schichten	14
Eine Folgerung aus den unzähligen Praxisminuten als Hypnotiseur	15
Hypnose – Möglichkeiten und Unmöglichkeiten	16
Hypnose – Gutes und Gefahren	16
3. Was ist zu beachten?	18
Zielsetzung des Buches	18
Der Umgang mit diesem Buch	19
Was kann und darf ich nach dem Studieren des Buches mit der Hypnose machen und was ist zu empfehlen?	20
Durchführen der Übungen	21
Heilerlaubnis – was ist das?	22
Was darf der Hypnotiseur ohne Heilerlaubnis – der Coach oder Quereinsteiger?	22
Was darf der Hypnotiseur mit Heilerlaubnis?	24
Hypnotiseure und Klienten	29
Erwartungshaltungen auf beiden Seiten	29
Verschiedene Typen von Klienten und Hypnotiseuren	29
Ausschlusskriterien, Risiken und Kontraindikatoren für Hypnose	29
Ausschlusskriterien für Hypnoseanwendungen	30

Kriterien, die sich erschwerend für eine Hypnosesitzung auswirken können	35
4. Hypnosopathie	38
Grundsätze der Hypnosopathie	39
1. Der Hypnotiseur ist der Mediator zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten.	39
2. Der Klient geht freiwillig in seine Trance.	39
3. Der Hypnosopath schlüpft nicht in die Rolle des Beraters.	39
4. Die Schluss-Suggestion entspricht der in der jeweiligen Sitzung erarbeiten Lösung.	40
5. Das Wissen aus der Sitzung bleibt für beide Seiten vertraulich.	40
6. Der Hypnotiseur ist stets an schnellen und dauerhaften Erfolgen interessiert.	41
7. Einwandfreies Führungszeugnis	41
8. In einer Hypnosopathie-Praxis gibt es kein ausgeprägtes Cross-Selling	41
Hypnosopathie Absolut	41
Unterschied zu anderen Hypnoseverfahren	42
Maßgebliche Wirkungsweise der herkömmlichen Hypnose	43
Maßgebliche Wirkungsweise der Hypnosopathie	43
Die 4 W's der Hypnosopathie – Erfolgsfaktoren	44
DER WILLE – Die Motivation	44
DAS WISSEN – Die Kompetenz	45
DIE WIRKUNG – Das Unerklärliche	45
DER WEG – Das Zulassen	45
5. Hypnotische Trance	47
Basisinformationen zu Trance	47
Blockaden in Trance zu gehen	49
Trancebeeinflussende Dinge im Praxisumfeld	50
Krankheitsgewinn	50
Einnahme von aufputschenden Lebensmitteln	51
Ängste	51
Kontraindikationen	51
Trance fördernde Dinge	52
Rapport – Hypnose ist auch Vertrauenssache	52
Grundlegendes zum Einleiten einer Trance	53
Tranceanzeichen	54
Wie fühlt sich Trance an?	56

6. Hypnose in der Praxis	58
Praxis und Anwendungen	58
Anamnesegespräch – Die Unterschrift	58
Das Grundsetting einer Hypnosesitzung	59
Die Rahmenbedingungen für die Hypnose	59
Aufbau einer Hypnotherapie-Sitzung	61
Ausleiten aus der Hypnotischen Trance	61
Hypnosetests	62
Hypnose-Einleitungen	63
Hintergründe	63
Blickfixation der Hypnotherapie	63
Fraktionierung	65
Entspannungseinleitung der Hypnotherapie	65
Gedankentöter-Einleitung der Hypnotherapie	66
Bridge-In	67
Hypnose-Anwendungen	67
1. Umkonditionierung	68
2. Blockadenlöser	69
3. Der Sichere Ort	70
4. Komplettanwendung Raucherentwöhnung	71
5. Komplettanwendung Gewichtsreduktion	75
6. Anwendung: Das Thema X	78
Hypnose-Suggestionen	79
Ultra-Kurz-Suggestion	80
Bridge-Out	80
Ausleitung aus der Trance	81
Wie viele Sitzungen werden benötigt?	81
Beispielhafte Sitzungsabläufe	82
1. Sitzung – Anamnese	82
2. Sitzung – Die vertrauensbildende Maßnahme	82
3. Sitzung – Die erste Analyse	83
4. Bis X. Sitzung – Weitere Analysesitzungen	83
7. Suggestionstexte	84
Hypnosetests	84
Zeigefingertest	84
Bedingte Armlevitation der Hypnotherapie	85
Einleitungen	90
Blickfixationseinleitung der Hypnotherapie	90

Entspannungseinleitung der Hypnopathie – Suggestionstext	91
Gedankentöter – Suggestionstext	94
Anwendungen	97
Blockadenlöser – Handdreher	97
Der sichere Ort – Suggestionstext	105
Suggestionen	108
Rauchfrei-Suggestionstext nach Hypnopathie	108
Gewichtsreduktion nach Hypnopathie – Suggestionstext	113
Thema X Suggestionen – Suggestionen für ein x-beliebiges Thema.	124
Ultra-Kurz-Suggestion	127
Ausleitungen	128
Schnellausleitung	128
Notfall Scheinausleitung	128
Normalausleitung	128
8. Schlusswort	130
9. Anhänge	131
Anamnesebögen	131
Erfassungsbogen für eine Hypnosesitzung und allgemeine Bedingungen	131
Für kleinere, unkompliziertere Aufträge. Erklärung „Psychische Gesundheit“	140
Einwilligungserklärung zur Verarbeitung meiner persönlichen Daten	142

