



Wissenswertes über Hypnose und die Anwendung unserer Hypnose-CDs

Hypnose ist der Schlüssel zum Unterbewusstsein. Im Volksmund oft gleichbedeutend mit "Willenlosigkeit" oder "Manipulation". Im Allgemeinen treffen Sie Hypnose und ihre Anwendungsgebiete aber häufiger an, als Sie dies vielleicht vermuten. So sind zum Beispiel hypnotische Sprachmuster nahezu allgegenwärtig und letztlich auch etwas vollkommen normales.

Auch im Zustand einer Trance befinden Sie sich häufiger als Sie vermutlich denken - zumindest zweimal am Tage gehen Sie durch diesen natürlichen Zustand, nämlich beim Aufwachen und beim Einschlafen. Im Normalfall sind Sie noch viel häufiger im hypnotischen Zustand, in dem Sie in ungeahntem Maße Zugriff auf Ihr Unterbewusstsein haben - und ganz gezielt die Weichen für Ihr Leben (und die jeweilige Realität) stellen könn(t)en. Ahnen Sie bereits den Nutzen, den Sie durch unsere Hypnose-CDs erhalten?

Anwendungsgebiete der Hypnose finden Sie in der Hypnose-Therapie, der [Zahnarzt-Hypnose](#), im Hypnose-Coaching, der Showhypnose, Schmerztherapie und auch der Anästhesie, sowie diversen Beeinflussungstechniken.

Was ist Hypnose?

Ein Zustand eingeschränkten Bewusstseins, in dem der kritische Faktor (neue Eindrücke werden mit bestehenden Glaubenssätzen verglichen) umgangen wird um akzeptierendes Denken zu etablieren - nicht mehr und nicht weniger!

Erlauben Sie sich doch einmal diesen Satz in Ruhe auf sich wirken zu lassen...

Hypnose ist keine Bewusstlosigkeit! Auch in Trance sind Sie sich bewusst was gerade passiert. Vielleicht mögen Sie sich im Zustand einer Trance wundern warum Sie gerade so und nicht anders geantwortet haben, oder wie Sie gerade auf "diese ausgefallene Idee" gekommen sind. Das liegt daran, dass in Hypnose Ihr Unterbewusstsein die Führung übernimmt und das sonst so dominante Bewusstsein mehr oder weniger (je nach Trancetiefe) in den Hintergrund getreten ist.

Wie wirkt Hypnose?

Vielleicht sollten wir noch kurz auf den "kritischen Faktor" eingehen: das ist der Faktor der neue Eindrücke sofort mit bereits Erlebtem abgleicht und entweder rotes oder eben grünes Licht an unsere "Schaltzentrale" schickt. Wenn Ihnen z. B. jemand im Wachzustand erklärt das Rauchen aufhören vollkommen leicht ist, so mag der kritische Faktor sofort melden: "Moment, ich rauche nun sei 10 Jahren und habe mehrmals vergeblich versucht es wieder sein zu lassen". Wird der kritische Faktor jedoch umgangen, so kommt es erst gar nicht zu dieser Kritik (oder eben nur vermindert, je nach Trancetiefe) - und genau nach diesem (nicht nur, aber auch) Prinzip funktioniert Hypnose.

Bei einer Hypnoseanwendung (auch beim Anwenden einer Hypnose-CD) wird nun der hypnotische Zustand gezielt vom Hypnotiseur eingeleitet. Innerhalb weniger Minuten (ggf. auch Sekunden – siehe Blitzhypnose, bzw. Schnellhypnose) ist die Trance eingeleitet und es lassen sich Veränderungen sowohl erarbeiten, als auch gezielt suggerieren und visualisieren.

Hier ist noch zu erwähnen das es verschiedene Arten der Hypnose gibt, nennen Sie hier mal die suggestive und analytische. Bei der analytischen sucht man gezielt nach gewissen Ursachen, bei der suggestiven Hypnose geht es hauptsächlich um den jeweiligen Zielzustand.

Hypnose und Gehirn?

