

## Anwendungshinweise

Wenn Sie bislang dachten, dass Sie noch nie im Leben hypnotisiert waren, dann täuschen Sie sich. Stellen Sie sich einmal folgende Situation vor:

Sie liegen am Strand, Sie hören das Wellenrauschen, Sie hören die Stimmen von Ihren Strandnachbarn und von lärmenden Kindern, und plötzlich sagt jemand zu Ihnen: »Schatz, ich habe Hunger, gehen wir etwas essen?« Sie antworten: »Wieso, wir hatten doch gerade erst Frühstück.« Die Zeit ist verronnen, Sie nahmen alles wahr, ohne dass die Einzeldetails zu Ihnen drangen. Damit sind Sie schon in Trance. Das Gleiche passiert, wenn Sie ein spannendes Buch bis in die Nacht lesen. Es ist so fesselnd, dass Sie Zeit und Raum vergessen. Sie sind dann bereits in Trance.

Ein schönes Beispiel dafür ist auch das Autofahren. Sie fahren eine lange, gerade Straße entlang. Lichtreflexe strahlen durch vorbeiziehende Bäume, die Landschaft streift Ihren Blick, während Ihre Augen die Fahrbahnmarkierungen fixieren und Sie sich auf den Straßenverkehr konzentrieren – alle diese Dinge verursachen, dass das Gehirn anfängt, sogenannte Alpha-Wellen zu produzieren. Obwohl Sie mit offenen Augen Auto fahren, befinden Sie sich nach einiger Zeit in einem veränderten Bewusstseinszustand. Manche Menschen verwechseln diesen Zustand mit dem Sekundenschlaf am Steuer, den es natürlich auch gibt.

Solche monotonen Gegebenheiten führen auf ganz natürliche Art und Weise in den Trancezustand.

## Hypnose – Ein Zustand veränderter Wahrnehmung

*Trance bedeutet also nicht Bewusstlosigkeit oder Schlaf, Trance bedeutet eine veränderte Wahrnehmung und konzentrierte Bewusstheit.*

Hypnose bedient sich genau dieser Tatsache. Hypnose ist also im Grunde das bewusste Herbeiführen eines Zustandes, in dem bestimmte Wahrnehmungen in den Hintergrund treten, andere jedoch besonders stark ausgeprägt sind. In der Hypnose sind wir eher bereit, Gesprochenes als wahr und in der Sache richtig zu betrachten und entsprechend abzuspeichern. Das macht sich Hypnose zunutze.

Das Ziel bei der Hypnose ist, durch das bewusste Herbeiführen des Trance-Zustandes aus festen Gedankenmustern des täglichen Lebens herauszukommen und sich dadurch neuen Sichtweisen zu öffnen, um gewünschte Veränderung zu ermöglichen und herbeizuführen. Die Trance wird deshalb dazu genutzt, das Bewusstsein so zu erweitern, damit neue Denkprozesse, neues Fühlen und Erleben möglich sind und in Erfahrung gebracht werden können.

## **Hypnose – Kein Grund, Angst zu haben**

Es ist wichtig, dass Sie über die Methode der Hypnose gut und ausreichend informiert sind. Damit wissen Sie, was Sie selbst erreichen können und was nicht. Es gibt viele Show- und Blitzhypnose-Vorführungen, von denen wir von der Ressourcen-schmiede uns ausdrücklich distanzieren. Es gibt Massenveranstaltungen, wie beispielsweise »In fünf Stunden rauchfrei«. Oftmals funktioniert dies nicht wirklich und dient eher der Neukundengewinnung. Dieser Missbrauch führt dann dazu, dass viele Menschen keine Wirkung wahrnehmen. Wegen unzureichender Aufklärung wissen viele nicht, was da geschieht. Sie fühlen sich der Hypnose ausgeliefert, und es entwickeln sich Ängste. Diese Ängste bewirken dann, dass sich diese Menschen der hilfreichen und auch schnell wirkenden Methode der Hypnose verschließen und so womöglich Veränderungen nicht mehr möglich sind. Doch das muss nicht sein.

Ob Hypnoseanwendung per CD oder eine Hypnosesitzung mit einem Coach oder Therapeut: Sie erkennen eine gute Hypnose oder einen guten Hypnosecoach daran, dass Ihnen nicht das Blaue vom Himmel versprochen wird, dass Sie ausreichend Informationsmaterial erhalten, dass Sie Tipps und weitere Anwendungs- und Handlungsmöglichkeiten erfahren. Es finden Aufklärungen statt, ob schriftlich oder mündlich, wenn Sie eine entsprechende seriöse Hypnosesitzung buchen.