1. Einleitung

Vorwort

Mein Vater führte mich ca. 1975 an das Thema Hypnose heran. Ich war zunächst skeptisch, da Hypnose mir zu manipulativ erschien. Außerdem empfand ich die damals von mir wahrgenommenen Hypnotiseure als nervige, unsympathische Selbstdarsteller, auch wenn ich mich heute an keine konkreten Namen mehr erinnern kann. Mit den von meinem Vater vermittelten Inhalten hatte das jedoch wenig zu tun. Über die Jahre wuchs mein Interesse an der Hypnose und daran, was dahinter steckte. Schon als Jugendlicher wünschte ich mir deshalb ein Buch über Psychologie. Ich erhielt Fachliteratur zur menschlichen Psyche, die schwer verständlich war und mir die Freude am Thema nahm. So führte mich mein Weg in die IT, wo ich es schließlich bis zum Projektmanager der T-Systems für Großprojekte von Large-Enterprise-Kunden schaffte. Doch die Situationen, die eine solche Position mit sich bringt, machten mich nicht glücklich.

Der Ausstieg aus diesem Business war für mich der entscheidende Schritt in eine gute Zukunft. Ich eröffnete eine eigene Hypnose-Praxis und absolvierte die Heilpraktiker-Prüfung zum „Heilpraktiker – beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie“.

Ich freute mich über mein erfolgreiches Arbeiten und kam lange nicht auf die Idee, mein Wissen weiterzugeben. Doch dann rutschte ich im Rahmen eines Seminars quasi aus Versehen in eine Rückführung, obwohl ich vorher mit dem Thema Wiedergeburt keinerlei Berührungspunkte hatte. Jedenfalls hatte ich dadurch für mich verstanden, dass es zu meiner Welt gehört, anderen zu helfen und ihnen den Weg zu zeigen.

Ich begann also, neben meiner Praxisführung ein Ausbildungskonzept aufzubauen, das eine Form der Hypnose lehrt, bei der der Klient im Mittelpunkt steht und das sich auf meine Erfahrungen aus dem deutschen Hypnosemarkt bezieht. In meiner jahrelangen Praxisarbeit zeigte sich, dass die klientenzentrierte, humanistische Art und Weise zu hypnotisieren beim deutschen Klienten deutlich besser wirkte als die manipulativen und direktiven Methoden der herkömmlichen Hypnose. Aus dieser Erkenntnis heraus nutze ich ausschließlich die humanistischen Ansätze in der Hypnose und entwickelte daraus eine Methode mit verbindlichen ethischen Grundsätzen: die Hypnopathie.

Meine ersten Schüler, die noch unter der Praxisbezeichnung Hypnose-Raum Aschaffenburg ausgebildet wurden, ermutigten mich, das Thema Ausbildung bundesweit zu forcieren. Den adäquaten Rahmen hierfür schuf ich durch die Gründung des Deutschen Hypnoseinstituts als GmbH.

2. Hypnose – Mythos oder echte Wirkung

Was ist Hypnose?

Erste erhaltene Keilschriften über die Hypnose entstanden rund viertausend Jahre v. Chr. entlang der Flüsse Euphrat und Tigris, in einem Gebiet, das heute zu Syrien und dem Irak gehört. Schon die Sumerer, das älteste Menschenkulturvolk, haben erfolgreich mit Hypnose therapiert. Damit sind die Möglichkeiten der Hypnose seit ca. 6000 Jahre bekannt.

Die Definition laut Wikipedia: „**Hypnose** (abgeleitet von altgriechisch ὕπνος hýpnos ‚Schlaf‘) ist (die physiologische und psychologische Theorie der Hypnose zusammenfassend) ein Zustand künstlich erzeugten partiellen Schlafs in Verbindung mit einem veränderten Bewusstseinszustand.“

Das sagt alles und nichts. Zunächst möchte ich aber korrigieren: Den Zustand würde ich nicht als „künstlich“ bezeichnen, nur weil er willentlich herbeigeführt wird. Und partieller Schlaf? Haben Sie schon mal teilweise geschlafen? Wahrscheinlich nicht. Denn wenn Sie merken, dass Sie noch nicht schlafen, schlafen Sie nicht. Sie sind in Trance.

Trance allein ist aber noch keine Hypnose. Die im Zustand Trance stattfindende willentliche Einflussnahme im Sinne des Klienten ist die Hypnose.

Ein Erklärungsmodell, um es am schnellsten auf dem Punkt zu bringen: Hypnotische Trance ist der Zwischenzustand zwischen den Bewusstseinszuständen „Wach“ und „Schlaf“. Wir kennen diesen hypnotischen Zustand von mindestens zwei Ereignissen jedes Tages: beim Aufwachen und beim Einschlafen.

