

DORIS & MILTON
Katharinenstraße 30a
Contor Center
20457 Hamburg

E-Mail: hello@dorisandmilton.de
Telefon: 040 - 23 51 01 33
Mobil: 0160 - 448 98 05

www.dorisandmilton.de



DORIS & MILTON

Create your mental power.

Vom mystischen Wunder
zur anerkannten wissenschaftlichen
Therapieform im Coaching

HYPNOSE

WEGE ZUM UNBEWUSSTEN

Vom mystischen Wunder
zur anerkannten wissenschaftlichen
Therapieform im Coaching

HYPNOSE
Wege zum Unbewussten

„Wenn die Menschen wüssten wie wunderbar die Hypnose ist,
jeder würde zur Hypnose gehen“

Doris Laupitz

© 2018 Doris & Milton Katharinenstraße 30a, Hamburg, Deutschland
www.dorisandmilton.de
Verlag und Herausgeber: Doris & Milton, Hamburg
Autoren: Doris Laupitz

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

MYTHEN ÜBER HYPNOSE – SHOW ODER SERIÖSE METHODE?

Es fasziniert uns, wenn Menschen in eine Zitrone beißen und dabei denken es handelt sich um einen Pfirsich. Sie verziehen nicht das Gesicht. Im Gegenteil.

Showhypnose! Das ist der Grund warum Hypnose gelegentlich mit Skepsis betrachtet wird. Menschen in tiefer Trance werden willenlos. Kann das seriös sein?

Ich bin mir sicher, dass schon fast jeder von jemanden gehört hat, der durch den Einsatz von Hypnose z.B. sich das Rauchen abgewöhnt hat. Die Erfolgsquote liegt hier bei guten 90%. Die Zahl von Menschen wächst, die mit Hilfe von Hypnose ihr Leben verbessern / verändern. Einige Menschen suchen sich sogar nur noch Zahnärzte aus, die mit Hypnose behandeln, damit sie auf Schmerzmittel verzichten können.

Die Anwendung von Hypnose im Coaching und in der Therapie ist längst etabliert und bietet eine wirkungsvolle Möglichkeit, mit Menschen zu arbeiten.

In diesem Ebook möchte ich Ihnen meine Faszination zu Milton Erickson näher bringe und Ihnen einige besondere Formen der Hypnose vorstellen.

WAS IST HYPNOSE?

Bei Trance oder Hypnose handelt es sich um einen veränderten Bewusstseins- oder Gehirnaktivitätszustand, bei dem wir besonders leichten Zugang zu unserem Unbewussten, inneren Bildern und verborgenen Ressourcen haben.

Aus Messungen mit EEG weiß man, dass in Hypnose verschiedenen Gehirnarale Ihre Aktivitäten verändern. Manche Areale werden stärker als im normalen Wachzustand aktiviert, andere werden eher gehemmt. Auf dem EEG sind dabei veränderte Gehirnwellenaktivitäten messbar.

Besuchen Sie bei Interesse auch gerne meine Kurse zum Thema Neurofeedback! <https://dorisandmilton.de/kurse-und-seminare/neurofeedback/>

Hier messen wir mittels eines tragbaren Headsets ein kleines EEG.

Dabei wird mit „Trance“ häufig der Zustand bezeichnet, in dem sich der Klient befindet, und „Hypnose“ als die Methode, um jemanden in Trance zu versetzen und zu behandeln. Manchmal werden die beiden Begriffe aber auch synonym verwendet.

Entgegen mancher Vermutung ist jemand, der sich in einer Trance befindet, nicht willenlos. Er befindet sich auch nicht in einem tiefen Schlaf oder ist gar bewusstlos. Es ist vielmehr ein Zustand erhöhter Wachheit, bei der unsere Wahrnehmung sich z.B. auf unser inneres Erleben oder die Stimme des Hypnotiseurs fokussiert. Im Trancezustand verlangsamt sich jedoch unser Herzschlag und die Muskelspannung lässt nach. Wir sind empfänglich für bildhafte Sprache, Suggestionen und Geschichten. Dabei kümmert sich unser Denken nicht mehr darum, ob etwas logisch ist oder nicht.

Dieser Trancezustand ermöglicht uns, eigene Grenzen zu umgehen und zu neuen Lösungen zu kommen, die unser bewusstes Denken vielleicht nicht sofort zugelassen hätte.

Das wird im Coaching oder der Therapie genutzt, um das angestrebte Ziel zu erreichen (z.B. Raucherentwöhnung, gestärktes Selbstvertrauen, jeglicher Veränderungswunsch, tiefe Entspannung). Manchmal dient Hypnose als Ergänzung zu anderen Coaching- und Therapieansätzen, manchmal ist sie die einzige Methode.

Übrigens: Auch im Alltag erleben wir leichte Trance-Zustände, etwa bei längeren Autofahrten, wenn alles wie automatisch funktioniert oder bei Routinetätigkeiten im Haushalt. Es ist also ein natürlicher Zustand, der bei Bedarf gezielt hervorgerufen werden kann.

Es gibt nicht die eine Trance. Und man kann sie auch nicht an einem einzelnen Kriterium festmachen. Vielmehr gibt es eine ganze Reihe von Trance-Zuständen, die sich in ihren Auswirkungen und auch in ihrer Nutzbarkeit in Bezug auf Coaching-Zwecke unterscheiden.

