

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/Gehirn/Verstand/Geist funktioniert. Sie wissen, dass wir uns eigentlich nie Gedanken dazu machen, wie unser Gehirn wirklich funktioniert. Prinzipiell sagen wir zu uns selbst, wenn wir darüber nachdenken, „ich denke, also bin ich“ und damit basta. Aber wissen sie, 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.

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 heutiges Anliegen können wir das Unbewusste mit gutem Gewissen weglassen. Im Unbewussten laufen prinzipiell zwei Dinge ab: erstens kontrolliert es die Schwäche oder Stärke unseres Immunsystems, und zweitens kontrolliert es 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 ist der Teil, wo wir die meiste Zeit verbringen. Ich möchte, dass sie verstehen, dass es eigentlich nur vier Funktionen oder Aufgaben hat und nicht mehr. Das Erste, was es tut, ist analysieren. Was heißt das? Es ist der Teil unseres Verstands, der ein Problem anschaut und analysiert, um es anschließend zu lösen, sollten wir entscheiden, dass es uns zu diesem Zeitpunkt stören sollte. 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 Türe 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.

Der zweite Teil unseres Verstands 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 zu- 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, der 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 Freunde gehören, normalerweise in ihren jungen Jahren als Teenager im Alter zwischen 10 und 20 Jahren. Sicherheit ist ein Grundbedürfnis aller Menschen. Normalerweise erhalten wir alle 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 es muss uns gegen Gefahr beschützen - und keine Sicherheit zu bekommen oder zu fühlen, ist sicher eine Gefahr, vor der man beschützt werden muss. Oft nimmt es deshalb an, dass Raucher akzeptiert sind, dazugehören, und sich deshalb sicher fühlen müssen. Wenn das geschieht, wird man sich beim nächsten Mal, wenn einem eine Zigarette offeriert wird und diese annimmt, sofort als Teil dieser Gruppe fühlen und die vermeintliche Sicherheit wird zunehmen. Dies ist mitunter einer der wichtigsten Gründe, warum Menschen mit Rauchen anfangen. Es hat nichts damit zu tun, sich beruhigt und entspannt zu fühlen. So müssen sie verstehen, dass die Begründung, die uns das Bewusstsein gibt, warum wir uns so verhalten wie wir uns verhalten, nie der echte Ursprung ist und meistens inkorrekt! Man fängt nicht mit Rauchen an, weil es einen beruhigt, sondern weil man Sicherheit braucht oder sucht.

Der nächste Teil unseres Bewusstseins ist die Willenskraft (der Wille). Wir alle kennen die Willenskraft. Sie mögen sich sagen „ich lege jetzt dieses Päckchen Zigaretten zur Seite und nichts auf dieser Welt wird mich dazu bringen, wieder mit dem Rauchen anzufangen“. Tja, wir alle wissen sehr wohl, wie lange das gut geht...! Sie wissen auch wie lange es gut geht, wenn wir uns entscheiden, auf Diät zu gehen. Genau so lange, bis die Willenskraft geschwächt ist und die alte Gewohnheit wieder zurückkommt.

Der letzte Teil des Bewusstseins ist unser „Arbeitsgedächtnis“. Dies ist das Gedächtnis, welches wir tagtäglich einsetzen um durch den Tag zu kommen. Wie komme ich zur Arbeit? Wie heißt meine Frau oder mein Mann? Wie heißen meine Kinder? Wie lautet meine Telefonnummer? Solche oder ähnliche Fragen werden im „Arbeitsgedächtnis“ abgehandelt, aber nicht mehr. Es tut nichts anderes. Jetzt denken sie mal kurz an diesen Teil ihres Bewusstseins. Wenn sie zum Beispiel je die Sendung „Raumschiff Enterprise“ gesehen haben, mögen sie sich bestimmt an Spock erinnern. Spock ist sehr logisch und analytisch. Unser Bewusstsein ist oft wie Spock. Sehr logisch und analytisch, liegt aber öfters falsch.