Hypnose beinhaltet nach meinem Verständnis drei Schritte. Erstens: das Einleiten in den Zustand der Trance. Zweitens: das Zulassen alternativer Wahrnehmungen, mit denen entweder zum Spaß für andere lustige Dinge passieren oder im Therapieumfeld neue Möglichkeiten für eine besser Zukunft erkennbar werden. Und schließlich drittens: die Ausleitung zurück in den Wachzustand.

Klischees, Glaubenssache und Fremdbestimmung

Noch immer kommen Klienten in die Praxis, die ihr Problem gerne durch 3x Schnippen im Tiefschlaf weggemacht haben wollen. Der Hypnotiseur wird dabei aufgefordert, eine besonders tiefe Trance herzustellen und alles zu löschen, was unangenehm ist.

Der Klient möchte in so einem Fall vernünftig verdrängen können, ohne sich mit den Hintergründen auseinanderzusetzen.

Das ist ein nachvollziehbarer Wunsch für jemanden, der psychische oder andere Probleme hat. Wenn das versucht wird, dann löst es fast immer andere, oft später schlimmere Probleme aus. Diese Arbeit wäre also eine hypnotisch herbeigeführte Verdrängung.

Hypnose soll aber dem Klienten helfen, Probleme zu verstehen und somit zu lösen. Das Verstehen nimmt die Belastung raus und wird Gedankenmuster verändern, so dass eine bessere Zukunft möglich ist. In der Hypnospathie wird angestrebt, immer in einer Semi-Trance, in einer mittleren Trance, zu arbeiten.

Das Schnippen

Das Schnippen ist bei der Show-Hypnose ein oft genutzter Effekt, der letztlich auch die Macht des Hypnotiseurs über den Klienten demonstriert. Bei Coaching und Therapie sollte es nur mit großer Sorgfalt eingesetzt werden. Den Analyse-Zeitstempel „Jetzt erkennst Du ...“ kann es im Sitzungsverlauf verstärken. Auf keinen Fall sollte es bei Hypnospathie am Anfang zum Einleiten oder am Ende beim Ausleiten verwendet werden. Wir unterwerfen unseren Klienten sonst damit, und das ist in unserem Setting nicht sinnvoll. Der Klient geht freiwillig in seine Trance und er geht freiwillig wieder aus seiner Trance. Das potenzielle Ego des Hypnotiseurs, als „Macher“ dazustehen, soll bitte in der Hypnospathie nicht bedient werden.

Hypnose und der Autor

Grundsätzlich sehe ich jede Aktion, die unter dem Namen der Hypnose läuft, auch als solche an. Ein grundsätzliches Verurteilen einzelner Sparten oder Methoden ist unnötig. Es kommt auf den Umgang mit der Hypnose an. So durfte ich im Rahmen meiner Ausbildungstätigkeit durchaus hochanständige Show-Hypnotiseure kennenlernen, die bereit waren, die erstaunlichen neuen Möglichkeiten und ihr bereits vorhandenes Hypnosewissen zum Wohle der Menschheit – also für Therapie und Coaching – einzusetzen. Und das sogar nondirektiv und humanistisch.

Dennoch: Die oftmals lustigen Möglichkeiten der Show-Hypnose lenken von den genialen Möglichkeiten in Therapie und Coaching ab. Show-Hypnose erzeugt bei vielen Menschen ein Bild der Hypnose, das Ablehnung hervorruft. Es gibt sogar therapeutische Ausbildungen, die im Kern als Präsentations-Seminar mit Vorführung einer therapeu-

tischen Show-Hypnose durchgeführt werden. Es liegt auf der Hand, dass eine solche „Ausbildung“ für Besucher kaum anwendbar sein wird. Durch die Wand gehen oder lieber gleich mit Hypnospathie durch die sanft geöffnete Tür? Diese Frage muss jeder Klient und jeder (angehende) Hypnotiseur für sich selbst beantworten.

Es gibt gute und schlechte (bis fiese) Show-Hypnose. Und es gibt gute und schlechte Therapie- oder Coaching Hypnosen, was man von außen oder auf einer Homepage nicht erkennen kann. Selbst die oft verwendete Begrifflichkeit „Arbeitet nach Milton Erickson“ sagt alles und nichts. Herr Erickson könnte sich nicht dagegen wehren, wenn eine Praxis seinen guten Ruf benutzt, aber nicht wirklich danach arbeitet. Der hilfeschuchende Klient kann nicht ohne weiteres erkennen, wie in den einzelnen Hypnose-Praxen gearbeitet wird.

Wenn eine Praxis jedoch angibt, dass nach der Hypnospathie-Methode gearbeitet wird, dann darf man sehr wohl davon ausgehen, dass die Hypnospathie-Ethik-Grundsätze eingehalten werden. „Hypnospathie“ ist eine eingetragene Marke und das Marken-nutzungsrecht kann bei aufkommenden und gemeldeten Unstimmigkeiten auch wieder entzogen werden. Das sichert Vertrauen in die Bezeichnung und in die Methode. Das Deutsche Institut für Hypnose ist sowohl für Hypnotiseure als auch für Klienten Ansprechpartner für Fragen und bei Problemen.