HYPNOTISCHE TRANCE-ARTEN

WACHTRANCE

Die Wachtrance ist ein Trancezustand, in dem der Hypnotisand (die Person, die hypnotisiert wird) scheinbar vollkommen wach ist, aber dennoch auf hypnotischen Suggestionen reagiert.

ENTSPANNUNGSTRANCE

Die Entspannungstrance definiert sich vor allem über körperliche Entspannung. Das Bewusstsein kann, muss aber dabei nicht

verändert oder eingeeengt sein.

KÖRPERLICHE TRANCE

Bei der körperlichen Trance kommt es primär zu keinen Bewusstseinsveränderungen, dafür lassen sich körperliche Funktionen wie beispielsweise die Hauttemperatur, der Puls oder die Steuerung einzelner Muskelgruppen beeinflussen.

SOMNAMBULISMUS

Viele Mythen ranken sich um den Somnambulismus und was ihn genau ausmacht. Aus heutiger Sicht kann man sagen, er ist, was sein Name schon sagt: Ein schlafwandlerischer Zustand, bei dem der Hypnotisand im Gegensatz zur interaktiven Trance real wirkende Sinneswahrnehmungen wahrnehmen kann, während die körperliche Aktivität erhalten bleibt. Aus neurologischer Sicht ist es eine Art von außen indizierter und gesteuerter REM-Schlaf (bei evtl. geöffneten Augen), bei dem die REM-Blockade (Muskelähmung, die im Schlaf verhindern soll, dass der Mensch aktiv wird und sich dabei ggfls. verletzt) und REM-typische Augenbewegung aussetzt.

VERHALTENSVERÄNDERTE TRANCE

Die Trance kennzeichnet, dass sich ihr Verhaltensmuster in der rechten Hemisphäre verändern lassen kann. Sie ist die klassische „Coaching / Therapeutische Trance“, bei der im Anschluss an eine Sitzung, die den Zweck hat, dass der Klient bestimmte Verhaltensweisen ändert (Rauchverhalten, Essverhalten, Reaktionen auf bestimmte Reize wie beispielsweise Angstreize, Denkmuster etc.). tatsächlich auch entsprechende Verhaltensveränderungen eintreten.

DIE „KLASSISCHE“ HYPNOSE

Die klassische Hypnose wird auch als „direkte“ oder „direktiv-autoritäre“ Hypnose bezeichnet. Der Hypnotiseur gibt klare Anweisungen. Der Sprachstil wirkt dadurch sehr autoritär: „Stell die Füße parallel nebeneinander. Leg die Hände auf die Beine. Schließe jetzt die Augen!“

Auch die Suggestionen, die der Klient in der Trance erhält, sind wie Befehle und geben Impulse ans Unbewusste.

Lange Zeit war dies die vorherrschende Methode und es ist das, was sich viele Menschen unter Hypnose vorstellen.

DIE ERICKSON'SCHE HYPNOSE

Milton Erickson ist mein Vorbild, da er die Hypnose als indirekte Hypnose oder als „indirekt-permissiv“ (= wenig kontrollierend) „erfunden“ hat.

Die Trance-Induktion erfolgt sanfter als bei der direktiven Hypnose: „Und vielleicht magst du jetzt oder erst in einigen Augenblicken deine Augen schließen...“

Die verwendeten Sprachmuster lassen dem Klienten mehr Raum und geben ihm die Möglichkeit, sie mit eigenen Interpretationen und Bildern zu füllen. Die Suggestionen entsprechen eher dem, was das Wort übersetzt bedeutet, nämlich „Vorschläge“ zu machen.

HYPNOSE NACH MILTON H. ERICKSON

Vor Milton Ericksons Zeit war Hypnose überwiegend direktiv, der Hypnotiseur gab die Suggestionen meist in Befehlsform. Die Hypnotherapie nach Erickson gilt als indirekte Methode und stellt sich individuell auf den jeweiligen Klienten ein. Für Milton war das Unbewusste eine unerschöpfliche Ressource zur Selbstheilung. Durch seine Hypnose war es möglich die starren Denkmuster des Bewusstseins aufzubrechen und dem Unterbewusstsein zu ermöglichen die Führung zu übernehmen.

Milton hatte großen Einfluss auf die systemische Therapie, den lösungsorientierten Ansatz, die systemische Strukturaufstellung, die ich sowohl im Coaching als auch in der Hypnose sehr erfolgreich einsetze.

Milton war der Meister der Hypnose und hat die Auffassung von der Hypnose revolutioniert und somit salonfähig gemacht.

WIRKUNG HYPNOTISCHER SPRACHMUSTER

In der Hypnose nach Erickson kommen besondere Sprachmuster zum Einsatz. Diese ermöglichen, dass ein Mensch in Trance genau die Ressourcen nutzen kann, die für seine Situation Bedeutung haben. Ein Merkmal dieser Sprache ist, dass sie möglichst vage und unkonkret ist.

In meinen Kursen und in den individuellen Terminen arbeite ich im Wesentlichen mit einer Entspannungstrance und der verhaltensverändernden Trance.

Vielleicht habe ich Sie ja neugierig auf mehr gemacht? Kommen Sie gerne in einen meiner Kurse und probieren Sie es aus.