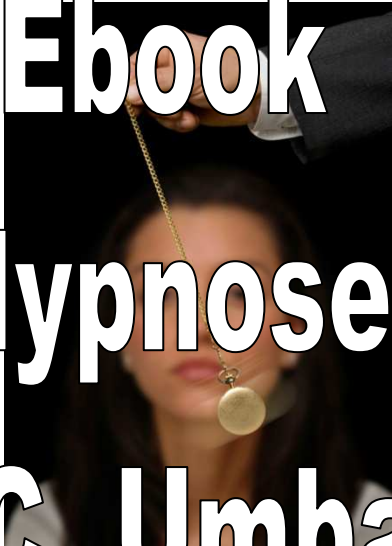




Praxis für Trauma- und Psychotherapie (Heilpraktiker Psychotherapie)  
& pädagogisch-therapeutische Mensch Tier Begegnung  
BEREICH HYPNOSE

Ebook

Was Sie über Hypnose wissen wollen und auch sollten



Ebook  
Hypnose  
by C. Umbach

Stand 2017 Copyright C. Umbach

Guten Tag – ich hoffe, ich kann Ihnen mit dieser Information einige Ihrer Fragen beantworten. Bleiben Fragen offen, so wenden Sie sich bitte unbedingt an mich, damit wir diese klären können. Die Kontaktdaten finden Sie am Ende dieses Ebooks.

#### 1. Wie ist das nun mit Hypnose?

---

Am besten berichte ich zu Beginn davon, wie ich selber die Hypnose erlebe (ja auch ich erlaube mir regelmäßig selber Hypnose bei einer Kollegin zu nehmen, tut mir ja auch gut ☺).

Ich erlebe Hypnose als einen sehr entspannenden und äußerst angenehmen Zustand. Ich nehme bewusst alles um mich herum wahr, gerade auch das was (in meinem Fall) die Hypnotiseurin zu mir sagt und wie sie die Hypnose einleitet. In mir entsteht tatsächlich ein Gefühl, als öffne sich mein Unterbewusstsein ganz weit, um die Suggestionen, die in der Hypnose enthalten sind, sanft in mein Bewusstsein und gleichzeitig in mein Unterbewusstsein sickern zu lassen und wie es dort seine Wirkung entfaltet. Mein Eindruck ist meist, ich nehme sogar mehr wahr, als in meinem ganz



Praxis für Trauma- und Psychotherapie (Heilpraktiker Psychotherapie)  
& pädagogisch-therapeutische Mensch Tier Begegnung  
BEREICH HYPNOSE

normalen Wachzustand, ich höre mehr und besser, spüre und empfinde tiefer.

Bewährt hat sich, nicht zu viel über diese Empfindungen nachzudenken und auch nicht darüber, wie und ob es wohl gewirkt hat. Ich für mich, und das ist auch die Rückmeldung vieler Klienten, die bereits Hypnose bei mir oder woanders gemacht haben, nehme anschließend wahr, dass irgendetwas passiert ist, sich etwas gelöst hat, das sich etwas aufgelöst hat, ganz von selbst.

Manchmal fällt mir nach ein paar Tagen, manchmal aber auch erst nach ein paar Wochen auf, wie plötzlich Dinge, die eben noch schwierig waren, plötzlich wie in Luft aufgelöst sind und keine Rolle mehr in meinem Leben (und dem meiner Klienten) spielen.

Hypnose ist ein hochwirksames Mittel für Veränderungsprozesse. Es wirkt nachhaltig. Es handelt sich bei Hypnose aber nicht, wie oft angenommen wird, um einen tiefen Schlaf, sondern eher um einen Zustand stark konzentrierter Aufmerksamkeit. Hypnose aktiviert sowohl sensorische als auch motorische Hirnareale, die die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis steuern. Mit Hilfe dieser Wirkmechanismen ist es möglich, fokussiert Suggestionen (Bilder, Empfehlungen, Verhalten,...) zu verankern und zwar dauerhaft und nachhaltig. D. h. dies wirkt auch nach der Hypnose noch weiter, alle Sensoren stehen auf Veränderung.

Sie kennen übrigens hypnotische Zustände durchaus aus dem Alltag. Bestimmt ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie zum Beispiel auf einer Autobahn gefahren sind und Kilometer um Kilometer gefahren sind und sie plötzlich bemerken, dass Sie die letzten 10 Kilometer gar nicht mitbekommen haben.

Oder Sie sitzen im Kino oder sind versunken in ein Buch, Sie erleben alles, als wären Sie mit dabei, sogar die Emotionen sind spürbar. Sie bibbern mit, wenn es aufregend wird, die Tränen kommen, wenn es anrührend wird, ... Bestimmt fallen Ihnen noch mehr Beispiele ein. Gewissermaßen befinden Sie sich dann in Trance und nicht in der Realität. Nix anderes ist Hypnose.