Die Nutzung des Markennamens ist nach kostenloser Registrierung unter www.hypnospathie.de jedem Hypnotiseur möglich. Ohne Mitgliedschaft oder ähnliches. Es ist allerdings erforderlich, den Ethik-Grundsätzen der Hypnospathie zuzustimmen, die auf der Webseite genannt und in diesem Buch ausführlich beschrieben werden. So wird dafür gesorgt, dass sich die ethisch korrekte Variante der Hypnose durchsetzt.

Es liegt bei den Hypnotiseuren, die humanistische Hypnose zu stärken und damit der Hypnose ganz allgemein die Bedeutung zu verschaffen, die sie verdient. Dieses Buch leistet einen Beitrag dazu, Hypnospathie zum Durchbruch in Deutschland zu verhelfen ... und eines Tages vielleicht auch weltweit dafür zu sorgen, dass „Hypnose-Made in Germany“ ein Synonym für die hilfreiche, kooperative Hypnose nach Art der Hypnospathie wird.

Diese Marken und Vorgehensweisen wurden von mir entwickelt. Sie werden laufend weiterentwickelt und finden immer mehr zufriedene Hypnotiseure und Klienten. Erklärungsansätze, warum alternative effiziente Methoden nicht immer gleich Begeisterung im Gesundheitssystem auslösen, gibt es genügend. Die Homöopathie konnte hier ebenfalls ein Lied davon singen, ist aber inzwischen weitestgehend anerkannt.

Das Psychische Erleben der Menschen

Das Wohlfühlen ist beim Menschen sehr relativ und hat mit rationalen oder materialistischen Dingen nur bedingt etwas zu tun. Grundsätzlich kann es dem „Busch-Menschen“ psychisch besser gehen als den (mit Verlaub) verwöhnten Europäern, deren Hauptproblem es derzeit zu sein scheint, dass andere auch etwas von ihrem Wohlstand abhaben möchten. Und sie dabei nicht erkennen können, dass ein starkes Europa gegen viele Probleme und Ungerechtigkeiten in der Welt besser vorgehen könnte, um z.B. das Flüchtlingsthema besser beherrschbar zu machen, damit jeder in seiner Heimat bleiben könnte.

Der Mensch ist und bleibt also immer ein Individuum, das sich einer gewissen Masse anschließt, um im Kern darüber zu klagen, was noch besser sein müsste, statt sich über die erreichten Dinge zu freuen. Das fängt im Kindesalter an. Kann der Mensch krabbeln, so strebt er das Laufen an. Kann er laufen, so strebt er das Sprechen an. Hat er seinen Schulabschluss, so strebt er weitere Ausbildungen, Erfolge und Materielles an ... egal, ob als Karrieremensch oder als überzeugter dem kapitalistischen Staat schadender Hartz-IV-Empfänger.

Aber wann ist ein Mensch zufrieden? Und wie lange darf er zufrieden sein, bis Langeweile wahrnehmbar wird? Ist ein Buddha zufrieden? Oder ist es auch mal langweilig für Buddhas? Für diese Fragen gibt es keine absoluten Antworten, sondern nur relative. Warum ist das aber insgesamt so beim Menschen? Weil es gut für den Menschen ist, sich mit dem Erlebten und dem Vorhandenen zu arrangieren. Ob negativ oder positiv. Egal, wo er oder wie er lebt: Es gibt kein allgemeingültiges Ziel im Leben. Ein Buddha ist definitionsgemäß am Ziel angekommen. Was auch immer das wirklich für ihn persönlich heißt.

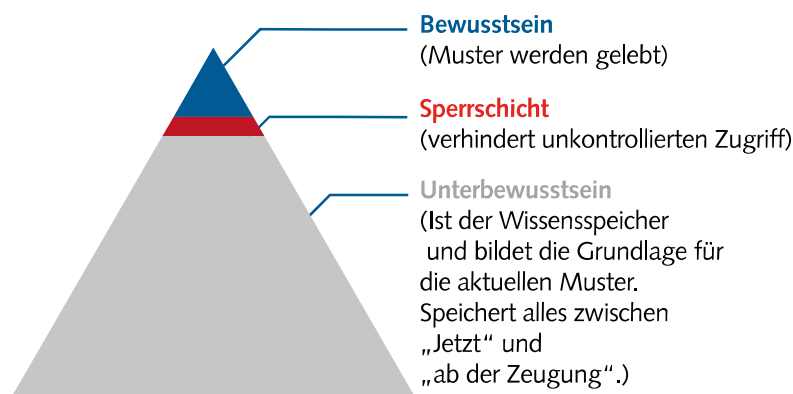


Abb. 7: Aufbau der Bewusstseinspyramide

Und so ist festzustellen, dass das psychische Erleben des Menschen sich nicht über einen Kamm scheren lässt.

Dieser Hintergrund kann dazu beitragen zu verstehen, warum Hypnose und insbesondere Hypnospathie nicht einfach nur funktionieren darf. Es reicht eben nicht aus, in Trance zu verstehen, dass die Lösungen aus den Sitzungen guttun.