Oftmals glauben die Menschen auch, Hypnose sei etwas, was mit ihnen ohne oder gar gegen ihren Willen passiert. Das ist nicht richtig. Sie alleine entscheiden, was passiert und wie es passiert. In uns ist ein Filter verankert, der nicht einfach ausgeschaltet werden kann. Er sorgt zum Beispiel dafür, dass Sie aus der Hypnose sofort spontan herauskommen, wenn Ihnen etwas suggeriert wird, dass gegen Ihr Wertesystem verstößt. Die Hypnose ist ausschließlich eine Methode, Veränderungswünsche herbeizuführen. Der Bewusstseinszustand, in dem sich der Mensch befindet, heißt Trance. Solche Trance-Zustände können nicht nur durch Hypnose, sondern ebenfalls durch andere Praktiken ausgelöst werden, wie die zu Beginn genannten Beispiele. Ein Trance-Zustand ist also nichts Gefährliches oder etwas Risikoreiches.

*Ein Trance-Zustand ist ein bestimmter Zustand veränderten Bewusstseins, der völlig natürlicher Art ist.*

Die Hypnose in ihrer modernen Art wurde vom amerikanischen Psychiater Milton Erickson begründet. Diese arbeitet nicht mit »Befehlen«, sondern nutzt die einzigartige und individuelle Bewusstseinsstruktur des Menschen, um ihm zu helfen, den Trance-Zustand zu erreichen. Der Coach übt auch keinerlei »Macht« aus oder »programmiert« irgendetwas, sondern hilft und begleitet den Klienten bei dessen gewünschten Veränderungen. Er bietet dem Klienten also einen Rahmen, in dem er sich selbst verändern kann.

Die Persönlichkeitsstruktur des Menschen bleibt so wie sie ist in ihrer Individualität. Das Bewusstsein wird nicht umprogrammiert, sondern lediglich verlagert.

## **Die Einsatzgebiete der Hypnose**

Die Hypnose kann im medizinischen und therapeutischen Bereich eingesetzt werden. Fast alle autonom ablaufenden Prozesse des menschlichen Körpers lassen sich beeinflussen, wie beispielsweise die Verdauungstätigkeit oder auch das Immunsystem. Auch bei Schmerzen und Suchtproblematiken wird die Methode der Hypnose eingesetzt. Hierfür gibt es speziell ausgebildete Ärzte und Therapeuten.

*Erfolgreich bewährt hat sich die Hypnose bei Rauchentwöhnungen und bei der Gewichtsreduzierung.*

Im Coaching, ob Firmencoaching, Businesscoaching oder auch in der Bearbeitung von Situationen im individuellen privaten Lebensbereich unterstützt die Hypnose psychologische Berater, Heilpraktiker und Trainer. Hypnose wird als effektives Werkzeug bei der täglichen Arbeit mit Klienten eingesetzt. So können Problematiken oder Themen wirkungsvoll verarbeitet werden, an die sich der Mensch bewusst nicht mehr erinnern kann, weil ein Zugang zum unbewussten Teil des Geistes geschaffen wird.

Ebenso lassen sich Alltagssituationen ver- und bearbeiten. Damit erhält der Klient die Möglichkeit, eine andere Sicht auf die herausfordernde Situation einzunehmen. Auf leichte Art und Weise sind dann effiziente Veränderungen möglich.

*Hier einige typische Alltagsthemen, bei denen Hypnose hilft:*

- ✓ Selbstvertrauen aufbauen und das Selbstbewusstsein stärken
- ✓ Eigene Motivation stärken und Ziele erreichen
- ✓ Mentale Blockaden lösen und vorwärtskommen
- ✓ Den täglichen Stress abbauen und die Resilienz steigern
- ✓ ... und viele weitere Themenbereiche.

Die Hypnose ist also ein Werkzeug, mit dessen Hilfe die unterschiedlichen Herausforderungen leichter zu bewältigen sind, ob im medizinischen und therapeutischen Kontext oder auch in Alltagssituationen und im Coaching.

## **Nur mit Hypnose alleine passiert nichts!**

Seien Sie sich dessen bewusst, dass Hypnosens alleine nicht einfach so und ganz von alleine alles »wegmachen«, während Sie nichts tun. Wer so etwas behauptet, verspricht nach unserer Meinung etwas, was er nicht halten kann. Wir halten solche Behauptungen für unseriös.

