

A close-up portrait of a young man with brown, wavy hair and light brown eyes, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a black collared shirt. The background is a soft, out-of-focus blue with bokeh light effects.

GABRIEL  
PALACIOS

# Lerne mehr über Hypnose

Wissen über die wichtige Arbeit mit  
dem Unterbewusstsein

Auszug aus «Hypnotisiere mich» von Gabriel Palacios

## Mein Wort

Die Hypnose ist ein gewöhnlicher Zustand, den wir alle schon mehrmals erlebt haben. Es ist ein schöner, vertrauter Zustand, den ich selbst herbeiführe oder der durch einen anderen Menschen herbeigeführt wird.

Das Wort «Hypnose» leitet sich vom griechischen Gott «Hypnos» ab: der Gott des Schlafs. Die alten Griechen meinten, dass Hypnose ein schlafähnlicher Zustand sei, und haben diesen schon damals für sie sehr heilenden Zustand nach dem griechischen Gott des Schlafs benannt. Oftmals höre ich heute noch von Menschen, die glauben, Hypnose wäre ein Zustand, in dem man schliefe. Sie denken, wenn man hypnotisiert wäre, hörte man nichts mehr – wäre in einer Art «Zwischenwelt» gefangen und hätte keine Kontrolle mehr über den eigenen Willen; auch könnte man sich danach an nichts mehr erinnern. Diese Vorstellung ergibt sich durch die Vorführung der Hypnose in den Medien.

Auch ich habe die Hypnose bereits in vielen Medien präsentiert – jedoch mit dem Ziel, den Zuschauern bewusst zu machen, was Hypnose wirklich ist und wie wertvoll dieser Zustand in der Tat ist. An dieser Stelle möchte ich mich bei dir vorstellen. Mein Name ist Gabriel Palacios. Ich bin Schweizer Gedankenexperte und Hypno-

tiseur. Ich ließ mich im Bereich der Hypnose mehrfach ausbilden und bin inzwischen selbst zertifizierter Hypnoseausbilder des größten und ältesten Hypnoseverbandes der Welt. Nun darf ich für diesen Verband Hypnosetherapeuten ausbilden und zertifizieren. Zudem berate ich Firmen, damit diese einen mentalen Vorsprung erlangen können, halte Referate für kleine KMUs bis hin zu internationalen Großkonzernen und coache Führungskräfte, Manager, Ärzte bis hin zu ganzen Firmensektionen. Auch hatte ich die Ehre, bereits vielen Menschen mittels Hypnosetherapie helfen zu können.

Die Ursprünge meiner Hypnosetätigkeit liegen allerdings in Bühnenerfahrungen. Als Teenager war ich Zauberer und hatte damit auch großen Erfolg. Der Drang nach dem «Übersinnlichen» entwickelte sich bereits sehr früh – angespornt durch Schicksalsschläge und die Verbindung mit dem Familienhund, von dem ich stets dachte, er könne meine Gedanken lesen, weil er immer spürte, wenn es mir nicht gut ging, obschon ich versuchte, meine Gefühle zu verbergen. So war auch ich angespornt, das Gedankenlesen lernen zu wollen. Ich wollte mehr können als andere, weil ich stets der Überzeugung war, dass es mehr gebe und dass mehr möglich sei, als alle Menschen da draußen dachten. So habe ich meinen Willen, den Drang nach dem Übersinnlichen, erstmals in der Familie publik gemacht. Meine älteste Schwester schenkte mir