Der Klient wird häufig fragen, ob seine Sitzung Hypnose war, wenn er noch etwas gehört und die Sitzung bewusst oder teilbewusst mitbekommen hat. Aber er wird sich auch beschweren, wenn er nichts mitbekommen hat. Die Wirkungsweise der Hypnose ist den Menschen unerklärlich und die Menschen stellen sich die Sitzung fast immer anders vor. Selbst wenn im Vorgespräch genau darauf mehrere Minuten Zeit ver(sch)wendet werden, das bevorstehende Empfinden in der Hypnose detailliert zu beschreiben.

Wir könnten die Erwartungshaltung mancher Klienten nur dadurch erfüllen, dass wir direktive Show-Hypnose-Elemente einfügen. Diese Elemente funktionieren aber gerade bei Kopfmenschen besonders schlecht. Im Zweifel machen sie eher Angst. Für die Wirkung sind diese Elemente völlig uninteressant, zumindest beim deutschen Klienten. Bei Menschen aus anderen Kulturen, zum Beispiel osteuropäischen Kulturen, ist die direktive Art beliebter und kann dadurch mehr Wirkung zeigen. In der Psyche sollte man zwar nicht zu viel Vorannahmen treffen, aber die Erfahrungswerte zeigen diese Tendenz. Der Hypnospath – der Hypnospathie-Hypnotiseur – entscheidet immer für sich, wie er humanistisch mit dem Klienten arbeitet oder ob er dann ankündigungsgemäß direktiv arbeitet.

Wohl dem Klienten, der keine Erklärungsmodelle dazu benötigt, um zu akzeptieren, dass Hypnose wirkt. In vielen Fällen ist es aber sinnvoll, die grundlegende Arbeitsweise von Hypnose im Vorfeld zu erklären. Gerade für Logikmenschen ist das folgende Erklärungsmodell des psychischen Erlebens besonders gut nachvollziehbar, auch wenn es unter den Lesern und Klienten sicherlich Menschen gibt, die mit IT wenig am Hut haben.

Ein Erklärungsmodell des psychischen Erlebens – mit IT-Speicher Vergleich

Folgendes Erklärungsmodell hat im Sitzungsbereich immer wieder für gute Veranschaulichungsmöglichkeiten gegenüber dem Klienten gesorgt. Es ist nachvollziehbar und kann im Sitzungsbereich eingebunden werden, wenn dieses notwendig erscheint. Es geht hierbei nicht um richtig oder falsch, sondern um Nachvollziehbarkeit.

Dieses Erklärungsmodell bedient sich der Darstellung einer Pyramide, so wie es viele Klienten auch gut aus beliebigen anderen Erklärungsmodellen kennen. Die Bewusstseinspyramide steht in diesem Fall für das psychische Erleben und besteht aus drei Schichten:

4. Hypnosopathie

Der Hintergrund zur Entstehung dieses Verfahrens und der Namensfindung ist relativ schnell erklärt. Viele meiner Klienten waren und sind erfreut darüber, wie gut und wie einfach meine Hypnose funktioniert und wie sicher und geborgen sie sich dabei jederzeit fühlen. Sie müssen weder ständig reden, noch werden sie gezwungen, Lösungen zu finden. Sie sind sehr erfreut, dass in meinen Hypnosen die Freiwilligkeit in Trance im Vordergrund steht. Neben ihren persönlichen Weiterempfehlungen empfahlen sie mir, die Methode anders zu nennen, da sie selbst lange gezögert hatten, sich mit Hypnose helfen zu lassen. Meine Methode müsse einfach anders heißen, damit klar ist, dass es sich um eine besondere Form der Hypnose handelt.

Damit war der Grundstein für ein neues Wording gelegt. Aber wie nennt man eine Hypnose, die den Focus darauf hat, dem Klienten zu helfen, indem er sich selbst helfen darf? Der Hypnotiseur wird zum Mediator zwischen dem Unterbewussten und dem Bewussten, um neue Lösungen selbst finden zu lassen. Das bedeutet für den Hypnotiseur, dass er dabei nicht der „Master“ ist, sondern eben „nur“ der „Mediator“, der „Ausgleicher“.

Der klassische Hypnotiseur möchte häufig lieber der „Master“ sein. Er möchte für das Gelingen und damit auch für das Nichtgelingen verantwortlich sein. Ist er aber so oder so nicht, denn verantwortlich wird immer die Psyche des Klienten bleiben, die neue Lösungen zulässt.

Ok, es geht also um Hypnose, und das soll erkennbar bleiben. Nicht die unzähligen Meditationen, die unerlaubterweise Suggestionen enthalten und eigentlich Hypnosen wären. Nein, es soll klar sein, dass Hypnose gemeint ist und angewendet wird. Aber eben die heilende, die helfende Hypnose, die auch für Coachings eingesetzt werden kann.