In der Hypnose haben wir einen direkten Zugang zu unserem Unterbewusstsein und dort finden wir

- \* Ruhe und Geborgenheit
- \* Klarheit und Sicherheit
- \* und dort wird aus unserer Fantasie Realität

Ein wenig vergleichbar mit der Makrofunktion einer Kamera, wir zoomen ran und können genau beobachten, was dort passiert. Mit Hypnose haben wir ein Werkzeug in der Hand, dort an den Stellschrauben zu stellen, neu zu programmieren und zwar genau im richtigen Moment. Damit wird ziemlich viel möglich.

**KEINE ZAUBEREI** Nein mit Zauberei hat das gar nichts zu tun. Hypnose ist ein anerkanntes und erforschtes psychotherapeutisches und coachingerprobtes Werkzeug, eine Methode, die helfen kann, Veränderungen zu bewirken und Verhalten zu ändern.

**KEIN Kontrollverlust**



Praxis für Trauma- und Psychotherapie (Heilpraktiker Psychotherapie)  
& pädagogisch-therapeutische Mensch Tier Begegnung  
BEREICH HYPNOSE

Ganz wichtig an dieser Stelle ist noch der Hinweis: Seriöse Hypnose tut nichts, was Sie nicht wollen. Sie verlieren in keinem Moment die Kontrolle. Die Ergebnisse, die in spektakulären Hypnoseshows im Fernsehen zu sehen sind, unterscheiden sich elementar von seriöser Hypnose und geben leider ein falsches Bild wider, meist sind sie auch inszeniert.

Seriöse Hypnose, wie ich sie in meiner Praxis anbiete, dient Ihnen für positive Veränderungen und fügt Ihnen KEINEN Schaden zu. Sie haben IMMER die Kontrolle.

### **KEINE Erfolgsgarantie**

Eine Erfolgsgarantie oder ein Heilungsversprechen kann es nicht geben. Dies kann aber auch keine andere Methode garantieren. Menschen sind so vielschichtig und unterschiedlich und die Wirkungen von Hypnose sind von Person zu Person verschieden und nicht vorhersagbar. Hypnose KANN Ihnen helfen, kann Sie unterstützen, z.B. bei Ängsten, diese zu überwinden, Verhalten zu verändern, Blockaden aufzulösen. Eine Voraussetzung ist, sich darauf einlassen zu können und auch neben der Hypnose alles dazu beizutragen, dass diese erfolgreich sein kann. (Beispiel: Abnehmhypnose – Nur wenn Sie parallel zur Hypnose auch einige Dinge verändern, manchmal minimale, kann diese erfolgreich sein. Hier ist ganz klar Ihre Selbstverantwortung gefragt. Wie gesagt, Hypnose ist auch keine Zauberei.

Je nach Thema braucht es aber auch 3 – 5 Sitzungen und manchmal auch deutlich mehr, um manifeste Themen aufzulösen. Es gibt aber auch Hypnoseseitzungen, bei denen bereits eine Sitzung genügt um das bestehende Problem zu lösen. In den anderen Fällen sollte sich die Empfindung einstellen, es verändert sich etwas, etwas wird besser. Sollte dies nicht der Fall sein, lassen Sie uns drüber sprechen und schauen, ob Hypnose wirklich das Mittel der Wahl ist.

## **2. Wirkweise**

---

„Ich will mit dem Rauchen aufhören“

„Ich will Gewicht verlieren“

„Ich will Angstfrei leben“

Diese Vorsätze sind uns bewusst. In unserem Unterbewusstsein jedoch lauern Überzeugungen, Ängste und Befüchtungen (z.B.: „Was, wenn ich Entzugserscheinungen bekomme?“ „Was wenn das weh tut?“ „Was wird geschehen, wenn ich mich verändere?“) Solche häufig gar nicht bewussten Annahmen blockieren häufig Ihren Erfolg, sind als Widerstände wahrnehmbar. Ihr innerer Schweinehund wehrt sich nach besten Kräften.

Gerade solche unbewussten Blockaden lassen sich mit Hypnose gut auflösen, auf bewusster Ebene, mit reinem Denken, haben Sie das sicher schon oft versucht, Sie wissen genau, was wie nicht gut für Sie ist und tun es trotzdem. Hypnose hilft hier (meistens).



Praxis für Trauma- und Psychotherapie (Heilpraktiker Psychotherapie)  
& pädagogisch-therapeutische Mensch Tier Begegnung  
BEREICH HYPNOSE

**Weitere wichtige Informationen und Hinweise für Ihre Hypnose- Behandlung** entnehmen Sie auch dem gleichnamigen Informationsblatt auf meiner Homepage (zu finden unter Terminkalender – ganz unten).

[www.traumatherapie-nordhessen.de](http://www.traumatherapie-nordhessen.de) (Bitte wundern Sie sich nicht über den Homepagenamen, ein Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Traumaarbeit.

Cornelia Umbach, 34327 Körle  
Postanschrift: Im Mülmischtal 6

PRAXISadresse: Zum Rot 22

Telefon: 05665-921221

Email: [Hypnose-Nordhessen@t-online.de](mailto:Hypnose-Nordhessen@t-online.de)