Das Gehirn des Menschen Gehirn ist in zwei unterschiedliche Hälften aufgeteilt. Die linke Hälfte beschäftigt sich mit allem was uns die fünf Sinne zutragen. Diese Hälfte ist eher als kontrollierend, analysierend und kritisch zu betrachten – sie möchte gerne dominieren!

Die rechte Gehirnhälfte beschäftigt sich mit Gefühlen, Träumen und Intuition. Diese Seite ist während einer Hypnoseanwendung vermehrt aktiv. Alles was Sie sich hier bildhaft und gefühlvoll vorstellen hat das Bestreben Wirklichkeit zu werden - nicht einfach nur "kann Wirklichkeit werden", sondern "hat das Bestreben".

Beide Gehirnhälften haben die Fähigkeit zur Speicherung, wobei es bei der linken Gehirnhälfte das Gedächtnis ist. Dieses behält einiges für kürzere oder längere Zeit, während unwichtiges erst gar nicht gespeichert, sondern übersehen – oder vielleicht gleich vergessen wird. Die rechte Gehirnhälfte dagegen ist im Vergleich dazu eher wie ein Großrechner, in dessen Speicher nicht nur alles, was sich je im Gedächtnis der linken Gehirnhälfte befand, gespeichert ist, sondern auch all das, was je durch die rechte Gehirnhälfte wahrgenommen wurde (hierzu zählen alle Erinnerungen in diesem Leben, aber auch Träume bzw./und Erinnerungen aus ehemaligen Leben).

Der Alphazustand ist nun der Zustand, der zwischen Wachen und Schlafen angesiedelt ist (Trance). Mindestens zweimal täglich gehen wir durch ihn hindurch, nämlich einmal vor dem Einschlafen und ein weiteres Mal vor dem Aufwachen. Manche Menschen befinden sich auch tagsüber manchmal für einen gewissen Zeitraum in diesem Zustand, so z. B. wenn Sie "abwesend" sind und ihren Gedanken "nachhängen". Diesen Zustand nützen wir in Hypnose um Ihnen bei der Anwendung unserer CDs zu helfen Ihre jeweiligen Ziele zu erreichen.

Im Normalfalle werden sie während einer Hypnose den größten Teil mit Ihrem Bewusstsein (linke Gehirnhälfte) mitverfolgen. Der andere Teil (rechte Gehirnhälfte) lässt Sie ganz bei den gegebenen Suggestionen sein, lässt Sie eintauchen in eine wunderbare Welt der Entspannung in der Sie nicht selten die suggerierte Bilder sehen wie in einem Kino. So sehen Sie auf der einen Seite Bilder, erleben Gefühle und hören auf der anderen Seite dennoch z. B. einen Lastwagen, der mit Getöse die Straße entlang fährt (nur das Sie dieses Getöse nicht interessieren wird).

Hypnose-CDs

Manche Menschen zweifeln daran von einer Hypnose-CD hypnotisiert werden zu können. Andere bekunden eine gewisse Angst sich ohne die Anwesenheit eines Hypnotiseurs auf eine Hypnose einzulassen.

Hypnose kann sehr gut durch eine CD eingeleitet werden. Sie gleiten sanft in Trance, das Unterbewusstsein öffnet sich, Sie fühlen sich sehr wohl und werden angeleitet Ihr jeweiliges Ziel zu erreichen. Das funktioniert prima! Unsere [Hypnose-CDs](#) verfügen zudem über Sicherheitsmechanismen, welche Sie zu jeder Zeit erwachen lassen wenn es der Zustand erfordert, bzw. die CD zu Ende ist.