dann einen Kurs bei einem Magier, was ja grundsätzlich eine tolle Idee war, die mich auch sehr erfreute. So besuchte ich schon im Alter von zehn Jahren wöchentlich eine Zauberschule. Mein Zauberlehrer lehrte mich unter anderem, wie ich vor den Menschen den Anschein erwecken konnte, ich könnte Gedanken lesen. Für mich war das damals völlig in Ordnung, und es hatte mir auch noch Freude bereitet, die Psyche meiner Zuschauer auszutricksen – ihnen das scheinbar Übersinnliche zu präsentieren und sie damit zum Staunen zu bringen. Ich lernte diese Kunst, noch bevor ich dann zu den Mentalisten und Gedankenlesern gelangte. Heute zaubere ich natürlich nicht mehr – doch der Werdegang verhalf mir dabei, die Perspektiven meines Gegenübers besser verstehen zu können. Denn wenn ich beispielsweise ein Geldstück verschwinden ließ, so musste ich dabei die Perspektive meines Gegenübers vollkommen kennen und einnehmen können. Ich musste wissen, von welchem Blickwinkel aus mein Gegenüber was sehen konnte. Ich musste wissen, was mein Gegenüber empfand, sah und hörte, und musste auch versuchen, sofort zu erkennen, wenn bei meinem Gegenüber Misstrauen aufkam. Denn wenn mein Gegenüber misstrauisch wurde, währenddessen ich einen Trick vorführte, musste ich das Misstrauen versuchen zu lindern. Dazu musste ich also Vertrauen herstellen und so meines Gegenübers Blicke in die von mir gewünschte

Richtung lenken, damit ich, unter dem Mantel dieser Ablenkung, den wahren Trick durchführen konnte. Ich musste also auch wissen, wie ich den Geist meines Gegenübers ablenken und wie ich Schlupflöcher zu meinem Vorteil verwenden konnte. Durch diese Kunst wurde meine Empathie gestärkt, also meine Fähigkeit, mich in das Gegenüber hineinzusetzen, insbesondere in den Geist meines Gegenübers.

Dennoch wendete ich mich relativ rasch von der Magie ab und gelangte zu den Mentalisten – den Meistern der Suggestionen. Mentalisten verwenden psychologische Techniken und Suggestionen, um den Geist austricksen zu können. Sie lassen aber ihre Arbeitstechniken oftmals offen und behaupten nicht immer, besondere Fähigkeiten zu haben, sondern eher behaupten sie, bestimmte Techniken anzuwenden.

Nachdem ich mit den Mentalisten in Berührung gekommen war, knüpfte ich erste Kontakte zu Gedankenlesern und lernte dieser sensiblen Fähigkeit und dem Drang danach nachzugehen und dieses Sensorium zu trainieren. Im Bereich des Gedankenlesens versucht man kognitive Prozesse – also psychologische Prozesse und Gedankengänge – sichtbar zu machen, beispielsweise durch Zeichen und Signale aus unserem Unterbewusstsein. Oftmals verraten kleinste Ausdrücke in unserer Mimik oder Gestik bestimmte Haltungen, Einstellungen

oder gar Emotionen. Weiß man als Gedankenleser, wohin man schauen muss, so erkennt man diese kleinsten Ausdrücke, die sogenannten Mikro-Ausdrücke. Alle solche Ausdrücke und Signale, die aus unserem Unterbewusstsein kommen, nennen wir ideomotorische Signale. Als Gedankenleser versucht man sich in diesem Bereich der Wissenschaft, aber auch der Grenzwissenschaft zu beweisen. So erkannte ich beispielsweise schnell mal, dass ich in den Menschen viel mehr sah, als diese über beispielsweise die verbale und nonverbale Kommunikation ausdrückten. Das war oftmals ein unheimliches Gefühl. Ich sah den Menschen in die Augen, sah förmlich Gedanken und getraute mich nicht, diesen Vermutungen, die auf meinem Sensorium des Gedankenlesens beruhten, zu vertrauen.

Doch schon früh, bereits im Alter von sechzehn Jahren, gelangte ich zu meinem ersten Hypnoselehrer und erlernte so die Grundfähigkeiten der Hypnose. Sämtliche Techniken, Methoden und Prozesse, die ich mir schon damals aneignen musste, schienen mir allesamt plausibel, logisch und einfach verständlich. Für mich war die Hypnose mit all ihren Merkmalen und Eigenschaften selbstverständlich, so, als würde ich sie schon immer in mir mitgetragen haben. Ich erhielt von meinem Hypnoselehrer meine erste Urkunde und hatte dadurch bereits ein breit gefächertes Wissen, nämlich im Bereich der

schnellen Hypnose, die dazumal eher nur auf Bühnen verwendet wurde, sowie in den Grundlagen der therapeutischen Hypnose.

