

Vorgespräch für Hypnosetherapie

Hallo, ich bin Sebastian Schult, ich würde mir gerne die Zeit nehmen, um vorab über Hypnose und die heutige Hypnosetherapie zu sprechen, bevor wir den eigentlichen Prozess gemeinsam angehen. Vielleicht können wir ein paar Fragen beantworten, die Sie zum ganzen Thema und dem Ablauf haben. Das wird uns bei der anschließenden Hypnosesitzung sehr viel Zeit sparen.

Bitte nehmen Sie sich wirklich die Zeit, alle Fragen die Sie haben aufzuschreiben, damit ich diese anschließend mit Ihnen besprechen kann. Es gibt keine falschen oder dummen Fragen zu diesem Thema und wir wollen wirklich alle Zweifel oder Bedenken vorher ausräumen.

Damit Sie verstehen wie Hypnose wirkt, ist es sehr wichtig, dass Sie verstehen, wie unser Kopf/Hirn/Verstand/Geist funktioniert. Sie wissen, dass wir uns eigentlich nie Gedanken dazu machen, wie unser Hirn wirklich funktioniert. Prinzipiell sagen wir zu uns selbst, wenn wir darüber nachdenken: „Ich denke, also bin ich“.

Der Mensch hat drei ganz separate und auch sehr verschiedene Teile, die unseren Verstand ausmachen. Diese haben mitunter sehr verschiedene Aufgaben und dadurch Schwierigkeiten in der direkten Beziehung zueinander und auch damit, wie und was sie untereinander kommunizieren.

Das Bewusstsein, das Unterbewusstsein und das Unbewusste

- Als Erstes haben wir **das Bewusstsein**. Das ist der Teil, der zu diesem Zeitpunkt unseres jetzigen Gesprächs der aktivste ist.
- Unter diesem Level befindet sich **das Unterbewusstsein**.
- Noch tiefer sitzt **das Unbewusste**. Für unser heutiges Anliegen können wir das Unbewusste mit gutem Gewissen weglassen.

Im Unbewussten laufen prinzipiell zwei Dinge ab:

1. es kontrolliert die Schwächen oder Stärke unseres Immunsystems
2. es kontrolliert die Körperfunktionen, wie zum Beispiel den Herzschlag, die Verdauung, das sporadische Schließen der Augenlider, Reflexe etc.

Wir brauchen uns heute nicht um diese Dinge zu kümmern, deshalb können wir dies zur Seite legen.

Das Bewusstsein

Das Bewusstsein ist der Teil, in dem wir die meiste Zeit verbringen. Ich möchte, dass Sie verstehen, dass es eigentlich nur **vier Funktionen** hat und nicht mehr.

1. Funktion: „analysieren“

Das Erste was das Bewusstsein tut ist analysieren. Was heißt das? Es ist der Teil unseres Verstandes, der ein Problem anschaut und analysiert. Um es anschließend zu lösen, sollten wir entscheiden. Es ist auch der Teil, der im Tag hunderte von Entscheidungen trifft, die uns durch einen ganz normalen Tag bringen. Entscheidungen, die wir als automatisch erachten, die es aber nicht sind. Dinge wie: „Soll ich diese Tür öffnen?“, „Soll ich das Wasser aufdrehen?“, „Soll ich meine Schuhe binden?“. Wir glauben zwar, dass dies automatische Funktionen sind, aber wir müssen uns jedes Mal wieder von neuem entscheiden, ob wir diese Dinge tun oder nicht.

2. Funktion „rationeller Verstand“

Der zweite Teil unseres Verstandes ist derjenige, der uns ab und zu Probleme einbringt. Wir nennen dies den „rationellen Verstand“ unseres Bewusstseins. Dieser Teil muss uns einen klar ersichtlichen Grund geben, warum wir etwas tun oder lassen oder warum wir uns so verhalten, wie wir dies schlussendlich tun. Sehen Sie, wenn wir keinen klar ersichtlichen Grund haben, warum wir etwas tun, werden wir nervös, unruhig, frustriert – und wenn das lange genug so hin und her geht, kann es zu einer ernsthaften mentalen Krankheit führen. Psychiatrische Kliniken zum Beispiel sind voll von Menschen, die Dinge tun, für die sie absolut keine Erklärung haben und nicht wissen, warum sie diese tun. Das einzige Problem, welches wir mit dem Grund oder der Erklärung haben, die uns der logisch funktionierende Verstand gibt, ist, dass dies ganz selten der wahre Grund ist. Zum Beispiel:

- Ein Raucher sagt, dass er raucht, weil es ihn beruhigt, dass es ihn entspannt und dass es ihm erlaubt, sich zu konzentrieren.
- Eine übergewichtige Person wird sagen, dass sie übergewichtig ist, weil sie isst, wenn sie gelangweilt oder nervös ist oder weil sie ein Drüsenproblem habe.

Das Problem mit dieser Erklärung ist, dass sie nie die Ursprüngliche ist. Bevor der Raucher seine Gewohnheit entwickelte, hat er sicherlich andere Leute sagen hören „Ich rauche, weil es mich entspannt und beruhigt“, oder aber er hat eine übergewichtige Person gehört, die sagte „Ich bin übergewichtig, weil ich esse, wenn ich nervös bin.“

Das Problem mit dieser Argumentationskette ist, dass wir sie verstehen und deshalb glauben zu wissen, warum Menschen rauchen oder übergewichtig sind. Normalerweise aber fingen Raucher an zu rauchen, weil sie Teil einer Gruppe sein und ihr Sicherheitsgefühl befriedigen wollten. Sie wollten zu einer anderen Gruppe gehören, normalerweise in ihren jungen Jahren als Teenager im Alter zwischen 10 und 20 Jahren. Sicherheit ist ein Grundbedürfnis aller Menschen. Normalerweise erhalten wir Sicherheit, die wir benötigen, wenn wir in einer gut funktionierenden Familie aufwachsen. Mit etwa 12 oder 13 Jahren und dem Einsetzen der Pubertät fangen wir jedoch an, unsere Eltern mehr und mehr in Frage zu

stellen. Auf einmal sind sie nicht mehr so überlegen, so intelligent und allwissend und können einem dadurch auch nicht mehr die gleiche Sicherheit geben wie früher, da wir sie mehr und mehr ausschließen. Wir suchen dann diese Sicherheit indem wir versuchen, Teil einer Gruppe zu sein – dazuzugehören zu einer Clique. Einige dieser Gruppenmitglieder rauchen, andere nicht.

Wenn wir das Gefühl haben, nicht zu dieser Gruppe zu gehören, agiert unser Unterbewusstsein auf sehr interessante Art und Weise, denn ...

Die komplette Informationsbroschüre erhalten Sie bei einem persönlichen ersten Beratungsgespräch in meiner Praxis.