Informationen zur Trance in Hypnose

Die Trance ist der Zustand, der zwischen Wachen und Schlafen angesiedelt ist. Er kann durch Hypnose (eben auch durch unsere [Hypnose-CDs](#)) gezielt eingeleitet werden. Mindestens zweimal täglich gehen wir durch ihn hindurch, nämlich einmal vor dem Einschlafen und ein weiteres Mal vor dem Aufwachen. Die meisten Menschen befinden sich auch tagsüber oft für einen gewissen Zeitraum in diesem Zustand, so z. B. bei einer Meditation, autogenem Training, oder aber wenn Sie z. B. „abwesend“ sind und ihren Gedanken „nachhängen“. Aber auch während langen Autofahrten tritt eine Trance sehr häufig auf. Die Hypnose nun leitet die Trance ein, öffnet somit das Tor zum Unterbewusstsein. Im Normalfalle werden Sie während einer Hypnose den größten Teil mit Ihrem Bewusstsein (linke Gehirnhälfte) mitverfolgen. Der andere Teil (rechte Gehirnhälfte) ist „ganz Ohr“, lässt Sie eintauchen in eine wunderbare Welt der Entspannung (aber auch der höchsten Konzentration), in der so Vieles möglich ist. So kann man auf der einen Seite (innere) Bilder sehen, Gefühle erleben

und auf der anderen Seite dennoch zum Beispiel einen Lastwagen, der mit großem Getöse die Straße entlang fährt, wahrnehmen.

Ablauf einer Hypnose

Der Hypnotisand wird in Trance versetzt und der Hypnotiseur leitet das Unterbewusstsein an, verschiedene Abläufe künftig anders zu gestalten. Hierbei gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten und Ansätze, wie denn nun Veränderungen angeleitet werden können, beispielsweise durch Suggestionen, Visualisierungsarbeiten oder einer aufdeckenden Hypnoseanalytik.

Verschiedene Trancestadien

Während des Hörens unserer Hypnose-CDs werden Sie vielleicht feststellen, dass die Trancetiefe nicht immer gleich ist. Sie gleiten in Trance dahin wie auf einer Welle. Diese Welle lässt sich in unterschiedliche Trancestufen unterscheiden, welche ich Ihnen hiermit gerne erkläre.

- **Leichte Trance**
- **Mittlere Trance**
- **Tiefe Trance** (Somnambulismus)

Bitte beachten Sie, daß das Unterbewusstsein viel größer ist als das Bewusstsein. Sie können sich das in etwa vorstellen wie einen Eisberg. Der kleine, sichtbare Teil stellt das Bewusstsein dar. Der unter Wasser liegende, viel größere Teil das Unterbewusstsein. Wie bereits erwähnt ist im normalen Wachzustand das Bewusstsein über unser Unterbewusstsein gelegt. Es filtert alle Eindrücke. Die Kritikfähigkeit befindet sich nur im Bewusstsein. Während einer Hypnose schränken wir die Tätigkeit des Bewusstseins ein und erhalten dadurch Zugang zum Unterbewusstsein. Der Hypnotisand befindet sich während der Hypnose in Trance.

Im folgenden Verlauf werde ich von Hypnose (die Einleitung der Trance) sprechen, genau genommen aber die Trance (den hypnoiden Zustand) meinen. Da die Trance sehr häufig auch ohne entsprechende Einleitung erfolgt (Tagtrance, Trance während eines normalen Gespräches, etc.), soll hier Hypnose als der Oberbegriff für bewusste Veränderung im Unterbewusstsein dienen.

Leichte Trance:

Das Bewusstsein ist leicht eingeschränkt. Die Person bekommt alles um sich herum mit und fühlt sich wohl (ähnlich wie kurz vor dem Einschlafen).

- Zugriff zum Unterbewusstsein ist möglich
- Puls und Blutdruck senken sich
- Erinnerung ist vorhanden
- Zeitliche Orientierung ist vorhanden
- Annahme und Durchführung von Suggestionen die „gewollt“ sind, d. h.

- keine innere Abwehr hervorrufen
- Für den Hypnotisanden ist es leicht möglich, sich selbst aus diesem Zustand zu lösen.

Obwohl dieser Trancezustand nur „sehr seicht“ ist, lassen sich schon (vielleicht auch deshalb) enorme Ergebnisse erarbeiten – siehe beispielsweise indirekte Suggestionen, Prozessinstruktionen oder auch bei der Analytik.

Mittlere Trance:

Hier ist das Bewusstsein schon stärker eingeschränkt (z. B. zur Hälfte). Erteilte Suggestionen werden gut angenommen, insofern sie auch gewollt sind und nicht gegen die Persönlichkeitsstruktur des Hypnotisanden gehen. Auch einfache posthypnotische Suggestionen (Befehle) sind möglich, werden aber noch vom Bewusstsein gefiltert.