Als mich dann Uri Geller, der weltbekannte Mentalist, in seine Sendung einlud, wurde meine Persönlichkeit erstmals der Öffentlichkeit bekannt. Aufgrund der Teilnahme an diesem internationalen TV-Highlight war ich zugleich in vielen in- wie ausländischen TV-Sendungen zu Gast. Unter anderem wurde ich vom staatlichen deutschen Fernsehen als Hypnoseexperte eingeladen, um Menschen im Rahmen eines Formates zu hypnotisieren und über die Thematik der Hypnose aufzuklären. Durch meine Teilnahme am TV-Highlight wurde ich wöchentlich knapp zwei Millionen Fernsehzuschauern vorgestellt. Während und nach dieser spannenden Erfahrung kamen vermehrt Freunde, Bekannte und mir fremde Menschen auf mich zu, weil sie sich von mir mittels Hypnosetherapie behandeln lassen wollten – was ich tat. Damals hatte ich zwar noch keine Praxis, was ihnen jedoch offenbar nichts ausmachte. Denn manche Klienten entkamen direkt nach einer Sitzung diversen Phobien und Süchten, wodurch sich meine Tätigkeit herumsprach und ich bereits nach wenigen Monaten einen Sitzungsstopp ankündigen musste. Durch die Mund-zu-Mund-Propaganda sprach sich herum, dass die Menschen, die bei mir in einer Sitzung waren, auf einmal aufhörten zu

rauchen, Alkohol maßlos zu trinken, Schokolade zu essen oder wieder Spinnen auf die Hand nehmen konnten. Noch bis heute ist mir nicht bewusst, weshalb alle diese Menschen zu mir kommen wollten, zumal es so einige Hypnosetherapeuten in der Region gab, die den ganzen Tag nichts anderes taten. Meine damalige Begründung dafür lief darauf hinaus, dass diese Menschen wohl gespürt haben, dass ich die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein schon da richtig lebte. Ja im Grunde gar nicht anders konnte, aufgrund meiner Vergangenheit. Diese Menschen wünschten sich zudem wohl eine schnelle Hypnose. Und da ich schnelle Einführungen in die Hypnose gelernt hatte, die damals von der Bühnenhypnose kamen, konnte ich meine Kunden offenbar schneller und tiefer in Hypnose versetzen, als andere Therapeuten dies konnten, und versuchte zugleich mit meiner authentischen Art, meine Klienten zu verstehen. Damit hatte ich offenbar ihr Vertrauen geweckt. Doch wichtig ist nun ja nicht, weshalb diese Klienten zu mir kamen, sondern dass ich ihnen überhaupt helfen konnte. Ich wurde von all den nach meiner Hypnose glücklichen Menschen derart motiviert und angespornt, dass ich die Hypnosetherapie tiefgründiger bei diversen Hypnoseausbildern lernte.

Inzwischen schrieb ich bereits ein Buch über meine Erfahrungen, Fähigkeiten und Tätigkeiten. Es wurde so-

fort nach Veröffentlichung ein Bestseller. In diesem Buch ging es darum, dem Leser aufzuzeigen, wie er seine Fähigkeiten im Lesen des Gegenübers und im Lesen der Gedanken entwickeln und sensibilisieren kann. Und auch die Hypnose wurde in diesem Buch bereits thematisiert. Bereits vor, aber auch nach der Veröffentlichung des Buches war ich erneut bei einer Vielzahl von Medien zu Gast. Ich wurde in Talkshows eingeladen. Es wurden Zeitungsberichte verfasst. Die Menschen sahen mich – wie schon damals, nach meiner Teilnahme in Uri Gellers Sendung – als prominenten Hypnotiseur und Gedankenexperten, was mich sehr ehrte, zumal ich die Pflichten meines Bekanntheitsstatus ernst nehme und das Interesse der Öffentlichkeit sehr zu schätzen weiß. So gaben gar auch Promi-Magazine ihr Interesse an meiner Persönlichkeit kund. Unter anderem wurde ich auch vom staatlichen Schweizer Fernsehen als Experte für Hypnose eingeladen, um diese im Rahmen einer Live-Sondersendung vorzustellen und zu demonstrieren. Durch diese Fernsehsendung und meine darin enthaltene interaktive Hypnose wurde zum ersten Mal in der Schweizer Fernsehgeschichte eine Hypnose der Zuschauer über den Bildschirm durchgeführt. So schrieb es damals unter anderem auch eine der bekanntesten Tageszeitungen im Lande. Nach all der Medienpräsenz folgten Hunderte von Anmeldungen für Therapiesitzun-