Unser ECHTES Ich allerdings ist ein Level unter dem Bewusstsein zuhause, im sogenannten „Unterbewusstsein“. Das Unterbewusstsein ist extrem stark und einflussreich. Es kann einen zu allem machen, was man sich wünscht oder sein möchte. Reich und berühmt, dick oder schlank, glücklich oder traurig - das echte ICH eben. Um das Unterbewusstsein zu verstehen und zu wissen, wie es funktioniert, müssen sie verstehen, dass es sehr ähnlich wie ein Computer ist und auch wie einer funktioniert. Sie wissen auch, dass wenn sie einen Computer kaufen, ihn anschließen, zum Laufen bringen und ihm dann eine Frage stellen, er sie nicht beantworten wird. Der Grund dafür ist, dass sie ihn noch nicht programmiert haben.

Ein Computer kann nur aufgrund ihrer Programmierung funktionieren, die anschließend auf die Festplatte hinterlegt wird. Anhand dieser Programmierung funktioniert dann der Computer - er kann gar nicht anders. Sie wissen auch, dass ein Computer, der umfunktioniert wurde, nicht mehr auf der alten Programmierung funktionieren kann, sondern nur noch auf der neuen. Genauso funktioniert unser Unterbewusstsein. Es ist ein Computer. Es funktioniert nach denselben Regeln und Gesetzen wie ein elektronisches Gehirn, nur dass es sehr viel mächtiger und stärker ist. In unserem Leben programmieren wir unser Unterbewusstsein wie einen Computer durch gemachte und gelebte Lebenserfahrungen täglich aufs Neue. Wenn wir geboren werden, sind unsere Computer fast völlig umprogrammiert, mit Ausnahme von Instinkten. Jeden Tag addieren wir neue Programmierungen in unseren internen Computer. Die primäre Grundregel dieses Computers ist folgende: Er muss uns zu der Art Mensch machen, für welchen er uns hält aufgrund der Programmierung, die in unser Gehirn eingegeben wurde und bis an unser Lebensende noch eingegeben werden wird. Wenn uns beispielsweise dieser Computer basierend auf der erhaltenen Programmierung sagt, dass wir dick sind, dann sind wir dick. Wenn er sagt, dass wir dünn sind oder rauchen, erfolgreich oder ein Versager, so sind wir dies auch. Der Computer addiert alle Programmierungen zusammen und macht sich eine Meinung über uns, darüber, welcher Typ Mensch wir sind. Diese Programmierung wurde dort von den verschiedensten Quellen gespeist und muss, basierend darauf, so funktionieren.

Was ist denn eigentlich diese „Funktionssoftware“, die sich in unserem internen Computer befindet? Zuerst ist dies sicher unser Gedächtnis, und zwar seit dem Tag, an dem wir geboren wurden. Wir denken an Erlebtes aus der Vergangenheit als entweder vergessen oder aber als bewahrt in Form von Erinnerungen.

Wir sprechen hier also über das „Arbeitsgedächtnis“ des Bewusstseins. Das Unterbewusstsein ist wie eine Videokamera. Alles was uns je passiert ist - alles was wir erlebt, gehört, gesehen, gerochen, geschmeckt oder gefühlt haben, ist permanent eingebrannt in die Gedächtnisdatenbank unseres Unterbewusstseins. Wir vergessen nie etwas. Wenn es einen Grund dafür gibt, in der Hypnosetherapie Erinnerungen abzurufen, dann können wir die Gedächtnisdatenbank aufrufen und in der Zeit zurückreisen zu den gewünschten Punkten. Wir können in der Regressionshypnose zum Beispiel zurückreisen zu unserem ersten Geburtstag oder sogar zu unserer Geburt. Es ist viel mehr, als nur eine Erinnerung abzurufen. Wir durchleben es noch einmal so, als ob wir gerade dort wären und alles noch einmal geschehen würde. Man kann sehen, was geschieht; man kann es hören riechen, schmecken - und dies alles sehr, sehr klar. Wir vergessen nie etwas in unserem Unterbewusstsein, wir können es nur im Bewusstseinslevel nicht mehr abrufen. Sie haben sicher bereits mehrmals erlebt, dass aufgrund eines Zufalls ein Geräusch, Musik, Worte oder Bilder plötzlich längst vergangene Erlebnisse ins Bewusstsein zurückgebracht haben. In der Hypnosetherapie können wir dieses Phänomen ganz bewusst hervorrufen und dadurch lang vergessen geglaubte Erinnerungen abrufen.