Trancereisen sind bei regelmäßiger Anwendung geeignet, Ihr Unterbewusstsein so zu beeinflussen, dass es Ihnen leichter fällt, mit herausfordernden Situationen auf eine leichte Art und Weise umzugehen. Sie können Ihr Unterbewusstsein so beeinflussen, dass Sie Ihre positive Einstellung für den Tag stärken und motiviert an Ihren Zielen arbeiten. Es können Blockaden gelöst oder Ihre Motivation gestärkt werden. Sie können sehr effektiv dabei unterstützen, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Trancereisen können Ihnen auch dabei helfen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken, damit Sie selbstbewusst Ihren Weg gehen.

*Doch auch Ihr Verstand und das entsprechende Handeln sind gefordert, damit Sie an Ihren Herausforderungen arbeiten. Ihr Wille ist es, der dafür sorgt, dass Sie mit einer positiven Einstellung durchs Leben gehen.*

Sicherlich sind Sie nun bereits neugierig, was Sie erwartet. Vielleicht bemerken Sie schon, wie es in Ihnen kribbelt, und Sie nehmen bereits eine Veränderung an Ihnen wahr. Freuen Sie sich auf faszinierende Ergebnisse, die Sie an sich selbst erleben werden, und auf den unbewussten Aufbruch in eine glückliche und zufriedene Zukunft. Vertrauen Sie auf sich selbst, vertrauen Sie Ihrem Unterbewusstsein, es leitet Sie.

## Rauchfrei werden und bleiben

Sie haben sich entschieden, mit dem Rauchen aufzuhören und sich davon zu befreien. Das ist in vielerlei Hinsicht ein sehr guter Entschluss, zu dem wir Ihnen gratulieren. Sie haben Ihre guten persönlichen Gründe für diese Entscheidung, und Sie wollen Hypnose einsetzen, damit es Ihnen leicht fällt, rauchfrei zu werden und zu bleiben.

Tatsächlich ist es so, dass Hypnose-Anwendungen zur Raucherentwöhnung sich in mehreren wissenschaftlichen Studien als wirksam erwiesen haben. Die hier Ihnen vorliegende Hypnoseanwendung orientiert sich an aktuellen Erkenntnissen und Erfahrungen damit. Sie unterstützt Menschen mit dem Ziel, rauchfrei zu werden, darin, dies auch wirklich zu schaffen.

Sie ist für besonders für Menschen mit einem »durchschnittlichen« Rauchverhalten (z. B. maximal 30 Zigaretten pro Tag) geeignet. Bei sehr starken Rauchern empfiehlt sich zunächst eine schrittweise Entwöhnung, um starken körperlichen Auswirkungen vorzubeugen. Bei einem Konsum von regelmäßig deutlich unter 30 Zigaretten sollte mit der Hypnose-Anwendung begonnen werden.

*Seien Sie sich auf jeden Fall dessen bewusst, dass Hypnosens allein Ihr Rauchverhalten nicht quasi »wegmachen«, während Sie nichts tun.*

So eine Hypnoseanwendung zur Raucherentwöhnung ist bei regelmäßiger Anwendung geeignet, Ihr Unterbewusstsein so zu beeinflussen, dass es Ihnen leichter fallen wird, mit dem Rauchen aufzuhören und rauchfrei zu bleiben. Dabei ist aber Ihre aktive Mitarbeit unerlässlich.

*Beachten Sie bitte folgende Hinweise:*

- ✓ Es ist wichtig, dass es Ihre eigene Entscheidung ist, nicht mehr zu rauchen, Ihr eigener fester Wille. Ihre Entscheidung sollte nicht auf Drängen von jemand anderem entstehen. Das steigert Ihre Motivation.
- ✓ Hoher Alkoholkonsum kann die Raucherentwöhnung deutlich erschweren, insbesondere wenn dreimal und mehr pro Woche Alkohol zu sich genommen wird oder wenn ein- oder mehrmals monatlich bis zum Rausch getrunken wird.

