

Im *therapeutischen Trancezustand* lernen die Patienten, ihr eigenes kreatives Unbewusstes so zu nutzen, dass die gesetzten Ziele schneller erreicht werden können. Die Grundidee der Therapie ist es, eine gute Verbindung zu diesem Teil des Bewusstseins herzustellen, da aus der Sicht der Hypnotherapie genau dieser benötigt wird, um wesentliche positive Veränderungen im Leben zu realisieren.

Die Patienten werden in *Selbsthypnose* trainiert, so dass das Erreichen des Zieles schneller möglich ist. Der Hypnotherapeut versteht sich als Helfer, der mit den Patienten kooperiert und nie „kontrolliert“. Therapeut und Patient bilden ein Team, in dem der Therapeut all sein Wissen, seine Kompetenzen und seine volle Unterstützung anbietet und einbringt.

Dieses geschieht auf einer den Menschen tief achtenden und respektvollen Weise. Milton Erickson, der Begründer der modernen Hypnotherapie, war einer der ersten, der erkannt hat, dass bei allem Ernst der Probleme, das Entwickeln von Freude eine wichtige Zutat bei dem Prozess des Veränderns ist. In dem Sinne wird auch immer wieder nach freudigen Erfahrungen gefragt, damit diese auch genutzt werden können. Die einfache Erklärung: mit mehr Freude entsteht sich mehr Entspannung. Ist Entspannung einmal da, reduziert sich das Stressempfinden und das erleichtert wiederum das Entwickeln neuer Sichtweisen und Lösungsideen.

Hypnotherapie ist inzwischen gut erforscht. Es ist ein *wissenschaftlich fundierter Ansatz*, der von den Ärzte- wie Psychotherapeutenkammern anerkannt ist. Auch der Wissenschaftliche Beirat der Bundesregierung für Psychotherapie bescheinigte die Wissenschaftlichkeit der Hypnotherapie.

### *Was ist Hypnose/ Trance?*

Hypnose oder auch Trance ist ein Zustand, der ganz natürlich und in dem Sinne auch „unspektakulärer“ ist, als die meisten Menschen sich Hypnose/ Trance vorstellen. Personen, die in einem guten Hypnose/ Trancezustand sind, erleben die optimale Balance von Eigenschaften wie Entspannung, Konzentration, Offenheit, Neugierde und „Geerdet sein“. So sind die meisten Menschen, die herausragende Leistungen bringen wie zum Beispiel Spitzensportler, meist in einem positiven Trancezustand. Dieser Zustand kann wie beim Sport/ Musizieren/ Arbeiten/ nach außen gerichtet sein. Jeder von uns kennt solche Momente, wo wir so vertieft in eine Angelegenheit sind, dass wir alles andere um uns herum kaum noch oder gar nicht wahrnehmen (zum Beispiel beim Lesen eines guten Buches oder Verfolgen eines Musikkonzertes etc.)

Ebenso ist es möglich, eine nach innen orientierte Trance zu erleben. Hier kann einmal ganz intensiv der Fokus auf ein Thema, ein gewünschtes Ziel oder eine Erfahrung gelegt werden, um dann von innen heraus Lösungen zu erkennen, die im Nicht- Trancezustand so nicht aufgetaucht wären. Eine kreativ lösungsorientierte Trance schafft die Verbindung zu dem, was in der Hypnotherapie „das kreative Unbewusste“ genannt wird. Dieser Teil unseres Bewusstseins ist in der Lage, sehr effektiv positive Veränderungen zu generieren und hat Zugang zu Ressourcen, die im Normalzustand und besonders im Stresszustand nicht oder nur schwer verfügbar sind. Einfach gesagt: das kreative Unbewusste hilft uns, neue Wege zu finden und zu gehen. Wer also etwas Neues im Leben realisieren will, der kann durch das kreative Unbewusste einen sehr guten Verbündeten auf dem Weg zur Realisierung des Zieles finden. Sei das im Inneren durch das Entwickeln von mehr:

- Innerer Sicherheit und Vertrauen
- Kompetenzen, das Erleben von Angst, Depression oder anderen Problemmustern umzuwandeln
- Gelassenheit
- Selbstheilung etc.,

oder im Äußeren durch:

- das erfolgreiche An- und Durchgehen von angstausslösenden Situationen
- mehr Durchsetzungskraft in beruflichen Situationen
- das Treffen von besseren Entscheidungen etc..

Anders ausgedrückt kann man ebenso gut sagen: wer keine Veränderung in seinem Leben will oder nötig hat und mit seinen aktuellen Stärken und Mitteln die Herausforderungen des Lebens erfolgreich bewältigen kann, der braucht Trance nicht zwingend.