- Puls und Blutdruck sind gesenkt
- Erinnerung ist vorhanden
- Zeitliche Orientierung ist eingeschränkt
- Gute Annahme und Durchführung von gewünschten Suggestionen (auch posthypnotischer Natur)
- Kataleptische Starre ist möglich
- Rückführungen sind möglich (Vorsicht: hierzu bedarf es langer Erfahrung und sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden)
- Hypermesie (gesteigertes Gedächtnis)
- Hypnotische Anästhesie möglich (z. B. Zahnarztbehandlung)

Tiefe Trance (Somnambulismus):

In der Tieftrance ist das Bewusstsein nahezu vollkommen eingeschränkt. Da das Unterbewusstsein nicht kritikfähig ist, sind hier akustische und optische Halluzinationen möglich (dieses Phänomens bedient man sich gerne in der Showhypnose). Posthypnotische Befehle werden gut angenommen. Nach der Hypnose tritt oft Amnesie (Gedächtnisverlust) für den Zeitraum der Tieftrance ein.

- Puls und Blutdruck sind gesenkt
- Posthypnotische Suggestionen (Befehle) sind möglich
- Oft Amnesie (Gedächtnisverlust) für die Zeit der Hypnose
- Das eigene, willentliche Lösen aus diesem Zustand ist nur bedingt möglich, z. B. bei Suggestionen die strikt gegen den Willen und die Persönlichkeitsstruktur des Hypnotisanden gehen (Übung und Wissen über diese Thematik können Sie jedoch auch aus diesem Zustand erwachen lassen)

Das Besondere dieser Trance-Stufe ist, daß hier auch unlogische Anweisungen befolgt werden. Ist der Hypnotisand wieder wach und wird nach seinem vorherigen Tun befragt so hat er eine vollkommen natürliche Erklärung hierfür.

Ein Beispiel:

Sie willigen auf eine Demonstrationshypnose ein. Hier wird Ihnen suggeriert: „sobald Du Deine Augen geöffnet hast und scheinbar wieder vollkommen wach und im Hier und Jetzt bist, hüpfst Du beim Verlassen des Raumes auf einem Bein über die Türschwelle“.

Im Nachhinein (und nach Ausführung der Suggestion) befragt, wird der Hypnotisand mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit eine Antwort geben, welche ihm vollkommen plausibel erscheint. Zum Beispiel: „mein Socken war verrutscht“, oder „ich hatte einen Stein im Schuh“.

Weiteres zur Trance

Das sanfte Eintauchen in die Trance, so wie es bei unseren Hypnose-CDs und [Hypnose-Downloads](#) der Fall ist, geschieht wellenförmig. Das Gefühl gleicht einer angenehmen Welle, welche „nach unten“ trägt (undulieren). Eben noch in einer leichten Trance, kann innerhalb von Sekunden eine mittlere oder sogar tiefe Trance erreicht (und natürlich umgekehrt) werden. Man gleitet tiefer - und wieder etwas hinaus, geht noch tiefer - und wieder etwas hinaus. Im Allgemeinen fühlt sich eine Trance sehr gut an. Bei unseren Hypnose-CDs nun werden Sie, wie bereits erwähnt, sanft in eine möglichst tiefe Trance geleitet. Wie tief Sie eintauchen, bzw. welche Trancestufe Sie erreichen entscheiden letztendlich Sie. Im Allgemeinen werden Sie, je öfter Sie mit unseren Hypnose-CDs, bzw. MP3-Downloads arbeiten, es sich selbst erlauben ganz tief in sich hinein zu versinken um so den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