Die zweite Programmierung, die wir in unserem Unterbewusstsein haben, ist „Gewohnheiten“. Es gibt davon deren drei. Nur drei und nicht mehr. Sie wissen, dass Sie ein paar gute Gewohnheiten haben sie wissen aber auch, dass Sie ein paar schlechte oder unerwünschte Gewohnheiten haben. Wir alle haben diese positiven oder negativen Gewohnheiten - ohne Ausnahmen. Die meisten unserer Gewohnheiten sind aber weder schlecht noch gut, sondern einfach nur nützlich. Wir antworten oder reagieren automatisch in einer gewissen Weise, wenn etwas geschieht. Wenn zum Beispiel das Telefon klingelt, schauen wir nicht völlig ratlos umher und wundern uns, was das wohl sein könnte. Wir nehmen es automatisch ab, und je nachdem in welcher Verfassung wir gerade sind,

beantworten wir den Anruf. Die dritte Programmierung in unserem Unterbewusstsein ist „Emotionen“. Sicherlich sind Emotionen sehr wertvoll und wir wollen nicht ohne sie sein. Liebe, Zuneigung und alle anderen positiven Emotionen brauchen wir, aber ab und zu bringen uns Emotionen auch in schwierige Situationen. Das Bewusstsein kann überhaupt nichts anfangen mit Emotionen, denn es ist nicht Teil seiner Aufgabe. Jedes Mal wenn wir Emotionen brauchen, teilt sich unser Bewusstsein wie das rote Meer - und wir handhaben die Situation mit unserem irrationalen, jugendlichen, aber extrem intelligenten Unterbewusstsein. Wie bereits erwähnt, können uns diese Emotionen aber auch Probleme einbringen. Ich weiß, dass wir uns alle in der Vergangenheit mit Situationen auseinandergesetzt und dabei sehr emotional reagiert haben, obwohl viel weniger Emotionen auch ausgereicht hätten. Nachher, nachdem die Situation vorbei war und das Bewusstsein wieder die Kontrolle übernommen hat, fragten wir uns, warum wir das so gesagt oder so reagiert haben. Warum habe ich so reagiert, das war doch völlig doof, übertrieben oder überflüssig. Das Unterbewusstsein jedoch lacht und sagt: „Ja, aber das hat richtig gut getan!“ Dies ist uns allen schon ab und zu mal passiert.

Die vierte und gleichzeitig wichtigste Aufgabe unseres Unterbewusstseins ist der Selbstschutz. Es muss uns gegen Gefahren schützen, egal ob echt, reell oder auch nur eingebildet. Wenn sie etwas sehen, was das Unterbewusstsein ihnen vorgaukelt oder vorspielt, dann ist das für sie, als ob dies wirklich passiert - das Unterbewusstsein kann keinen Unterschied machen. Es muss uns vor Gefahren schützen und kann daher nicht anders.

Übergewicht kann aus einem Schutzmechanismus heraus resultieren. Eine Frau die dick ist, hat oft gar keine Essstörung, sondern versucht sich selber unattraktiv zu machen. Der wahre Auslöser kann Jahre oder gar Jahrzehnte zurückliegen und steht in keiner Relation zu dem, was sich die Person im logischen Bewusstsein als Beweggrund für das Übergewicht zurechtlegt.

Der letzte Teil unseres Unterbewusstseins beinhaltet einen negativen Aspekt. Obwohl extrem stark, ist unser Unterbewusstsein faul - extrem faul und bequem. Da, wo wir uns dies eigentlich wünschen, erledigt es die notwendige Arbeit, um eine positive Veränderung herbeizuführen, gar nicht gerne. Es bleibt lieber so wie es ist, denn es erfordert Aufwand, positive Veränderungen zu erzielen. Positive Suggestionen in unserem Unterbewusstsein zu platzieren, ist eines der schwierigsten Dinge. Auf der anderen Seite gehen negative Suggestionen ins Innere unseres Unterbewusstseins wie ein heißes Messer durch Butter, weil es keinen Aufwand bedeutet, die negativen Suggestionen zu akzeptieren.