gen. Nach einem Fernsehauftritt folgten im Schnitt in den darauf folgenden zwei Tagen rund zwischen zwei- und dreihundert Anfragen. Doch trotz des Andrangs nahm ich jeden einzelnen Klienten tief ernst und versuchte diesem zu helfen, wo auch nur möglich. Und nun weiß ich, dass es mein Leben erfüllt, wenn ich von ehemals depressiven Klienten vernehme, dass diese nach wenigen komplementär zur Schulmedizin angesetzten Hypnosesitzungen ihr altes, glückliches Leben zurückgewonnen haben; wenn ich von verzweifelten Rauchern höre, dass diese nach bereits nur einer Sitzung dem Rauchen entkamen, und wenn ich mittels Hypnose soziale Phobien lösen konnte. Über die unglaublichen Erfolge, die meine Klienten mittels Hypnosetherapie erlangten, berichte ich ebenfalls in diesem Buch. Du wirst bestimmt Verständnis dafür haben, dass ich die Geschichten und Namen der Klienten etwas ändere, um deren Anonymität und Privatsphäre zu wahren. Sämtliche schriftlichen Berichte meiner Klienten wurden nachweislich wortgetreu übernommen.

Es ist mein innerer Drang, dem Menschen helfen zu wollen und der Welt etwas Gutes zu tun. Hierbei hilft mir die Hypnose. Sie ist kein Schlaf, sondern ein förmlich allgegenwärtiger Zustand. Wir sind täglich mehrmals in Hypnose. Selbst in privaten Beziehungen versetzen wir die Partnerin oder den Partner oftmals ungewollt in Hyp-

nose. Oder wir hypnotisieren uns selbst, beispielsweise während der Autofahrt, wenn wir derart auf einen Gedanken fokussiert sind, dass wir die Autobahnausfahrt verpassen – oder wenn wir ein Buch lesen und erst nach wenigen Seiten bemerken, dass wir uns nicht mehr daran zu erinnern vermögen, was wir gerade gelesen haben. Die Hypnose ist mitunter dann vorhanden, wenn wir uns auf etwas konzentrieren, etwas fokussieren. Diesen geistigen Fokus, in dem unsere Psyche meist sehr entspannt ist, nennen wir Trance. Wenn wir in diesem Zustand dann Suggestionen zulassen, so sind wir in Hypnose. Eine Suggestion ist ein Einfluss seitens eines Kommunikationspartners oder ein Einfluss, den wir selbst auf uns ausüben. In letzterem Fall sprechen wir von Autosuggestionen.

Wenn ich dir nun sage: «Du solltest dieses Buch so schnell wie möglich zu Ende lesen», so ist dies ein suggestiver Satz, da er als Einfluss ein Ziel verfolgt. Nach diesem Buch wirst du eine völlig andere Ansicht zur Hypnose haben und wirst der Hypnose im Alltag auch öfters bewusst begegnen. Spürst du die Suggestionen? Ich hoffe, doch.

Meine für dich etwas vereinfachte Definition von Hypnose lautet: Ich lasse Suggestionen zu, weil ich mich dabei gehen lasse.

Ich werde dir zudem in diesem Ratgeber aufzeigen, wie du mittels Selbsthypnose eigene Probleme und Laster angehen kannst. Auch werde ich dir beibringen, eine Hyp-

nose einzuleiten. Ich sensibilisiere dich für Suggestionen und lasse dich die Hypnose gezielt anwenden.