Welcher Wortteil könnte hierfür am besten passen? – war dann die Frage. Es kam der Gedanke an Homöopathie auf, die ja auch – nicht immer absolut nachvollziehbar – wirkt. Bei Lebewesen, die gar nicht beurteilen wollen und können, wo die Wirkung herkommt, besonders gut. Nämlich bei Tieren und Kindern. So war der Gedanke geboren, mein Hypnoseverfahren „Hypnosopathie“ zu nennen. Der Wortbestandteil „Hypnos“ entstammt dem griechischen Gott des Schlafes, der Wortbestandteil „pathie“ wird im Kontext in der Bedeutung Krankheitslehre, aber in der Wortmeinung „Heilmethode“ verwendet. Die grundlegende Markenaussage ist also: Mit der Hypnose helfen.

Der Begriff Hypnosopathie ist europaweit markenrechtlich geschützt. Verwaltet wird dieses Markenrecht durch die Deutsches Institut für Hypnose GmbH. Sie kann jedem die

Nutzung des Begriffs Hypnosopathie untersagen, der sich nicht an die Ethikgrundsätze der Hypnosopathie hält oder die Hypnosopathie verunglimpft. Das Institut ist also Dreh- und Angelpunkt für den Ruf der Marke und damit der Methode. Das sichert langfristig Vertrauen in die Hypnosopathie und damit in die dahinterliegende Methode der Hypnose-Therapie und des Hypnose-Coachings.

Auf dem Punkt gebracht ist die Hypnosopathie das Versprechen an den Klienten, dass der Hypnotiseur mit der humanistischen Hypnose-Methode nondirektiv, vernünftig und stets zum Wohle des Klienten arbeitet.

Grundsätze der Hypnosopathie

1. Der Hypnotiseur ist der Mediator zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten.

Er lässt den Klienten in Trance nach Lösungen suchen, die sowohl das Unbewusste als auch das Bewusste als bessere Lösung annehmen können. Der Hypnotiseur unterlässt dabei Macht- und Dominanzgehebe und stellt sich klientenzentriert auf. Er ist stets an Lösungen für den Klienten interessiert. Er stellt das Wohl des Klienten in den Vordergrund seiner Arbeit – nicht sein Ego.

2. Der Klient geht freiwillig in seine Trance.

Also ohne Showeffekte und ohne Unterwerfung. Der Klient findet mit verbaler Unterstützung den richtigen Trance-Level für den jeweiligen Tag.

Der Hypnosopath weiß, dass jeder Mensch problemlos in Trance geführt werden kann, wenn das Bewusste und das Unbewusste dies zulassen. Er weiß, dass es je nach Thema oder Klienten-Stimmung auch mal möglich ist, in einer flachen Trance zu arbeiten. Er respektiert die Schutzfunktion der Psyche, nicht immer auf Zuruf in Trance gehen zu können.

Der üblicherweise angestrebte Trancetiefgang liegt im mittleren Bereich, so dass der Klient seinen Sitzungsverlauf bewusst mitbekommt und sich an diesen auch erinnern kann.

3. Der Hypnosopath schlüpft nicht in die Rolle des Beraters.

Der Klient wird in Trance sein eigener Berater. Der Hypnosopath gibt keine Lösungen vor und lässt den Klienten die Lösungen selbst erkennen. Er unterstützt im Zweifel mit sinn-

vollen Alternativfragen, die aber nicht manipulieren, sondern lediglich der Grobfindung einer Lösung dienen.

Alle Wahrheiten für den Klienten entstehen somit ausschließlich beim Klienten.

- a) Jegliche eigene Meinung oder eigene Wertigkeit bleibt beim Hypnotiseur. Es werden also nicht wahllos „Kalendersprüche“ verankert.
- b) Es gibt keine Ratschläge oder Empfehlungen, die nicht selbst vorher vom Klienten erkannt wurden und scheinbar nützlich sind.

4. Die Schluss-Suggestion entspricht der in der jeweiligen Sitzung erarbeiteten Lösung.

Da fertige Texte dazu neigen, gelogene Inhalte zu haben, soll die maßgebliche Schluss-Suggestion zuvor vom Klienten erarbeitet worden sein. Fertige Texte können zwar gut zu Schulungszwecken eingesetzt werden, sollten aber in der freien Arbeit eher weniger zum Einsatz kommen. Ansonsten werden lieber nur allgemeingültige Suggestionen ohne näheren Bezug gegeben.

Ausnahmen können Sitzungen sein, in denen vorher definiert wurde, welche Suggestion gesetzt werden soll. Diese muss dann aber während der Sitzung in Trance auf Stimmigkeit überprüft werden.

5. Das Wissen aus der Sitzung bleibt für beide Seiten vertraulich.

Gemäß den gesetzlichen Bestimmungen bleiben alle Informationen für beide Seiten vertraulich und dürfen nicht veröffentlicht werden.

In öffentlichen Social-Media-Gruppen dürfen Fragen zu konkreten Fällen nicht publiziert werden, da hier immer die Gefahr der Wiedererkennbarkeit einer betroffenen Person besteht. Außerdem werfen öffentliche Fragen zum Vorgehen im Tagesgeschäft kein gutes Licht auf den jeweiligen Hypnotiseur.