- ✓ Es kann sinnvoll sein, vor Beginn den Hausarzt zu befragen, ob er mit einer Rauchentwöhnung einverstanden ist. Das gilt insbesondere für Herz und Kreislaufpatienten, ältere Menschen und bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten.
- ✓ Schwangere sollten nicht ohne Aufsicht des Arztes oder der Hebamme Rauchentwöhnung mit Hypnose durchführen, weil es dabei zu Komplikationen wie vorzeitigen Wehen kommen kann.
- ✓ Entfernen Sie vor Beginn der Rauchentwöhnung sämtliche Rauchutensilien aus Ihrer greifbaren Umgebung (Aschenbecher, Feuerzeuge, Pfeifen, Tabak-Reserven usw.). Denken Sie dabei auch an Ihren Arbeitsplatz, an Ihr Auto, an Taschen in Kleidungsstücken, an Spinde beim Sportverein usw. Vereinbaren Sie mit eventuell weiterrauchenden Menschen in Ihrer Umgebung, dass sie keine Rauchutensilien in Ihrer Umgebung liegen lassen, und bitten Sie um deren Unterstützung.
- ✓ Sie sollten unbedingt vor der ersten Hypnoseanwendung das letzte Mal Tabak rauchen und sich aktiv davon mit einem Ritual verabschieden. Im Anschluss daran dürfen keinerlei Rauchutensilien mehr verfügbar sein.
- ✓ Sie sind selbst dafür verantwortlich, dass Sie auf jeden Fall in den ersten 24 Stunden nach der Anwendung der Hypnose zur Rauchentwöhnung nicht rauchen, damit die Hypnose ihre Wirkung entfalten kann. Ein Rauchen in dieser Zeit kann die gesamte Wirkung der Hypnose mit einem Schlag löschen.
- ✓ In den weiteren 48 Stunden wirkt die Hypnose weiter nach, und auch hier kann Rauchen die Wirkung zunichtemachen.
- ✓ Während der gesamten Entwöhnungsphase sollten Sie viel Wasser trinken, viel mehr als üblich. Das senkt das Rauchverlangen und hilft bei der Entgiftung.
- ✓ Essen Sie zwei bis drei Äpfel am Tag, denn das senkt Ihr Rauchverlangen zusätzlich.
- ✓ Versorgen Sie sich bereits vor Beginn der Rauchentwöhnung mit zuckerfreien Bonbons oder Kaugummi. Der Konsum davon kann Ihnen helfen, einem entstehenden Rauchverlangen zu widerstehen.
- ✓ Machen Sie sich keine Gedanken, wie Sie die nächsten Wochen und Monate überstehen, wichtig ist alleine heute. Versprechen Sie sich morgens nach dem Erwachen selbst, heute auf jeden Fall nicht zu rauchen. Morgen machen Sie dasselbe, übermorgen ebenfalls, usw.
- ✓ Vermeiden Sie, soweit es geht, Orte und Situationen, an oder in denen Sie typischerweise bislang geraucht haben.

- ✓ Führen Sie ein Rauchentwöhnungs-Erfolgsbuch. Das entsprechende Formblatt haben wir Ihnen auch beigelegt. Das ist ein Tagebuch, in das Sie täglich hineinschreiben, wann und in welchen Situationen Sie einem Rauchverhalten widerstanden haben und wie lang die Phasen ohne Rauchverlangen während des Tages waren.
- ✓ Lesen Sie gelegentlich, besonders aber wenn Sie verstärkt Rauchverlangen spüren, in diesem Rauchentwöhnungs-Erfolgsbuch, und machen Sie sich bewusst, wie weit Sie schon gekommen sind mit der Umsetzung Ihres guten Ziels, rauchfrei zu werden. Sie werden merken, dass Sie das Gefühl entwickeln werden, all dies nicht zunichtemachen zu wollen. Das gibt Ihnen frische Energie und Motivation durchzuhalten.

Jeder Mensch hat eine individuelle Art, Hypnose zu erleben. Es gibt Menschen, die sehr schnell in eine ganz tiefe Entspannung sinken, die von außen betrachtet dem Schlaf nahe kommt. Andere Menschen erleben Hypnose so, dass sie keinerlei bewusste Hypnoseanzeichen bemerken. Häufig hören wir von Klienten: »Ich habe alles gehört und hätte jederzeit meine Augen öffnen können, aber ich hatte einfach keine Lust dazu«. Auch dieses entgegengesetzte Erleben ist völlig normal, sagt jedoch nichts über die Wirksamkeit aus. Fast alle Menschen ohne manifeste psychische Krankheiten oder geistige Behinderungen haben häufig hypnotische Trancezustände, auch wenn sie diese überhaupt nicht wahrnehmen. Und wenn dieser Zustand gegeben ist, bewusst oder unbewusst, sind sie empfänglich für Suggestionen.

Deswegen entfalten die Suggestionen dieser Hypnoseanwendung ihre Wirkung mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit.

Wir von der Ressourcenschmiede glauben an Sie, halten Ihnen die Daumen und wünschen Ihnen viel Erfolg! Wir freuen uns darauf, wenn wir Sie bald in der großen Gemeinde der Nicht-Raucher begrüßen!

*Herzlichst*

*Ihre Bianca Koch und Team von der Ressourcenschmiede*

Urheber sämtlicher Teile und Dokumente dieses Datenträgers bzw. dieser ZIP-Datei ist die Ressourcenschmiede. Kein Teil darf vervielfältigt werden außer für den eigenen privaten Gebrauch. Kein Teil darf als Ganzes oder in Teilen in andere Werke kopiert werden.