Lassen sie mich dies anhand eines Beispiels aufzeigen. Nehmen sie zum Beispiel eine dicke Person, die soeben aus der Dusche gekommen ist und sich im Spiegel betrachtet, während sie sich abtrocknet. Was meinen sie, dass diese Person von sich selber in dem Moment denkt, wo sie sich im Spiegel betrachtet? „Mensch, bin ich fett.“ Diese negativen Gedanken oder Wörter gehen direkt und ohne Widerstand ins Unterbewusstsein - und dieses sagt sich: „Ja, das trifft genau auf die mir bekannte Programmierung zu, die ich über dich abgespeichert habe.“ Deswegen akzeptiert das Unterbewusstsein diese Wahrnehmung, so dass sie mit jedem Mal stärker wird und die Person dadurch kontinuierlich zunimmt und schwerer wird. Andererseits, wenn dieselbe dicke Person vor dem Spiegel steht und sagt „ich bin schlank, ich bin dünn, ich bin fit und attraktiv“, dann geht dies direkt gegen das Unterbewusstsein und es erlaubt diesen positiven Gedanken keinen Zutritt, da es nicht dem Vorprogrammierten entspricht.

Wie bekommen wir also positive Suggestionen in unseren Verstand hinein? Es ist nun für sie sehr wichtig, dies zu verstehen. Wenn also eine positive Nachricht ins Unterbewusstsein

Einlass erhält, so muss dieses neue Konzept oder die neue Idee zwingend akzeptiert werden. Sie verändern die Programmierung und der innere Verstand muss auf die Umprogrammierung antworten. Aber dies geschieht nicht so einfach, wie wir uns das vielleicht vorstellen. Lassen sie mich auch dies erklären. Sie treffen zum Beispiel die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie treffen diese Entscheidung mit klarem Bewusstsein und sagen sich dass es nichts auf dieser Welt gibt, was sie davon abhalten wird, die Zigaretten für immer zur Seite zu legen. Ihr Bewusstsein unterstützt sie voll und ganz und sagt sich: „Das ist eine wunderbare Entscheidung und ich unterstütze diesen Gedanken zu 100 %, weil ich dadurch gesünder werde. Ich werde nicht an Lungenkrebs, Blut- oder Herzkrankheiten sterben.“ Aber damit eine Veränderung tatsächlich Fuß fassen kann, muss dieser Gedanke tief im Inneren des Unterbewusstseins verankert werden. Sie sagen sich selbst, dass dies gut ist und senden damit diese neue Idee in Richtung Unterbewusstsein... aber da gibt es ein Problem...

Da gibt es einen Teil in unserem Bewusstsein, von dem ich ihnen noch nichts erzählt habe. Stellen sie sich diesen Teil als „Angestellten“ unseres Unterbewusstseins vor. Das funktioniert ungefähr so: Jeden Freitagabend bezahlt das Unterbewusstsein diesen Angestellten für die geleistete Arbeit, und der macht genau weiter mit dem, was er zu erledigen aufgetragen bekommen hat. Er macht nur diese eine Arbeit. Die Aufgabe besteht darin, alle positiven Suggestionen für Veränderung, die wir uns geben, zu stoppen, aufzuhalten und zunichte zu machen. Dieser Angestellte ist sehr gut in dem, was er macht.

Und dann, in einer Art und Weise, die wir nicht verstehen (aber wir wissen, dass es geschieht), kommuniziert dieser Teil unseres Gehirns mit dem „kritischen Faktor“ unseres Bewusst- und Unterbewusstseins. Der kritische Faktor sagt: „Diese Person möchte aufhören zu rauchen - kann ich dieser Suggestion Einlass gewähren?“ Bitte erinnern sie sich, wenn dieser Suggestion Einlass ins Unterbewusstsein gewährt wird, so muss sie sich auch bewahrheiten und erfüllen. Das Unterbewusstsein sagt jedoch: „Jetzt warte mal! Mach mal halblang! Er raucht schon so lange, er braucht diese Zigaretten für seine Sicherheit.“ Oder was immer auch für ein Beweggrund hinterlegt ist, warum diese Person raucht. „Außerdem: hast du nicht bemerkt, dass ich so viele Jahre ins Programmieren dieser Haltung investiert habe, dass der Aufwand für eine Veränderung viel zu groß wäre und ich wirklich keine Lust auf diese Arbeit habe. Lehne sie ab - weise sie zurück. Sie macht keinen Sinn.“ Dies ist der Chef des kritischen Faktors, der dies sagt, und somit lehnt der kritische Faktor des Bewusstseins diese Suggestion ab und daher kann sie auch nicht ins Unterbewusstsein eingepflanzt werden.