In diesem Buch werde ich oftmals von Menschen, Leuten und Klienten sprechen und werde der Einfachheit und dem Lesefluss zuliebe wohl des Öfteren die männliche Sprachform verwenden – obschon ich das weibliche Geschlecht unbedingt in allen Lagen und Situationen dem männlichen Geschlecht gleichstellen möchte. Wie du bestimmt schon bemerkt hast, erlaube ich mir, dich schon vorab zu duzen. Im Rahmen einer jeden Hypnose, die ich in der Therapie durchführe, verwende ich das persönliche Du aus dem einfachen Grund, dass auf diese Weise für das Unterbewusstsein das Vertrauen viel schneller hergestellt werden kann. Deshalb bietet dir ein guter Versicherungsberater früher oder später auch mal ein kollegiales Du an. Diese Kundenbindungsmaßnahme ist in mehrerer Hinsicht vorteilhaft für den Verkäufer – und ich scheue mich auch nicht, mein Wissen als Hypnotiseur und Gedankenleser diversen Unternehmen weiterzugeben. So stand ich schon verschiedenen Unternehmen beratend zur Seite und habe auch schon diverse Coachings, Referate und Seminare für Firmen geleitet. Denn wo ist eine Sensibilisierung für Suggestionen angebrachter als im Business? Zudem bin ich Marketingfachmann mit eidgenössischem Fachausweis und verbinde so mein Marketingwissen auch



direkt mit meinem Wissen aus der Hypnose. Auch die Umsetzung im Berufsalltag werden wir gemeinsam etwas näher unter die Lupe nehmen. Doch nicht nur dort – auch im Privatleben sind wir gar zu oft Suggestionen ausgesetzt.

Fakt ist: Wir sind uns im Alltag oft zu selten dessen bewusst, welche Auswirkungen Suggestionen und Gedanken auf unser Bewusstsein und auf unser Unterbewusstsein haben können: Suggestionen, die wir uns selbst versehen. Gedanken, die wir uns selbst versehen – mitunter auch angespornt durch äußere Suggestionen und äußere Gedanken.

Gedanken schaffen unser Leben.

Lernen wir, mit Gedanken besser umzugehen, so lernen wir, unser Leben dorthin zu lenken, wo wir es haben möchten. Stehe ich morgens mit dem Gedanken auf, dass dieser Tag ein übler Tag werde, so wird dies mit großer Wahrscheinlichkeit so eintreffen. Denn in diesem Moment suggeriere ich mir selbst, dass ich an diesem einen Tag weder motiviert noch glücklich sein werde. Gehe ich zur Arbeit, wo mir mein Chef die Leviten liest, so wird mir suggeriert, dass ich nicht gut genug sei, was zur Folge hat, dass ich meinen Tag durch diesen äußeren Einfluss als üblen Tag verbuche.

Bin ich jedoch imstande, mit Einflüssen und Gedanken besser umzugehen, mich in dieser Hinsicht zu sensibilisie-

ren, und bin ich fähig, Suggestionen selbst gezielt anzuwenden, so ist es mir möglich, mich und mein Umfeld zu hypnotisieren – und mein Leben gemäß meinen Wunschgedanken zu schaffen.

## **Hypnose und Suggestionen – wie sich Welten schaffen**

Wenn ich jemanden hypnotisiere, so gebe ich dieser Person Suggestionen, die mein Gegenüber so annimmt. Das ist, vereinfacht gesagt, die Hypnose, auch wenn alles insofern etwas komplexer ist, als auch ein Vertrauensverhältnis vorhanden sein muss, damit die Suggestionen angenommen werden können. Doch lassen wir einmal alle für eine Hypnose notwendigen Faktoren beiseite und gehen von der vereinfachten Definition der Hypnose aus, dass diese stattfindet, sobald jemand Suggestionen geistig annimmt. Wenn wir uns an dieser vereinfachten Definition festhalten, so heißt das, dass ich als Hypnotiseur von außen Einflüsse ins Werk setze, die die zu hypnotisierende Person beeinflussen sollen. Wenn meine Suggestionen die Gedanken meines Gegenübers beeinflussen und diese Gedanken sich bei meinem Gegenüber verwirklichen, sprich: sich in Form eines Verhaltens oder eines Gefühls zeigen, so habe ich das Ziel erreicht und mein Gegenüber hypnotisiert. Kurz: Wenn wir auf unser Gegenüber einreden und dieses unsere Suggestionen aufnimmt und umsetzt, so können wir diese Person hypnotisieren. Nun kannst du dir mit Sicherheit gut vorstellen, wie oft mir bei Meinungsverschiedenheit vor-

geworfen wird, ich hätte die betroffene Person hypnotisiert. Doch so einfach ist das nicht. Denn niemand kann gegen den eigenen Willen hypnotisiert werden. Hinzu kommt, dass wir uns täglich gegenseitig mehrmals hypnotisieren, ohne dass wir es überhaupt bewusst wahrnehmen.