Am Praxis-Telefon gibt es keinerlei Informationen zu Klienten und deren Terminen. Alle Informationen werden 10 Jahre aufgehoben und gesetzeskonform gespeichert. Das bedeutet: keinerlei Klienten-Informationen außerhalb Deutschlands, auch nicht auf dem Handy oder in einem Kalender, der in Amerika gehostet wird, etc. Siehe Datenschutzgesetz.

6. Der Hypnotiseur ist stets an schnellen und dauerhaften Erfolgen interessiert.

Dieser Anspruch sichert eine hohe Weiterempfehlungsquote und macht Spaß. Der Hypnosopath strebt maximal möglichen Erfolg in kurzer Zeit an.

7. Einwandfreies Führungszeugnis

Der ins Hypnosopathie-Verzeichnis eintragende Hypnotiseur versichert per Eidesstatt, keinerlei Einträge im Führungszeugnis zu haben, die sich auf einen kriminellen Umgang mit Mitmenschen beziehen. Das gilt insbesondere für Sexualstraftaten und Kinderschädigungen.

8. In einer Hypnosopathie-Praxis gibt es kein ausgeprägtes Cross-Selling

Der Verkauf von z.B. Versicherungen, Staubsaugern oder Küchenmaschinen hat nichts in einer Hypnosopathie-Praxis zu suchen und muss ggf. separat genehmigt werden.

Die jeweils aktuellste Version der Grundsätze finden Sie unter www.hypnosopathie.de

Grundsätzlich kann und darf in einer Hypnosopathie-Praxis auch mit klassischen Hypnose-Elementen gearbeitet werden. Der Klient muss dies allerdings ausdrücklich wünschen und per Unterschrift bestätigen, dass er nicht die humanistischen Möglichkeiten der Hypnose nutzen möchte und somit unter Umständen der Erfolg länger auf sich warten lassen könnte.

Hypnosopathie Absolut

Hypnosopathie Absolut ist eine Steigerung des humanistischen und nondirektiven Ansatzes der Hypnosopathie. Er befindet sich aktuell in ständiger Weiterentwicklung und Forschung. Mein Fokus liegt derzeit darauf, humanistische Hypnose in jeder Form voran zu bringen. Trotzdem wird im Laufe des Buches hier und da auf die noch humanistischeren Möglichkeiten von Hypnosopathie Absolut hingewiesen.

Eine Blickfixationseinleitung hätte zum Beispiel nichts in einer Hypnosopathie Absolut-Sitzung zu suchen. Vielmehr müsste der Auftrag formuliert werden, im richtigen Moment die Augen zu schließen und selbstständig in eine genau richtige Trance zu gehen. Es müssten dann Formulierungen her, die in etwa so lauten: „Prüfe, wie du deinen perfekten Trancezustand am schnellsten erreichen kannst ... und tue es.“

Suggestionen

Rauchfrei-Suggestionstext nach Hypnospathie

„Ich werde dir nun einige Suggestionen in dein Unterbewusstsein geben und tief in deinem Inneren verankern ... Suggestionen, die dich dabei unterstützen werden, dein Ziel zu erreichen, das Rauchen endgültig sein zu lassen. Lasse meine wahren Worte einfach tief in dein Inneres fließen ...

Du brauchst dabei gar nichts zu tun ...

Lasse es einfach geschehen ... und gehe dabei an deinen sicheren Ort der Rauchfreiheit ...

Lasse deine Gedanken einfach schweben... während du gleichzeitig meinen Worten folgst... .

Du hast beschlossen, etwas für dich und deinen Körper zu tun und das Rauchen endlich sein zu lassen. Du hast erkannt, dass es an der Zeit ist, dich und deinen Körper endgültig vom Rauch zu befreien ... das ist ein sehr guter Entschluss.

Vielleicht fragst du dich sehr bald, warum du so lange gezögert hast und den Entschluss nicht schon viel früher getroffen hast ... es ist jetzt ganz sicher der richtige Zeitpunkt, denn man entscheidet nichts ohne Grund ... dein Unterbewusstsein hat ganz bewusst diesen Zeitpunkt gewählt und dich zu mir geführt.

Die Tatsache, dass du dich entschieden hast, es heute final anzugehen, spricht also dafür, dass jetzt auch aus Sicht deines Unterbewusstseins der ideale Zeitpunkt gekommen ist, dieses Vorhaben in die Realität umzusetzen.

Ich werde also jetzt deinen Wunsch, rauchfrei zu werden bzw. es zu bleiben, ganz tiiiiief in deinem Unterbewusstsein verankern und dein Unterbewusstsein dabei bitten, dich mit aller ihm zur Verfügung stehenden Kraft zu unterstützen ...

Die nun folgenden Passagen könnten mehrfach wiederholt werden und starten dann immer von hier

Ich berühre jetzt deine Stirn...

Stirn mit Zeige- und Mittelfingerkuppen berühren und halten (zwischen den Augenbrauen, oberhalb der Nase).

Unterbewusstsein von XY!!! [XY = Vorname des Klienten]: Unterstütze XY dabei, auf eine einfache Art und Weise nach dieser Sitzung rauchfrei durch das Leben zu gehen.