Es gibt jetzt nur noch einen Ort, wo wir mit dieser Idee hin können - zum Willen, auch bekannt als „Willenskraft“. Diese sitzt im Bewusstsein. Wir alle aber wissen, wie lange das gut geht... denn wie viele Diäten haben wir angefangen und wieder abgebrochen, oder wie oft haben wir mit Rauchen aufgehört, nur um wieder anzufangen?

Also, wie bekommen wir nun positive Suggestionen ins Unterbewusstsein? Hier kommt Hypnose ins Spiel. Hypnose ist zuständig für Folgendes: Hypnose umgeht den kritischen Faktor, der unser Bewusstsein blockiert. Hypnose ist, wie wenn ich dem kritischen Faktor ein paar Euro gebe und ihn zu McDonalds schicke, damit er kurzfristig beschäftigt ist und wegschaut, bis wir ihm wieder erlauben zurückzukommen. Dies ist natürlich beileibe nicht alles, was Hypnose ist. Wenn dies alles wäre, dann wären ein paar der Geschichten, die sie über Hypnose gehört haben, eventuell sogar wahr. Dinge wie „ich kann sie kontrollieren“ oder „ich kann sie dazu bringen, gegen ihren Willen Dinge zu tun“. Aber die Natur hat vorgesorgt und sie sind in der Hypnose niemandem hilflos ausgeliefert. Doch bis zu diesem Punkt ist etwas Wahres dran. Aber in dem Moment, wo der kritische Faktor umgangen wird

(er ist ja bei McDonalds), geschieht Folgendes: wir gehen in eine sehr tiefe Stufe der Hypnose, den Somnambulismus.

Wenn sie nun in Hypnose sind, ist es ganz und gar nicht, was sie erwartet haben. In einer Entspannungshypnose sind unsere Körper sehr entspannt - aber, je tiefer wir in Hypnose gehen, desto wachsender wird das Bewusstsein. In den tieferen Stufen der Hypnose ist unser Bewusstsein 200-300 % wachsender oder aufmerksamer, als es dies jetzt gerade ist. All ihre fünf Sinne, inklusive Gehör-, Geruchs-, Geschmacks- und Sehsinn sind zimal besser und geschärfter als jetzt. Sie können in der Hypnose auch sprechen.

Wenn sie nun also in Hypnose sind, schlafen sie nicht, sondern sind sehr aufmerksam und konzentrierter und klarer als je zuvor in ihrem Leben. Es ist ein bisschen, wie wenn sie in einem Tunnel sind und am Ende ein Licht sehen, auf welches sie sich konzentrieren. Wichtig zu verstehen ist, dass das Bewusstsein in der Hypnose verschiedene Rollen übernimmt. Stellen sie sich vor, es wäre ein Türsteher, der sie beschützt. Wenn sie in der Hypnose eine Suggestion erhalten, so hören sie sie laut, klar und deutlich.

Wenn sie also mit ihrem Bewusstsein die Suggestion hören, dann müssen sie - und sie haben eigentlich gar keine Wahl - eine von vier Entscheidungen treffen. Die Wahl der Entscheidung bestimmt, ob die Suggestion in ihr Unterbewusstsein hineingelassen oder ob sie abgelehnt wird. Wenn der Suggestion Einlass gewährt wird, dann werden sie die positive Veränderung erleben, für die sie heute hier sind. Sollte die Suggestion abgelehnt werden, wird auch keine Veränderung eintreten.

Welches sind diese vier möglichen Entscheidungen?

Die Erste ist diese, wenn sie die Suggestion hören und sich sagen „OK, gut, ich mag diese Suggestion und ich weiß, sie wird funktionieren“. Diese positive Einstellung zur Suggestion hat zur Konsequenz, dass sie im Unterbewusstsein Einlass findet und die gewünschte positive Veränderung beginnt. Leider haben sie noch drei weitere Optionen (und vergessen sie die Möglichkeit, dass sie eine Suggestion hassen könnten oder sie ihre Moral, ihren Glauben oder ihre Ethik verletzt). Bei der nächsten Entscheidung löst die Suggestion vielleicht nur ein klein wenig Unwohlsein oder Unsicherheit aus. Wie wenn es sich um ein Paar Schuhe handelt, die zwar nur eine halbe Nummer zu klein sind, aber sie passen einfach nicht genau. Wenn also die Suggestion, aus welchem Grund auch immer, nur ein kleines bisschen Unwohlsein in ihnen auslöst, so wird sie vom Bewusstsein automatisch blockiert und es wird ihr kein Zutritt ins Unterbewusstsein gewährt; somit gibt es auch nicht die gewünschte Veränderung.