Nun stellt sich aber die Frage: Sind Kinder, die die Anweisungen von Eltern befolgen, auch in Hypnose? – Darüber lässt sich streiten. Denn Kinder wissen ja, dass sie die Anweisungen der Eltern befolgen müssen, weil ansonsten vielleicht Bestrafungen drohen. In diesem Fall handeln Kinder also nur nach dem Willen der Eltern, weil sie Sanktionen umgehen wollen.

Wenn wir dies nun mit der Hypnose vergleichen, so ist in der Hypnose ganz klar die Voraussetzung gegeben, dass keine Sanktionen drohen dürfen. Denn wenn jemand nur die Suggestionen des Gegenübers ausführt, weil ansonsten Sanktionen folgen, so tut er es zum Eigenschutz. Aber die Suggestionen des Gegenübers werden dann keine besondere Gedanken, die sich manifestieren, oder Gefühle herbeiführen. Sondern der Mensch, dem Suggestionen gegeben werden, handelt nur gemäß dem Willen der suggerierenden Person, um einen negativen Ausgang zu vermeiden. Es kommen jedoch keine Gefühle oder manifestierten Gedanken auf. Das heißt: Wenn wir hypnotisiert werden, nehmen wir die Suggestionen nicht

nur auf, sondern setzen diese geistig auch um – nicht zuletzt, weil dies auch dem eigenen Willen entspricht, andernfalls wäre es nämlich eine reine Manipulation. Doch solange die Hypnose auf der Basis gegenseitigen Willens stattfindet, resultieren daraus meist bestimmte Gedanken, die sich in unserem Geist verfestigen. Oder sehr oft kommen Gefühle auf, die unsere Gedanken oder unser Verhalten bekräftigen. Die offizielle Definition des weltweit größten und ältesten Hypnoseverbandes, für den ich auch Ausbildungen durchführe, umschreibt den Zustand der Hypnose als einen Zustand, in dem die kritische Instanz nicht mehr stark aktiv ist und Suggestionen zugelassen werden. Das heißt: Ich lasse Suggestionen von außen eher zu, weil ich meine kritische Instanz, sprich: den kritisch hinterfragenden Teil in mir, in einem nicht mehr besonders aktiven Zustand habe.

Ich vergleiche diese kritische Instanz in uns gerne mit einem Türsteher, der vor unserem Geiste steht und kontrolliert, was hineingelangen darf und was nicht. Wenn wir nun diesen Türsteher mal in die Pause schicken, so haben wir keine Instanz mehr an der Eingangstür stehen, die kontrolliert, was hineinkommen darf und was nicht. In diesem Falle können vermehrt Suggestionen hineingelangen, ohne kontrolliert zu werden.

Wenn wir also in Hypnose sind, so lassen wir Suggestionen schneller zu. Wenn diese Suggestionen von uns

umgesetzt werden, also in uns ein Gefühl oder einen Gedanken veranlassen, so weisen wir auch ein bestimmtes Verhalten auf.

Der Begriff «Suggestion» leitet sich aus dem lateinischen Verb «suggerere» ab, was so viel wie «zuführen» oder «unterschieben» bedeutet. Eine Suggestion ist demnach ein Einfluss im Rahmen eines Kommunikationsprozesses mit dem Ziel, Vorstellungen, Gefühle oder Verhalten des Gegenübers zu beeinflussen. Doch gibt es eine Vielzahl von Definitionen.