Lasse XY immer erkennen, was zu tun ist, damit die nächste Zigarette einfach nicht mehr geraucht werden braucht. Egal was zu tun ist, lasse es zu und unterstütze XY dabei, ab sofort rauchfrei zu bleiben ... !!!

XY: Du wirst deinen Körper anstatt mit unnötigem Rauch in Zukunft mit reiner, klarer Luft versorgen und du wirst spüren, wie viel besser du dich damit fühlst ...

Du nimmst in Zukunft mit jedem Atemzug Ruhe ... Gelassenheit ... und angenehme Energie auf, und du wirst deutlich spüren, wie gut dir das tut. In Zukunft wirst du all das, was dir das Rauchen mal gegeben hat, dann allein durch deine Atmung, durch saubere, klare Luft aufnehmen können, und du wirst spüren, wie angenehm das für dich ist ... das Rauchen wird in jeder Situation vollkommen gleichgültig und uncool sein ... es wird einfach nicht mehr nötig sein. So gleichgültig, dass du schon bald nicht einmal mehr daran denkst ...

Du wirst einen starken Widerwillen gegen das Rauchen spüren, der immer stärker wird! Das Verlangen nach einer Zigarette wird einfach immer weniger – Rauchen wird vollkommen uninteressant sein. Schon der Gedanke an das Rauchen wird dir von Tag zu Tag unangenehmer und für dich fremder.

Unkommentiert die Finger von der Stirn nehmen und weiterlesen, ohne eine erkennbare Lücke.

Und jedes Mal, wenn du Rauch riechst oder jemanden rauchen siehst, verstärken sich der Widerwille und die Gleichgültigkeit noch mehr ... !

Jedes Mal, wenn du Rauch riechst oder jemanden rauchen siehst, vertiefen sich meine wahren Worte noch viel mehr in deinem Unterbewusstsein ... !

Ab sofort ist das Rauchen vollkommen uninteressant für dich und du lässt dich durch nichts und niemanden von dieser gesunden Einstellung abbringen – von deinem Vorsatz, etwas für deinen Körper und für deine Gesundheit zu tun.

Rauchen ist dir in Zukunft völlig gleichgültig.

Dein Körper wird sich von all den Stoffen, die sich durch den Rauch abgelagert haben, befreien, und die reine klare Luft wird dir Gelassenheit, Fitness und angenehme Energie geben ...

Du wirst dadurch nicht mehr essen als zuvor und du wirst auch nicht zunehmen. Dein Stoffwechsel und deine Verdauung funktionieren perfekt. Esse täglich Äpfel. Das ist gesund und hält die Verdauung fit. Dein Wasserhaushalt und dein Bewegungsdrang regeln sich auf für dich perfekte Art und Weise. Du weißt, dass du durch Bewegung alle emotionalen Themen optimal in den Griff bekommst und wirst dich zukünftig mehr bewegen.



Lars Gutzeit kam schon in jungen Jahren mit dem Thema Hypnose in Berührung, den Grundstein legte ein Buch von Dr. Joseph Murphy. Nach seiner Ausbildung als Heilpraktiker für Psychotherapie eröffnete er eine eigene Hypnosefachpraxis. Aus der Praxis entwickelte der Autor das herkömmliche Hypnowissen weiter. So entstanden die Techniken, die heute unter Hypnospathie, kurz für humanistische Hypnosetherapie, Anwendung finden. 2014 begann er damit, andere in Hypnospathie auszubilden, wenig später gründete er das Deutsche Institut für Hypnose.

Moderne Hypnose lernen

Dieses Buch richtet sich an alle Hypnoseinteressierten, die verstehen wollen, dass professionelle Hypnose ohne HokusPokus der Showbühne noch viel genialer und einfacher funktionieren darf, als es die meisten Laien erwarten.

Durch die einfache Sprache bieten die bereits enthaltenen Suggestionstexte die Möglichkeit, direkt mit Hilfe des Wissens aus dem Buch zu hypnotisieren. Es richtet sich sowohl an den Fachmann, also auch den Mediziner, Therapeut oder Coach, als auch an den Laien, der sich vielleicht das erste Mal mit Hypnose beschäftigt. Der Leser wird in die Lage versetzt, erste Hypnose für positive Unterstützungen durchzuführen aber auch gleichzeitig die potenziellen Gefahren zu verstehen und somit sicher zu hypnotisieren. Aktuell kann und darf der Leser nach dem Studieren des Buches hypnotisieren.

Das Fachbuch grenzt die manipulative Hypnose zu der guten, der humanistischen Hypnose, ab. Die humanistische Hypnose nutzt die Möglichkeiten des Unbewussten und des Bewussten, um eine verbesserte Zukunft zu erzielen. Der Leser lernt, wie der Klient in Trance versetzt wird und wie in Hypnose gearbeitet wird. An vielen praktischen Beispielen und mit fertigen Texten wird erlernt, wie passende Suggestionen gegeben werden können. Die fertigen Hypnosetexte helfen das Konzept der Hypnospathie (der humanistischen Hypnose) zu verstehen und anzuwenden.



VERLAG

www.ml-buchverlag.de