

---

# Klienteninformation zur Hypnose/Hypnotherapie

## Was Hypnose ist und was Hypnose nicht ist

---

### Was Hypnose ist

- In der Hypnose (Trance) findet eine Kommunikation mit dem Unbewussten, Ihrer eigenen tiefen inneren Weisheit, statt.  
Im Gegensatz zum Bewusstsein (dem, was wir bewusst an Erleben mitbekommen) hat das Unbewusste einen viel größeren Anteil an unserem Verhalten, unserem Erleben und unseren Entscheidungen. Das ist ähnlich wie bei einem Eisberg: Das meiste (Unbewusste) befindet sich unter der Oberfläche.  
Das Unbewusste (oder Unterbewusstsein) speichert alle Erfahrungen unseres Lebens. Es schützt Körper, Seele und Geist und sorgt für alle unsere Körperfunktionen, ohne dass wir darüber nachzudenken brauchen. Es besitzt das komplette Wissen über Gesundheit und Heilung (eine Art Blaupause für Gesundheit). Es kommuniziert bevorzugt in einer symbolischen Sprache, in inneren Bildern und Metaphern. Es ist ein überaus kreativer und weiser Ort, den wir nutzen können, um unsere Entwicklung zu unterstützen.
- Trance („in Hypnose sein“) ist ein Zustand, in dem wir besonders guten Zugang zu unserer inneren Weisheit und Kreativität bekommen.
- Hypnotherapie, die therapeutische Verwendung von Hypnose, ist ein Verfahren, um Veränderungen durch die Förderung und Anregung von imaginativen Prozessen hervorzurufen. Sie macht sich die Kreativität des Unbewussten zunutze, um individuelle Lösungen für die unterschiedlichsten Themen und Veränderungswünsche zu finden.
- Jeder Mensch mit normaler Intelligenz kann in Trance gehen (den hypnotischen Zustand). Wir tun das eh täglich viele Male ganz unbewusst.
- In der Trance (Hypnose) streben wir bei unseren Ansätzen eine optimale Kooperation von unbewussten/unwillkürlichen Prozessen mit bewussten/willkürlichen Prozessen an. Dadurch werden neue Sichtweisen und Veränderungen möglich.
- Eine hypnotische Trance ist ein ganz normaler Zustand, den wir alle aus dem Alltag kennen: Dösen, Lesen, Autofahren, ganz und gar in einer Arbeit oder Tätigkeit absorbiert sein usw.
- In der Hypnotherapiesitzung merken Sie oft nicht genau, wann und ob Sie in Trance sind.  
Trance (Hypnose) ist ein fließender, dynamischer Zustand von wechselnder Tiefe.
- Manche Menschen spüren: Wärme, Schwere oder Kribbeln, aber auch Leichtigkeit, Schweben und Weite in verschiedenen Körperteilen. Manchmal kann man das Gefühl haben, dass man einen Körperteil gar nicht mehr wahrnimmt. Manchmal hat man das Gefühl, sich nicht mehr bewegen zu können. Und manchmal erlebt man noch andere Dinge.
- Hypnose ist oft mit einer angenehmen Entspannung verbunden, oft ist man aber auch hellwach!
- Hypnose ist absolut sicher für den Klienten.
- Hypnose ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren in Psychotherapie und Medizin.
- In der Hypnosetherapie ist die grundsätzliche Mitarbeit des Klienten sehr wichtig. Gegen seine ausdrückliche Zustimmung und Mitarbeit lässt sich fast nichts erreichen.

---

## Klienteninformation Hypnose/Hypnotherapie

---

### Was Hypnose nicht ist

- Hypnose ist nicht Schlaf, noch viel weniger Bewusstlosigkeit. Oft ist man aber sehr schlafähnlich entspannt. Man kriegt in Hypnose alles mit, was geschieht. – Oft aber nicht mit dem üblichen bewussten Verstand. Das ist wie wenn Sie völlig vertieft in eine Tätigkeit sind. Dann kann es sein, dass Sie Ihren Hunger nicht spüren oder jemanden überhören, der zu Ihnen spricht. Manchmal kann man sich auch später nicht mehr an alles erinnern.

Wenn das Wort Schlaf in der Hypnose benutzt wird, meint man damit nicht wirklichen Schlaf, sondern nur diesen angenehmen Zustand wie im Schlaf beziehungsweise kurz vor dem Einschlafen. Das Wort Schlaf kann eine hilfreiche Metapher sein.

- Hypnose ist kein Mittel, um Menschen beliebig zu programmieren wie einen Computer. Auch in tiefsten Trancezuständen ist das nicht möglich, auch wenn es manchmal vielleicht so scheint. Und wenn man es könnte, wäre das als Vorgehen in vielen Fällen sehr fragwürdig, da viele Symptome einen Sinn, einen Zweck haben, der berücksichtigt werden muss, um wahre Heilung zu bewirken.

Auch wenn es in der Show-Hypnose und in Krimis gern der Eindruck erweckt wird:

- Man wird in Hypnose nicht zu einem willenlosen Objekt, sondern hat jeder Zeit alle wichtige Kontrolle und Sicherheit, die man braucht. Niemand kann einen in Hypnose zu etwas bringen, was gegen die eigene Moral und Ethik ist! – Auf jeden Fall nicht mehr, als sonst im Leben. Viele Gegenteilige Versuche, wie zum Beispiel auch eine Sendung, die kürzlich bei „Galileo Mystery“ im Fernsehen zum Thema Verbrechen unter Hypnose ausgestrahlt wurde, weisen bei näherer Betrachtung und Analyse durch den kundigen Fachmann erhebliche wissenschaftliche Mängel auf. Was dem Laien vielleicht überzeugen mag, beweist in Wirklichkeit lediglich die mangelnde Wissenschaftlichkeit der Verantwortlichen. Es ist ein Leichtes, solche vermeintlichen Beweise zu widerlegen.
- Auf die gleiche Weise plaudert man in Hypnose keine Geheimnisse aus, weil Hypnose nicht Schlaf ist und man all die Kontrolle behält, die wichtig ist, um sicher zu sein. Zumindest ist die Gefahr etwas auszulauern nicht wirklich größer als die, dass man sich vielleicht vertrauensselig in anderen Situationen von Menschen verleiten ließe, Dinge preiszugeben, die man lieber für sich behalten sollte.

Weitere Informationen zur therapeutischen Hypnose, Hypnotherapie, Ausbildung in Hypnose, Coaching und Therapie finden Sie auf der Internetseite

<http://www.inhypnos.de>