Wenn wir uns intensiver mit Suggestionen auseinandersetzen, so stellen wir fest, dass uns Suggestionen tagtäglich begegnen. Jedes Gespräch enthält eine Vielzahl von Suggestionen. Alleine eine Begrüßung enthält Suggestionen. Denn jeder Händedruck suggeriert etwas anderes. Wenn wir die Welt der Suggestionen verstehen wollen, so brauchen wir ein gewisses Sensorium dafür. Wir müssen Suggestionen auch dann erkennen können, wenn sie selbst unser Gesprächspartner nicht erkennt. Denn meist geben wir im Rahmen eines Gespräches Suggestionen von uns, ohne dass wir dies bewusst täten.

Oftmals hypnotisieren wir uns beispielsweise gegenseitig in Beziehungen – nur bemerken wir es selbst nicht. Stellen wir uns doch mal folgende Situation vor: Wir haben ein relativ frisch verliebtes Paar, Petra und Oliver. Pe-

tra empfindet derart viel für Oliver, dass sie auf sämtliche Frauen eifersüchtig ist, die ihm zu nahe kommen könnten oder sich für ihn interessieren könnten. Olivers beste Freundin unternimmt regelmäßig etwas mit ihm. Die beiden sind unzertrennlich, und dies schon seit mehreren Jahren. Petra jedoch vermutet, dass seine beste Freundin in besonderer Weise an Oliver interessiert sei. Nach einigen Suggestionen Petras, dass seine Freundin ihn nur ausnehme und nicht gut für ihn sei, bricht Oliver den Kontakt zu seiner besten Freundin ab, weil ihm all die Meinungen Petras einleuchten und er sich nach und nach wirklich ausgenutzt fühlt. Der Gedanke, dass seine beste Freundin ihn nur ausnutze, hat sich in seinem Geist festgefahren, und so kommt auch das eher negative Gefühl auf, wenn er nun seiner ehemals besten Freundin auf der Straße begegnet. Also haben alle die Suggestionen Petras dazu beigetragen, dass in Oliver die Gedanken und Gefühle hervorgerufen wurden, die ihn zu diesem Verhalten veranlassten, das Petra erstrebt hat.

In diesem Beispiel ist die Beziehung, die beide glücklich macht, mit der Trance zu vergleichen. Die Beziehung ist die mentale Basis: die Welt, in der ich lebe, die mich glücklich macht. Wenn ich jemanden hypnotisiere, so führe ich einen Zustand der Trance bei meinem Hypnotisanden (dem zu hypnotisierenden Menschen) herbei. Diese Trance bewirkt, dass sich der Hypnotisand geistig,

aber auch körperlich entspannt. Es ist ein angenehmer Zustand vollkommener Entspannung; ein Zustand, in dem er einfach loslassen und sich gehen lassen kann; ein Zustand, in dem er auch seine kritische Instanz loslassen kann; eine Art Basis. Im obigen Beispiel stellt die Beziehung diese Basis dar. Die Beziehung bewirkt, dass wir uns geistig entspannen, wohl- und geborgen fühlen und uns einfach gehen lassen können.

Viele mögen nun denken, dass Petra nicht korrekt gehandelt habe. Jedoch muss ich an dieser Stelle erwähnen, dass Petra ähnlich handelt wie Oliver. Denn oftmals verhalten wir uns alle in derartigen Beziehungen, die etwas tiefgründiger sind, ähnlich. Wir alle wollen in derartigen Beziehungen auch nur die Sicherheit erlangen, dass wir uns in dieser Beziehung verfestigen dürfen – natürlich in der Hoffnung, dass die Beziehung etwas länger anhält. Genauso, wie Petra ihre Suggestionen hinsichtlich ihrer Eifersucht gibt, ist gut möglich, dass Oliver ihr beispielsweise Suggestionen gibt wie «Männer mit Glatze, wie dein Exfreund einer war, sind dominierende und besitzergreifende Männer, die dir nicht guttun». Oliver gibt diese Suggestion vielleicht von sich, weil auch er etwas eifersüchtig ist auf ihren Exfreund und zufälligerweise gerade weiß, dass dieser sie tatsächlich «besitzen» wollte und in seiner Art auch sehr dominant war. Petras Unterbewusstsein vergleicht seine Suggestion mit ihrem Erfahrungsschatz.

