

# Hypnose – Coaching

Gute Vorsätze endlich realisieren!

Vom Bewussten zum Unbewussten und zurück

Von Gisela Heumann

*Was verbinden Sie mit dem Wort Hypnose? Jemand gackert wie ein Huhn weil ein anderer Mensch das so befiehlt? Oder jemand liegt ausgestreckt in der Luft zwischen zwei weit auseinander stehenden Stühlen? Das kann auch gut sein als Show auf der Bühne.*



**A**ber was hat das mit Ihnen zu tun? Vielleicht möchten Sie lästige Angewohnheiten ablegen, all das verändern, was Ihnen schlechte Gefühle macht, nicht immer wieder in die gleichen Mechanismen fallen oder in Panik geraten und natürlich Ihre Lebensfreude steigern?

Möchten wir nicht unser Leben öfter genießen, uns besser fühlen und gute Leistungen zeigen, gerade auch in Situationen, die schwierig sind und viel fordern? Der Jahreswechsel scheint ein guter Zeitpunkt. Hand aufs Herz, wie sind Ihre Erfahrungen? Doch bald wieder im alten Trott! Es ist Ihr Unbewusstes, das die alten Bahnverbindungen wieder herstellt. Der neue Entschluss ist ihm noch nicht bekannt. Im Hypnose – Coaching ändern Sie das, schnell, wirksam und dauerhaft. Was möchten Sie jetzt verändern?

## ■ Das Unbewusste ist Spielbereiter und Schatzhüter

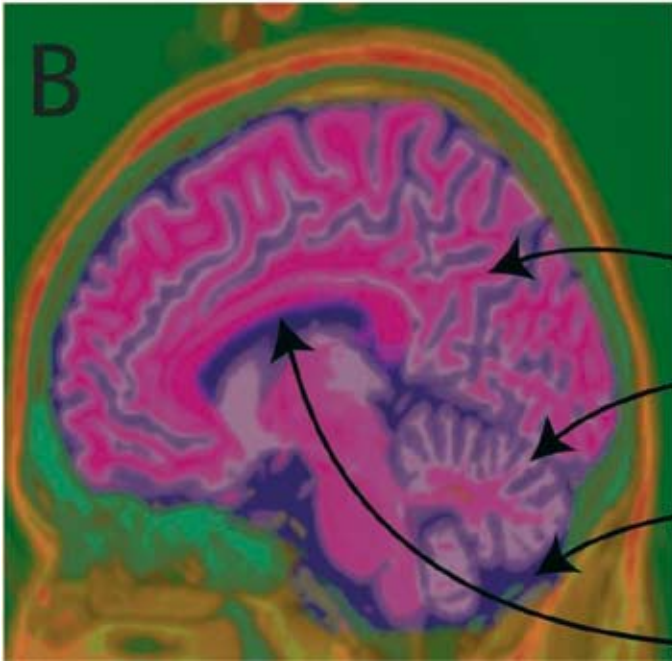
Neuere Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass unser Unbewusstes die Steilvorlagen für all unsere Handlungen und Entscheidungen gibt. Es ist der „Hüter“ unserer Schätze (Ressourcen) und jeder von uns ist daran reich. Also kontaktieren wir mal bewusst unser Unbewusstes und lassen es gezielt für uns arbeiten, und unsere Schatztruhe öffnen. Schauen wir hinein und nehmen all das mit, was wir brauchen, um endlich zu tun, was wir tun wollen und dann auch machen. Das klingt einfach. Genau so ist es, wenn Sie in Verbindung mit Ihrem Unbewussten sind. Und wo ist jetzt die Hypnose? Wie war das, als Sie plötzlich merkten, dass ihre Gedanken ganz wo anders waren, einfach abgedriftet. Sie hören Stimmen im Raum oder von gegenüber leiser und leiser, andere Bilder tauchen auf, Sie tauchen ein in eine andere Welt, spüren andere Gefühle. Sehen Sie: so einfach erleben Sie manchmal so einen Zustand, dass Sie es erst jetzt wieder erinnern.