Die nächste Möglichkeit ist, dass sie gegenüber der Suggestion neutral sind. Sie haben keine wirkliche Meinung dazu und es ist ihnen relativ egal, ob sie zutrifft oder nicht. Die Suggestion hat einfach keine Bedeutung für sie. Das Bewusstsein blockiert automatisch auch diese Suggestion sofort und sie kann nicht dazu dienen, den Computer neu zu programmieren.

Die letzte Entscheidung die sie treffen können, ist diejenige, bei der die meisten Menschen in der Hypnose versagen, wenn sie versagen: Das geht etwa so: wenn sie die Suggestion hören, sagen sie zu sich selber: „Oh, ich mag diese Suggestion; ich hoffe wirklich, dass sie funktioniert.“ Hoffen ist der Zwillingbruder von versuchen, verwandt mit probieren, und bedeutet sofortigen Misserfolg. Schauen sie auf ihr Leben zurück (und seien sie ehrlich mit sich selbst): jedes Mal, wenn sie etwas einfach nur versucht haben, ging es schief. „OK, Mami, ich versuche es.“ „OK, Papi, ich versuche es.“ Versuchen beinhaltet immer die Möglichkeit des Versagens. Wenn sie sich jedoch gesagt haben „ich mach das jetzt“, dann haben sie es auch geschafft. Sie waren einfach anders überzeugt von sich selbst und positiver

eingestellt. Hoffen ist der Zwilling Bruder von versuchen. Sie können hoffen, dass abends die Kühe nach Hause kommen, was aber nicht bedeutet, dass sie auch wirklich kommen. Wenn sie also die Wörter versuchen, hoffen oder probieren verwenden, so werden die Suggestionen automatisch abgeschmettert und erhalten keinen Zutritt zum Unterbewusstsein. Somit kann auch keine Veränderung stattfinden.

Hier noch ein kleiner Gedanke: wenn sie die Wörter hoffen, versuchen und probieren aus ihrem persönlichen und beruflichen Wortschatz streichen, werden sie sehen, dass sie sich bereits innerhalb weniger Tage viel besser fühlen werden.

Das einzige Mal also, wenn eine Suggestion Zugang zu ihrem Bewusstsein erlangt, ist, wenn sie die folgende Wahl treffen: „OK, ich mag diese Suggestion und ich weiß, dass sie funktionieren wird.“ So einfach ist es!

Und jetzt lassen Sie mich ihnen noch ein paar andere Wahrheiten über die Hypnose sagen.

Die erste ist, dass es kein solches Ding genannt „Hypnose“ gibt. Gab es nie und wird es nie geben! Ich habe schon mit vielen Menschen gearbeitet, aber ich habe noch nie jemanden hypnotisiert. Es gibt nur eine Form der Hypnose und dies ist die „Selbsthypnose“. Jede Form der Hypnose ist Selbsthypnose. Sie brauchten mich eigentlich gar nicht, um in eine wunderbare, tiefe und entspannende Hypnose zu gehen. Sie können dies eigentlich alles selber und sie brauchten mich auch nicht, um ihnen Suggestionen für positive Veränderungen zu geben. Sie könnten dies alles selber. Der einzige Grund warum wir hier sind, ist, dass sie nicht wissen, wie es funktioniert. Aber, Hypnose kann man erlernen und Menschen lernen dies tagtäglich überall auf der Welt. Es ist keine Hexerei, sondern sehr einfach. Alles was ich für sie heute tun kann, ist, ihnen dabei behilflich zu sein, in die Selbsthypnose zu gleiten. Ich bin wie ihr Tour Guide. (Reiseleiter)

Wenn sie es mir also erlauben, so werde ich sie heute in die Hypnose begleiten. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie in diesen wunderbaren Zustand der Hypnose kommen können. Sie werden die körperliche Entspannung und die mentale Wachsamkeit spüren. Wenn Sie mir erlauben, ihr „Tour Guide“ (Reiseleiter) zu sein, werde ich Ihnen zeigen, wie sie in der Hypnose bleiben können, bis wir fertig sind. Wenn Sie nicht in diesem wunderbaren Zustand der Hypnose sein wollen, genügt der leiseste Gedanke und Sie sind wieder zurück im normalen Zustand des Bewusstseins. Aber, wie bereits erwähnt, wenn sie es mir erlauben und meiner Führung folgen, werde ich ihnen zeigen, wie man dahin kommt und dort auch bleiben kann, solange man möchte.

