

### Was ist Hypnose?

Die Erschaffung eines physiologischen Zustands zwischen Wachen und Schlafen, der sogenannten Trance. Auch wenn Sie bei einem Film, einer Musik oder einer Beschäftigung versinken, fallen Sie in Trance.

Mit mir als Ihrem Hypnotiseur geschieht dies gezielt. Sie werden sich wunderbar entspannen und sich hinterher besser fühlen als vorher.

### Wie wirkt Hypnose?

Im Dialog mit ihrem Unbewussten. Es erzeugt Bilder und beantwortet damit meine gezielt gestellten Fragen, die sich aus unserem Vorgespräch ergeben. Meist beschränken sich die Antworten auf Ja/Nein Signale mittels Fingerbewegungen. Grundsätzlich können Sie aber auch sprechen und sich bewegen. Ziel der Befragung ist die Verankerung von gewünschten Veränderungen im Verhalten sowie von emotionalen und gedanklichen Reaktionen.

### Was kann Hypnose?

Als uraltes Heilverfahren reichen die Anwendungsgebiete von Raucherentwöhnung über Befreiung von Phobien bis zur Behandlung chronischer Schmerzen.

Ebenso hilft Hypnose, um mit Belastungen und Stress besser umzugehen und private oder berufliche Veränderungen positiv zu gestalten. Hier liegt mein Arbeitsgebiet. Nach Klärung und Zielfindung zählen folgende, mit Stresssituationen verbundenen Symptome dazu: Schlafstörungen, Nervosität, Verunsicherung und Angst, bei depressiven Störungen auftretende emotionale Leidenszustände von Niedergeschlagenheit, Antriebs- und Energielosigkeit und der Verlust von positiver Zukunftsorientierung. Ganz wichtig ist mir dabei immer, dass Sie wieder lernen, sich gezielt zu entspannen.

### Ist Hypnose gefährlich?

Dazu kursieren jede Menge Gerüchte, Halb- und Unwahrheiten.

Im Vorgespräch kläre ich gern Ihre diesbezüglichen Bedenken. Zunächst die Klassiker:

Frage: Bin ich während der Hypnose bewusst - und willenlos?

Antwort: Nein. Für unsere Arbeit brauchen wir diese Trancetiefen nicht. Man erreicht sie auch nur nach sehr viel Übung und mit der Bereitschaft dazu.

Frage: Kann ich in der Hypnose stecken bleiben?

Antwort: Nein. Schlimmstenfalls schlafen Sie ein. Zu dem von mir durchgeführten Hypnoseablauf gehört auch immer eine vollständige Aufhebung aller Zwecksuggestionen. Danach können Sie Ihre Tätigkeiten direkt wieder aufnehmen. Nur entspannter und eventuell glücklicher.

Frage: Kann ich in der Hypnose gezwungen werden, etwas gegen meinen Willen zu tun?

Antwort: Nein. Sonst würden wohl sämtliche Geheimdienste der Welt ernsthaft Hypnotiseure beschäftigen. Die teils unwürdigen Vorstellungen bei Hypnoseshows liegen einer gezielten Auswahl der Teilnehmer zugrunde, die sich so produzieren möchten. Der Bühnen-Hypnotiseur nutzt nur dieses Potential.

Frage: Ist jeder/jede hypnotisierbar?

Antwort: Grundsätzlich ja, wenn er/sie die Bereitschaft dazu mitbringt. Ich mache gerne vorher ein, zwei kurze Tests mit Ihnen. Wie schnell und tief Sie in Trance gehen, ist eine Frage Ihrer Veranlagung und Ihrer Bereitschaft, sich auf die Hypnose bei mir einzulassen – und natürlich meiner Fähigkeiten.

Dazu kommt das Üben. In der dritten Session sind Sie garantiert besser geworden, in Trance zu gehen.