## ■ Wir denken nie zweimal mit dem gleichen Gehirn

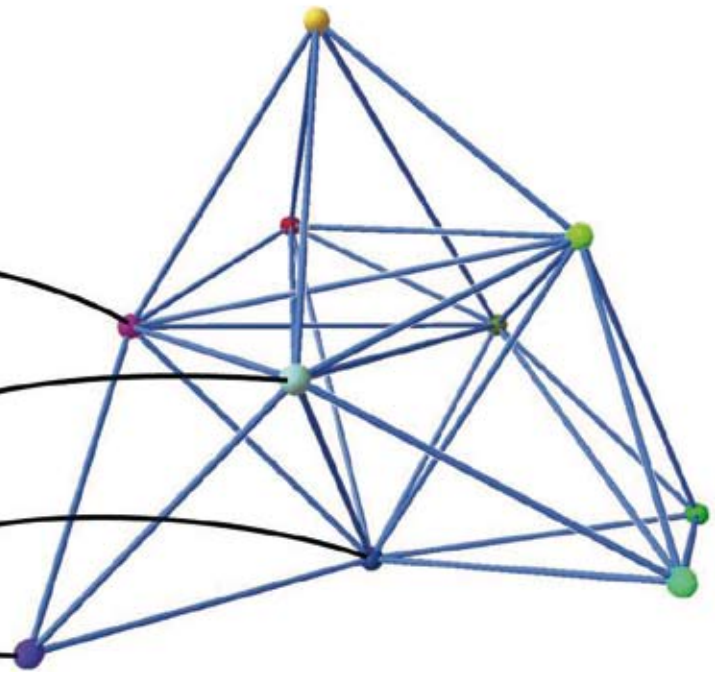
Wenn wir uns erinnern, stellen wir fest, wie oft wir schon so genannte Alltagstrancen erlebt haben. Genau diese Fähigkeit nutzt das HC gezielt mit dem nötigen Spielraum für das Unbewusste. Es wird als zweite Ebene hinzugeschaltet und mit der Ebene des Bewussten verbunden. Wie funktioniert das? Was geschieht dabei in unserem Gehirn? Inzwischen ist auch aus der Forschung bekannt: Wir denken nie zweimal mit dem gleichen Gehirn. Das heißt, jede Erinnerung, die wir abrufen, jeder Gedanke, den wir neu oder erneut denken, jedes Gefühl, das wir neu oder erneut spüren, jedes Wort, das wir neu oder erneut hören, jedes Bild, das wir neu oder erneut sehen, verknüpft neue neuronale Verbindungen. Und das heißt eben, wir können alles verändern! Sogar die Erinnerungen an die Vergangenheit und erst recht das, was wir in Zukunft machen werden.

## ■ Nur das Bewusstsein baut Blockaden

Es gibt also ungeahnte Möglichkeiten im Zusammenspiel mit unserem Unbewussten. Es hält Kräfte, Energien und Kompetenzen bereit, die in der Fülle unser Bewusstsein selten erreichen.



Seitenansicht auf Gehirn mit aktiven Arealen



Grafische Ausschnittsvergrößerung von neuronalen Verknüpfungen

chen. Wer kennt nicht das Gefühl, sich selbst irgendwie im Weg zu stehen? Unser bewusster Verstand ist ein Meister im Bauen von Blockaden. Je mehr wir aber unserem Unbewussten Türen öffnen desto schneller und direkter bauen wir innere Blockaden ab, erreichen unsere Ziele.

### ■ Das Unbewusste akzeptiert kein Vakuum

Allerdings braucht es auch von uns Empfehlungen, Hinweise und Befehle. Wenn wir eine Angewohnheit ablegen wollen, müssen wir einen positiven Ersatz anbieten. Das Unbewusste akzeptiert kein Vakuum. Es ist ein natürlicher Energiesparer und verhält sich nach dem Trägheitsgesetz der Masse. Machen wir kein Angebot, ist alles bald beim „Alten“ oder etwas noch Ungünstigeres ist an die Stelle gesetzt worden.

### ■ Trancezustände für Veränderung nutzen

Um in Kontakt mit unserem Unbewussten zu treten brauchen wir einen entspannten Zustand. Diesen erzeugen wir im HC. Dabei gibt es verschieden tiefe Trancen. Der Hypnose-Coach leitet die Trance ein, vertieft sie ggf. und begleitet den Veränderungsprozess so, dass Sie all das nutzen, was möglich und nötig ist, um auf Ihre ganz eigene natürliche Art und Weise die Lösungen finden und Ihr Ziel erreichen.

### ■ Eine selbst bestimmte Reise

All das kann geschehen ohne etwas Preis zu geben von unseren innersten Gedanken, Gefühlen und Wünschen, wenn wir es nicht wollen. Das Bewusste ist die Spitze des Eisberges, das Unbewusste der größte Teil von uns. Ihm die Kontrolle zeitweise zu übergeben heißt nur vom Piloten zum Autopiloten zu wechseln, der weiß wie man sicher durch die Weiten gleitet und auch Turbulenzen meistert. Im Zusammenspiel von beiden kann das Autoprogramm korrigiert oder neu eingestellt werden, um schließlich wieder sicher und sanft zu landen mit dem guten Gefühl und der Vorfreude auf den zukünftigen Erfolg im Hier und Jetzt.

CreArte, Steckenberg 13,  
24232 Schönkirchen,  
Tel. 04348/912016