Aber das Allerwichtigste ist, wenn sie die erhaltene Suggestion mit der richtigen Einstellung akzeptieren („ich mag sie und ich weiß, sie wird funktionieren“), dann wird die gewünschte Veränderung eintreten. Ich kann Ihnen eine Suggestion geben, aber NUR SIE können die Veränderung zulassen.

Hypnose beruht zu 100 % auf Kooperation. Sie müssen Dinge zulassen. Sie können diese aber auch mit dem geringsten negativen Gedanken verwerfen und die Veränderung wird nicht eintreten. Ich möchte, dass sie wissen, dass jeder Mensch mit einem IQ von mindestens 70 sehr tief hypnotisierbar ist. Wie schnell ist das möglich? So schnell (FINGERSCHNIPPEN)!! So einfach ist das! Das Einzige, was eine Person davon abhält in Hypnose zu gehen, ist Angst vor der Hypnose - oder wenn sie eine falsche Vorstellung davon hat, was Hypnose wirklich ist (oder eben auch nicht ist). Gerne würde ich kurz über die häufigsten Missverständnisse und Ängste in der Hypnose sprechen.

Einige Leute glauben, dass man schläft, wenn man in Hypnose ist. Nun, dem ist nicht so, denn Ihr Verstand ist 2-3 Mal so aktiv wie normalerweise. Dieser Zustand hat absolut nichts mit Schlaf zu tun. Im Gegenteil, Sie sind sehr aufmerksam und aufnahmefähig.

Einige Menschen befürchten, dass sie aus der Hypnose nicht mehr „aufwachen“, und das ist wirklich wahr, denn ich selber habe noch nie jemanden gesehen, der aus der Hypnose aufgewacht ist. Man kann nur aufwachen, wenn man schläft! Wenn sie also nicht schlafen, dann können sie auch nicht aufwachen. Wortklauberei? Ja, aber wir gebrauchen Wörter in unserem Beruf. Und Wörter sind alles, was wir haben. Der korrekte Ausdruck ist: "Sie kommen aus der Hypnose heraus." Wenn sie dies wollen, können sie also jederzeit aus der Hypnose herauskommen. Es genügt der leiseste Gedanke daran, dass sie nicht mehr in diesem entspannenden, wohltuenden Zustand bleiben wollen und sie befinden sich augenblicklich wieder in ihrem normalen Bewusstseinszustand.

Dann ist da noch diese weitere falsche Vorstellung, die herumgeistert. Der Hypnotiseur kann die Menschen völlig unter Kontrolle bringen, sie benutzen, missbrauchen und dazu bringen Dinge gegen ihren Willen zu tun. Ich muss ehrlich sein mit Ihnen: ich wünschte dies wäre wahr, denn dann könnte ich Ihnen den Erfolg unserer Therapie garantieren. Aber erinnern Sie sich an die vier Entscheidungen, die sie in Bezug auf Suggestionen treffen können, und an die einzige Wahl, die auch funktioniert: „Ich mag sie, ich weiß, dass sie funktioniert.“ Ich kann Ihnen diese Wahl nicht aufzwingen.

Ich möchte des Weiteren, dass Sie wissen, dass Sie und Sie alleine für den Erfolg verantwortlich sind. Sie und sie alleine sind auch verantwortlich für das Versagen. Welche Wahl sie zur gegebenen Suggestion treffen, entscheidet schlussendlich über Erfolg oder Misserfolg der Therapie.