Wissenswertes über Suggestionen bei der Hypnose

Suggestionen sind letztlich Vorschläge, welche unterbreitet werden. Im Idealfall werden diese Vorschläge während der Hypnose vom Unterbewusstsein angenommen. Um entsprechende Suggestionen (auch Affirmationen genannt) zu erteilen ist es wichtig die Möglichkeiten der Sprache entsprechend auszuschöpfen. Der Mensch nimmt seine Umwelt über die verschiedenen Sinne wahr – hier zumeist über das Auge, das Ohr oder die Gefühle (selbstverständlich gäbe es auch noch Geschmacksnerven, etc.). Mit diesem Sinnesempfinden sind nicht selten ganz spezielle Reize verknüpft, welche ein individuelles Verhalten leiten. Hören Sie beispielsweise etwas von „Müdigkeit“, so wird ggf. in Ihrem Unterbewusstsein ein Gefühl, bzw. ein Verhalten angestoßen, welches Sie mit Müdigkeit in Verbindung bringen (Gähnen). Unbewusst läuft also ein Programm in uns ab, welches das Ziel hat gesprochene Worte zu verstehen und mit gelernten Prozessen in Verbindung zu bringen. Hierbei greift der Mensch auf bereits erlebtes, oder „gemeint erlebtes“ zurück. So kann das Wörtchen „Kindergeburtstag“ hier die größtmöglichen Glücksgefühle herbeizaubern - und dort ein Gefühl der Enttäuschung oder Einsamkeit. Im Allgemeinen wird im Bereich der Suggestionen unter *direkte*, *indirekte* und *unterschwellige* Suggestionen unterschieden. Zudem gibt es noch Fremdsuggestionen. Dies sind Suggestionen, welche von anderen Menschen erteilt werden. Selbstsuggestionen dagegen sind Suggestionen, welche sich der

jeweilige Mensch selbst erteilt (beispielsweise bei der **Selbsthypnose**). *Direkte Suggestionen* lassen das Unterbewusstsein klar und deutlich verstehen, wie das Ergebnis auszusehen hat. *Indirekte Suggestionen* dagegen lassen einen gewissen Freiraum, bzw. erwecken den Eindruck einen gewissen Freiraum zu haben.

z. B. Direkt:

Nehme einen tiefen Atemzug und fühle dich daraufhin viel besser

z. B. Indirekt:

Es kann gut möglich sein nun Lust darauf zu verspüren einen tiefen Atemzug zu nehmen um Dich im Anschluss noch viel wohler zu fühlen.....

Indirekte Suggestionen setzen die Kritikfähigkeit herunter. Sie beschäftigen u.

a. das Gehirn mit Suchprozessen und können somit

1. eine Trance auslösen
2. die jeweilige Trance vertiefen
3. Veränderungen bzw. ein gewisses Verhalten herbeiführen

Es gibt durchaus Menschen, welche nicht auf direktes suggerieren ansprechen. Andere hingegen lehnen „Indirektes“ strikt ab, weil sie z. B. gelernt haben dies sei nicht als „aufrechte“ Charaktereigenschaft anzusehen. Unterschwellige Suggestionen werden als solche überhaupt nicht wahrgenommen und können z. B. der „treibende Takt“ eines Liedes sein.

Negative Suggestionen:

Sehr oft ist zu lesen, das Unterbewusstsein kenne keine Verneinungen, bzw. könne damit nicht umgehen. Als Beispiel dient oft folgender „Beweis“: „denke jetzt nicht an einen rosa Elefanten“ – und was passiert? Eben dieser rosa Elefant taucht in der jeweiligen Vorstellung auf – das ist schon richtig! Um zu verstehen, was denn unter einem „rosa Elefanten“ gemeint sein könnte, muß das Unterbewusstsein ein entsprechendes Bild projizieren. Jedoch: Wird bei einer Demonstrations-, bzw. Showhypnose suggeriert: „Du kannst Deinen Namen nicht mehr aussprechen“ wird eben auch Dieses passieren: der Name wird nicht mehr ausgesprochen werden können! Wo liegt nun also der Unterschied? Er besteht darin, daß das Unterbewusstsein eine Verneinung nicht in ein Bild umwandeln kann und aus diesem Grund eben jene Bilder liefert die es nicht liefern sollte. Eine klare Ansage, welche eine Verneinung beinhaltet, wird jedoch ebenso klar angenommen und ausgeführt.

