

# Hypnose ist eine Kommunikationskunst

Hypnose ist die Bezeichnung für **bewusst** angewandte Methoden zur Einleitung und Nutzung von Trance.

**Trance ist ein den Menschen angeborener natürlicher Zustand wie Bewusstsein und Traum.**

Wir alle befinden uns täglich in kurzen oder längeren Zuständen von Trance, die sich natürlich ganz von selbst ( unbewusst) ergeben. Wir bemerken dies z.B. daran, dass das Telefon schon eine Weile läutet bevor wir es bewusst wahrnehmen. Wir fahren unseren gewohnten Arbeitsweg ganz automatisch nach Hause und können uns nach der Ankunft nicht wirklich an die Fahrt erinnern. Kinder werden gerne ermahnt nicht in die Luft zu starren...

**In Trance ist der Zugang zum Unbewussten Denken einer Person leichter möglich. Dieser Zugang ermöglicht uns das Können, Wissen und die Kreativität des Unbewussten zu nutzen!**

Seit Jahrtausenden wird Hypnose in allen Kulturen genutzt. Der deutsche Arzt Franz Anton Mesmer führte sie vor 225 Jahren in die wissenschaftliche Medizin ein. Der englische Augenarzt James Braid war der erste, der mit hypnotischer Analgesie operierte. Er gab dem Verfahren 1841 den modernen Namen "Hypnose".

**In der traditionellen Hypnose, heute "klassische Hypnose" genannt**, beschränkte man sich im Wesentlichen auf Suggestionen. Die wichtigste Frage war welche Suggestionen wirksam sein würden und wie der Therapeut diese erraten könnte. Es war die Aufgabe des Hypnosetherapeuten, sich eine Vorstellung von dem anliegenden Problem zu machen und ein weiteres Bild von der Lösung. Diese Lösung versuchte er sodann in der Hypnose seinem Patienten zu suggerieren - eventuell mit der ganzen Autorität seiner Person. Hatte er richtig kalkuliert, war er erfolgreich, lag er falsch, hatten er und sein Patient eben Pech! Oder der Patient gab dem autoritären Druck des Therapeuten nach und gab sein Symptom auf, nur um es an neuem Ort oder zu anderer Zeit in neuer Form wieder zu entwickeln:

"Symptomverschiebungen" oder "Rückfall" traten auf.

**Moderne Selbstorganisatorische Hypnose und Hypnotherapie unterscheiden sich genau an dieser Stelle gravierend von der klassischen Hypnose!**

Durch den Zugang in Trance und die so erzeugte Kommunikation mit dem eigenen Unbewussten, **der stärkste Ressource des Menschen**, können wir dessen besondere Fähigkeiten **b e w u s s t** und strukturiert für selbstorganisierte Lösungen nutzen.

**Wir kommen in einen guten Kontakt mit uns selbst und erlangen einen optimalen Zugang zu unserer Kreativität und eine vertiefte, erweiterte Bewusstheit und Handlungsfähigkeit.**

Dieses erweiterte Wissen und Können setzen wir für Bedürfnisse **im Bereich der persönlichen Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung** ebenso wie in der **Medizin, der Psychosomatik und Psychotherapie** ein.

## **Selbstorganisatorische Hypnose**

...ist dabei die systematische und systemische Nutzung von Trance im Rahmen der wissenschaftlichen Selbstorganisationstheories sowie der Wissenschaft der Ordnertheorie der Synergetik (der Wissenschaft vom Zusammenwirken) von *Hermann Haken*.

Das Ziel ist ökosystemische Lösungen zu erreichen. Das bedeutet, Lösungen mit denen nicht nur der Patient, sondern auch seine Familie gut leben kann - **denn nur solche Lösungen sind auf Dauer stabil!**

Wir wissen heute, dass optimale Ergebnisse ohne Rückfälle und Symptomverschiebungen nur unter folgenden Bedingungen möglich sind :

- **Bewusstsein und Unbewusstes streben das gleiche Ziel gemeinsam an.**
- **Im Unbewussten gibt es keine wesentlichen Widerstände gegen das gemeinsame Ziel.**
- **Das angestrebte Ziel und die dabei angestrebten Lösungen sind ökosystemisch.**  
D.h. sie stehen im Einklang mit der Vorstellungswelt der Person und harmonisieren im Wesentlichen mit dem familiären oder sozialen Bezugfeld und dessen Bedingungen.

Sind diese 3 Bedingungen erfüllt , kommen optimale Lösungen zu Stande, mit der die Person und die Familien leben können.

**Selbstorganisation** ist nichts, was man verordnen oder verschreiben könnte:

**Selbstorganisation ist das Prinzip des Lebens selbst** - sowohl auf der physikalischen als auch auf der biologischen und sozialen Ebene. Aber Sie können das Prinzip der Selbstorganisation für die Hypnose nutzen, so dass selbstorganisatorische Prozesse gefördert und lösende, lindernde und heilende Prozesse möglich werden!