Einige Leute haben die falsche Vorstellung, dass sie mir in der Hypnose ihre dunkelsten, intimsten Geheimnisse verraten. Mit derselben Begründung wie zuvor kann ich ihnen sagen, dass Sie dies nicht tun werden, denn Sie sind ja viel wacher und aufmerksamer als zum Beispiel jetzt gerade. Wenn Sie mir etwas nicht sagen wollen oder aber ich eine Frage stellen sollte, welche mich nichts angeht, dann werden Sie mir auch sagen, dass es mich nichts angeht. Niemand kann Sie dazu bringen, etwas zu erzählen, was nur Sie etwas angeht. Wahrscheinlich wäre es jetzt sogar einfacher als in der Hypnose, von ihnen etwas in dieser Richtung zu erfahren, denn im Vergleich zu jetzt sind Sie in der Hypnose viel aufmerksamer.

Einige Leute sagen: „Moment mal, ich verstehe zwar was sie sagen, aber ich habe einen Bühnenhypnotiseur gesehen und ich weiß, dass er die Leute kontrolliert hat. Ich habe Leute gesehen, die wie Hunde gebellt haben oder ähnliche Sachen.“ Lassen sie mich erklären, wie das funktioniert.

Der Showhypnotiseur kommt auf die Bühne, gibt eine kurze Einleitung zum Thema Hypnose und sucht dann, indem er verschiedene Tests macht, diejenigen Zuschauer aus, die freiwillig mitmachen wollen - aber auch ganz speziell diejenigen, die Spaß haben wollen. Er nimmt eine ganz gezielte Selektion vor und arbeitet am Schluss nur noch mit den Kandidaten, die am besten geeignet sind, in ganz kurzer Zeit hypnotisiert zu werden und auch die Öffentlichkeit nicht scheuen. Auch noch während der Show eliminiert er weitere Kandidaten, um nur noch mit dem Kern der Freiwilligen zu arbeiten.



Diese Leute legen aufgrund ihrer positiven Einstellung folgende mentale Anschauung an den Tag: „Ich mag diese Suggestionen, ich möchte, dass sie funktionieren" - und siehe da, sie funktionieren wirklich. Somit schließt sich auch wieder der Kreis zur eigentlichen Therapieform der Hypnose.

Showhypnose basiert also auf denselben Prinzipien wie die Hypnosetherapie. Man hat immer die Wahl, eine Suggestion entweder zu akzeptieren oder aber sie abzulehnen. Wenn man sie nicht möchte, wirklich nicht möchte, dann wird die Suggestion abgelehnt und es tritt keine Veränderung ein.

Sie sehen also, es liegt an ihnen.

Die Leute fragen mich, wie hoch denn meine Erfolgsrate in der Therapie ist. Wie bereits erwähnt, hypnotisiere ich bereits seit ein paar Jahren, und die Erfolgsrate ist in dieser Zeit sehr hoch geworden, nahezu bei 100 %. Ich weiß genau, was meine Kunden benötigen und welche Prozedere und Techniken ich einsetzen muss, um erfolgreich jemandem zu helfen. Meine Ausbildung habe ich bei dem besten Hypnosetherapeuten gemacht, den es gibt. Diese haben inzwischen fast schon 20, 30 und 60 Jahre Erfahrung auf diesem Gebiet und ist Sie sind sehr, sehr angesehener und respektierter Spezialisten, die schon Tausende ausgebildet und die Techniken der Hypnosetherapie nachhaltig positiv beeinflusst und geprägt haben. CTW Hypnose / OMNI Hypnose

Werden auch Sie eine 100 %-ige Erfolgsrate aufzeigen können? Wenn Sie die Suggestionen akzeptieren und die korrekte Einstellung an den Tag legen („ich mag diese Suggestion und ich weiß, sie wird funktionieren"), dann werden auch Sie eine 100 %-ige Erfolgsquote haben. Es kommt also ganz auf ihre Einstellung an.

Ich weiß, dass Sie diese Therapie wünschen und auch eine positive Einstellung mitbringen, ansonsten wären wir beide nicht hier. Jetzt ist aber sicher der Zeitpunkt, wo sie noch alle Zweifel oder Unklarheiten beseitigen können. Stellen Sie jetzt alle Fragen die sie noch haben, damit wir auch die letzten noch vorhandenen Punkte besprechen können. Halten Sie sich vor Augen, dass Hypnose eine wirklich wunderbare Sache ist, mit der wir unsere Leben positiv und vor allem nachhaltig verändern können. Sie steht ihnen jetzt uneingeschränkt zur Verfügung - nutzen Sie sie! Jetzt ist der Zeitpunkt, um noch Fragen an mich zu stellen.