



Ihr Merkblatt für eine erfolgreiche Hypnose

1. *Allgemeines zur Hypnose*
2. *Ihr Ziel*
3. *Das Mind-Model*
4. *Ihre Sitzung*
5. *Ihre Fragen*

1. Allgemeines zur Hypnose

- Sie behalten stets die Kontrolle.
- Sie sind nicht ausgeliefert.
- Sie sind nicht willenlos.
- Sie verraten keine Geheimnisse.
- Sie schlafen nicht.
- Sie tun nichts gegen Ihren Willen.
- Sie können nicht stecken bleiben.
- Sie können sich an alles erinnern.
- Sie hören mich normal reden.
- Sie sind mit diesem Zustand bereits vertraut.
- 97% aller Menschen sind hypnotisierbar.
- Nur 20% der Klienten „sehen“ Bilder.
- Hypnose hat nichts mit Esoterik oder Magie zu tun.

Die Hypnose wurde 2006 vom *Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie* nach §11 Psychotherapiegesetz als therapeutisches Verfahren anerkannt.

2. Ihr Ziel

Um mithilfe der Hypnose ein bestimmtes Ziel zu erreichen ist es wichtig, dieses Ziel vorab erst einmal festzulegen. Wie wollen Sie sonst überprüfen, ob Sie angekommen sind? Bitte legen Sie im Vorfeld eine Formulierung zurecht, die dieses Ziel beschreibt.

Um die Arbeitsweise Ihres Unterbewusstseins zu unterstützen, sollte dieses Ziel folgende Kriterien erfüllen:

1. Formulieren Sie in der Gegenwart („Ich bin...“, „Ich habe...“)
2. Formulieren Sie positiv („Ich bin Nichtraucher.“ statt „Ich rauche nicht mehr.“)
3. Formulieren Sie für sich eindeutige, klare Sätze



3. Das Mind-Model

Das *Mind-Model* wurde von Jerry Kein, dem Begründer der OMNI – Hypnose entwickelt und erklärt auf kurzem Wege, warum Hypnose funktioniert.

Diese Wirkweise zu verstehen hilft vielen Klienten, die Hypnose als Prozess zu akzeptieren und den Gedanken zuzulassen, dass sie wirkt.

Gemäß diesem Modell besteht unser „Seelenleben“, unser Inneres, aus 3 Ebenen:

1. Das Bewusstsein

In diesem Teil von uns befindet sich unser Kurzzeitgedächtnis; es ist unser rationaler, logischer Teil, in dem auch unsere Willenskraft steckt.

Auf dieser Ebene befindet sich auch unser **Kritischer Faktor**, vergleichbar mit einer „Firewall“. Jede neue Information wird von ihm geprüft und akzeptiert oder verworfen. Die Entscheidungskriterien für diese Prüfung hängen mit unserer Persönlichkeit zusammen, d.h. mit unseren Glaubenssätzen, früheren Erfahrungen, unserer Weltanschauung, ...

2. Das Unterbewusstsein

Diese zweite Ebene beherbergt unser Langzeitgedächtnis, unsere Gewohnheiten und Emotionen. Auch der Selbstschutz und unser Hang, Sicherheit zu suchen, findet sich hier. Das Unterbewusstsein ist im Gegensatz zum Bewusstsein eher träge und braucht entsprechend länger, um z.B. eine neue Gewohnheit anzunehmen.

3. Das Unbewusste

Unser „Kern“ beinhaltet die Steuerung aller automatischen Körperfunktionen (z.B. Atmung, Herzschlag, ...) und unser Immunsystem.

Es kann nicht (bzw. nur von sehr wenigen Menschen) aktiv beeinflusst werden.

Warum Hypnose funktioniert:

Mithilfe der Hypnose kann der Kritische Faktor umgangen und Suggestionen direkt in unser Unterbewusstsein weitergeleitet werden.

Sie werden deutlich schneller verarbeitet und angenommen als im „Normalzustand“.

„Hypnose ist die Umgehung des kritischen Faktors des Bewusstseins und die Etablierung von geeignetem, selektiven Denken.“ (Jerry Kein)



4. Ihre Sitzung

Die Hypnose umfasst unzählige Anwendungen und Techniken, die stellenweise stark voneinander abweichen können. Sie sind abhängig von der Ausbildung und Vorliebe des Hypnotiseurs, dem Klienten und dem Ziel, das erreicht werden soll.

Im Grunde besteht eine Sitzung immer aus 3 Teilen:

1. Induktion (Einleitung)
2. Anwendung (Regression, Blockadenlösung, Suggestionen, Vergebungsarbeit, ...)
3. Ausleitung

Jede Sitzung wird individuell auf Sie zugeschnitten und bestmöglich an Ihre Situation angepasst.

5. Ihre Fragen

Sind noch Fragen offengeblieben oder neu entstanden?

Gern beantworte ich Ihnen bestmöglich alles, was Sie wissen möchten!

Die Basis jeder wirkungsvollen Hypnosesitzung bildet das Vertrauen in Ihren Hypnotiseur und dessen Fähigkeiten.

**Bitte beantworten Sie sich vorab folgende Frage:
Vertraue ich Janina?**

**Können Sie sich diese Frage mit „Ja“ beantworten,
freue ich mich auf die Arbeit mit Ihnen.**