Immer dann, wenn die bereits verfügbaren Fähigkeiten/ Mittel/ Ressourcen nicht die Veränderung schaffen können, dann lohnt es sich sehr, die Hilfe des Unbewussten und Trancezustandes zu nutzen. Um das Ganze ein wenig konkreter werden zu lassen, hier einige Probleme mit Beispielaussagen, bei denen Trance gut einsetzbar wäre:

#### Beispiel Ängste

„Ich weiß ja, dass es Blödsinn ist, da Angst zu haben und ich sag mir auch jedes Mal, dass es unlogisch ist und trotzdem: die Angst kommt. Ich kann sie nicht abstellen.“

#### Beispiel Süchte

„Ich will ja aufhören mit dem Rauchen, aber ich schaffe es einfach nicht. Der Drang nach einer Zigarette ist zu stark. Selbst wenn ich es mal ein paar Tage/ Wochen schaffe, ich falle immer wieder zurück.“

#### Beispiel Depression

„Ich will ja einen neuen Weg gehen. Den Weg von Freude und Leichtigkeit. Aber die Depression und Schwere lässt mich nicht los. Ich weiß nicht, was ich tun soll. Hat doch eh keinen Sinn“

#### Beispiel Psychosomatik

„Meine Ärztin/ mein Arzt sagt, ich bin rein körperlich eigentlich gesund. Trotz guter Ernährung und ausreichend Schlaf habe ich schnell Kopfschmerzen und oft Verdauungsprobleme. Irgendwas stimmt in mir wohl nicht.“

#### Beispiel Schlafstörung

„Ich drehe mich hin und her und sage mir „Du musst jetzt aber mal einschlafen.“ Dann gucke ich auf die Uhr und denke weiter. Ich will einfach nur mal schlafen, aber es geht nicht.“

#### Beispiel Aufschieben

„Ich habe mir gestern Abend gesagt: Heute geht's los. Ich packe die Sache an und mache den ersten Schritt zu meinem beruflichen Erfolg und bewerbe mich bei anderen Stellen. Das sage ich mir nun schon seit Wochen. Ich komme nicht in die „Gänge“!

Das Muster ist letztendlich immer das Gleiche: jemand will ein neues und angenehmeres Resultat erzielen und doch fehlt „irgendetwas“ und es klappt nicht, bzw. die alten Gewohnheiten und Muster sind zu stark. Trance bietet keinesfalls eine Garantie, dass eine Änderung eintritt, jedoch erhöhen sich die Erfolgswahrscheinlichkeiten beträchtlich, wenn durch das kreative Unbewusste mehr Ressourcen entwickelt und (re)aktiviert werden. Die Chancen zur Veränderung steigen immens, weil körperliche und kognitive Prozesse bewusst wahrgenommen und langsam verändert werden können. So kann jeder Trance Praktizierende wie auch ein Sportler durch tägliches Training seinen eigenen Zustand verbessern. Generelle Eigenschaften, die durch tägliches Trancetraining zum Beispiel geübt werden

sind (in der Einzelsitzung werden die individuell gewünschten/ benötigten Eigenschaften natürlich mit einbezogen):

- Körperliche Entspannung
- Bewusste tiefe Atmung
- Bessere Selbstberuhigung
- Positive und unterstützend mit sich selbst sprechen
- Bessere Konzentration
- Höhere Selbstakzeptanz
- Gute Stressbewältigung: Emotionen wie Angst, Trauer, Wut umwandeln können.
- Im Flow sein
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Lebensfreude
- Selbstheilungskräfte

Manchmal schlage ich meinen Patienten ein kleines Experiment vor. Sie sollen sich ihr Problem noch einmal bewusst machen und sich dann vorstellen, sie hätten die oben genannten Eigenschaften. Dann frage ich, ob das einen Unterschied machen würde. Die meisten blicken mich dann erstaunt an, da die Antwort klar ist: Ja, natürlich! ABER: gerade in den Problemsituationen ist das fast alles nicht mehr da. Die positive und hoffnungsgebende Antwort der modernen Hypnotherapie und auch der Gehirnforschung (siehe auch „Achtsamkeit“) darauf ist: die oben genannten Eigenschaften sind trainierbar!

Jeder Patient, der bei mir Sitzungen erhält, lernt Selbsthypnose Übungen, die sie/ er zu Hause bestenfalls täglich ausführen kann. Wer nicht gewählt ist, 3-5 Mal pro Woche 20 Minuten für sein Ziel zu investieren, der wird sehr, sehr viel weniger Wirkungen erfahren. Mein Ziel ist es, dass jede/r Patient/in oder Klient/in nach der Zusammenarbeit ein großes Vertrauen in sich selbst hat, bei neu auftauchenden Problemen des Lebens Lösungen zu finden, da Prinzipien und Methoden der Veränderung nun bekannt sind.

Bei Fragen rund um die Hypnotherapie, bitte gerne mailen:

[dierkes@inhypnos.de](mailto:dierkes@inhypnos.de)

Weitere Info unter unserer Institutsseite:

[www.inhypnos.de](http://www.inhypnos.de)