Posthypnotische Suggestionen

Posthypnotische Suggestionen sind eine Art Befehl, welcher während der Hypnose erteilt, und auch noch nach Auflösung dieser bestehen, bzw. ausgeführt wird. Voraussetzung für posthypnotische Suggestionen ist eine mittlere Trance. Beispiel: *Immer dann, wenn Du künftig Tabakrauch riechst, freust Du Dich vom Laster des Rauchens befreit zu sein.*

Prozessinstruktionen:

Prozessinstruktionen sind Suggestionen, welche das Unterbewusstsein auffordern an einem bestimmten Thema zu arbeiten, auch wenn die Hypnose bereits zu Ende ist, bzw. der Klient selbst gar nicht (mehr) in Trance ist.

[Weiterführende Informationen zu diesem Thema finden Sie im Buch **Das 1x1 der Hypnose**.](#)

Wie funktioniert eine Hypnose-CD?

Durch das Hören der Hypnose werden Sie in eine angenehme Trance geleitet. Schritt für Schritt zieht sich das Bewusstsein zurück und das Unterbewusstsein öffnet sich für die jeweiligen Suggestionen. Die Veränderung im Unterbewusstsein erfolgt durch gezielte Suggestionen, Visualisierungen und positivem Multiemotionalempfinden.

Wie fühlt man sich während des Hörens einer solchen CD?

Der Zustand der Trance ist sehr angenehm. Jeder Mensch reagiert anders auf das Hören einer Hypnose-CD. Manche Menschen sind zu Beginn "eher vorsichtig", lassen sich also nicht gleich richtig "fallen". Diese Menschen erlangen im Normalfalle eine leichte bis mittlere Trance. Sie fühlt sich in etwa so an, wie wenn man z. B. ein Mittagsschläfchen hält, bei dem man zum einen meint geschlafen zu haben, auf der anderen Seite doch noch "irgendwie wach" war. Das vermehrte Anwenden der **Hypnose** erleichtert es Ihnen sich darauf einzulassen. Sehr oft gelangt man dann in eine Tieftrance, d. h. das Bewusstsein tritt vollkommen zur Seite und das Unterbewusstsein ist vollkommen offen für die jeweilige Veränderung. Dieser Zustand ist in etwa mit einem tiefen Schlaf zu vergleichen. Die Erinnerung an die jeweilige Hypnose verschwindet zumeist schon kurz nach dem Aufwachen. Daß Sie jedoch in Hypnose waren, beweist die Tatsache am Ende der Anwendung aufgewacht zu sein.

Werde ich auch wieder erwachen?

Selbstverständlich! Jede unserer **Hypnose-CDs** ist solchermaßen aufgebaut, daß Sie zu jeder Zeit erwachen können wenn Sie dies wünschen, oder die jeweilige Situation (irgendwelche äußeren Umstände) es erfordert. Im Normalfalle erwachen Sie am Ende der Hypnose.

Für wen sind Hypnose-CDs geeignet?

Hypnose-CDs eignen sich für alle gesunden Menschen. Anfallskrankheiten wie Epilepsie, sehr niedriger Blutdruck oder schwere psychische Störungen würden ggf. einen Ausschluß der Anwendung bedeuten. In einem solchen Falle ziehen Sie bitte vor der Anwendung Ihren Arzt oder Therapeuten zu Rate. Gesunde Menschen, welche gerne an einem bestimmten Thema arbeiten möchten (z. B. **abnehmen**), haben mit unseren Hypnose-CDs die ideale Möglichkeit Veränderungen herbei zu führen. Die Veränderungen erfolgen über das

Unterbewusstsein. Durch das Hören der jeweiligen Hypnose CD gelangen Sie in Trance. So ist das Bewusstsein eingeschränkt und der Zugang zum Unterbewusstsein "offen". Dies wird genutzt um gewünschte Veränderungen anzuleiten, eben durch gezielte Suggestionen, Visualisierungen und multiemotionalem Empfinden. So hilft Ihnen unser Hypnoseangebot an sich selbst zu arbeiten und Ihre jeweiligen Ziele zu erreichen.

Beste Grüße,

Michael Bauer

Michael Bauer - Lifecollege
Hinter der Veste 2
92224 Amberg

Tel: +49-9621 - 49 821 47

Fax: +49-9621 - 75 01 19

UstId-Nr. DE237631585

<https://www.hypnose-cd-download.com/>