Ihre kritische Instanz, sprich: ihr Türsteher, ist nicht mehr besonders streng oder vielleicht sogar in der Pause, weil sie sich in der Beziehung sowieso derart wohlfühlt, dass sie förmlich alles glauben würde, was Oliver ihr sagen würde. Sie vergleicht ihre eigenen Erfahrungen mit der ihr sehr bedeutungsvollen Suggestion ihres Freundes Oliver und bemerkt nun tatsächlich, dass alle Männer mit Glatze, mit denen sie bereits zu tun hatte, eher dominant und besitzergreifend waren. Dieser Gedanke fährt sich derart in ihrer Kognition, sprich: in ihrem Geiste, fest, dass sie diese Suggestion Olivers wirklich glaubt und von nun an auch wirklich unguete Gefühle hinsichtlich Männern mit Glatze hegt. Begegnet sie nun auf der Straße einem Mann mit Glatze, so sitzt diese Suggestion in ihrem Unterbewusstsein. Stellen wir uns vor, Petra hätte zufälligerweise wenige Wochen nach dieser Suggestion Olivers ein Bewerbungsgespräch für einen neuen Job. Stellen wir uns des Weiteren vor, dass ihr Gesprächspartner an diesem Vorstellungsgespräch ein Mann mit Glatze wäre. So wird Petras Unterbewusstsein unwillkürlich die von Oliver gesetzte Suggestion reaktivieren. Die Suggestion gelangt an die Oberfläche und wird ihr vielleicht sogar bewusst. Vielleicht sagt sie sich nun selbst ganz bewusst: «Für einen derart dominanten und besitzergreifenden Chef will ich nicht arbeiten.» Es kann jedoch auch sein, dass Olivers Suggestion rein in ihrem Unterbewusstsein sitzt und sie

sich auf einmal während des Bewerbungsgesprächs unwohl fühlt in Anwesenheit ihres potenziellen neuen Arbeitgebers. Unser Unterbewusstsein ist die Instanz unseres Geistes, die alle Einflüsse aufnimmt, ohne diese bewerten zu können. Das Unterbewusstsein denkt oftmals in Bildern und Gefühlen. Es macht rund 95 % unserer Kognition aus. Aktuelle Studien besagen, dass unser Unterbewusstsein pro Sekunde das rund 275 000-Fache an Informationen verarbeitet, die unser Bewusstsein erfasst. Folglich sind unterbewusste Prozesse und unterbewusste Gedanken von großer Bedeutung für unsere Gefühle und für unser Verhalten.

Egal, ob die von Oliver gesetzte Suggestion nun bewusst oder unterbewusst sitzt: Petra wird das Jobangebot kurz nach dem Vorstellungsgespräch ablehnen – und dies, obschon ihr potenzieller Arbeitgeber vielleicht sehr nett gewesen wäre und genau ihren Ansprüchen entsprochen hätte. Jedoch dominierten während des Bewerbungsgesprächs die Suggestionen Olivers deutlich mehr als das vom Chef vermittelte positive Bild. Petra entging folglich ihr Traumjob, und dies nur aufgrund einer Suggestion – aufgrund dessen, dass sie in Hypnose ist.

Petra kann jedoch nur in Hypnose sein, weil sie dies zugelassen hat. Sie befindet sich in einem Zustand der Hypnose, in dem sie die Suggestionen ihres Freundes zulässt und umsetzt, weil sie dies auch will. Der Wille, sich

hypnotisieren zu lassen, ist folglich elementar wichtig. Niemand kann entgegen seinem Willen hypnotisiert werden. Zudem wichtig ist der Glaube an die Hypnose. Im Beispiel von Petra und Oliver entspräche dies dem Glauben an die Beziehung. Denn wenn Oliver von der Beziehung schon ohnehin nicht überzeugt wäre, so würde er sich nicht derart beeinflussen lassen, zumal er sich nicht wohlfühlen würde und auch nicht an die Wichtigkeit und die Bedeutung der Beziehung glaubte. Die dritte und wohl wichtigste Voraussetzung, damit eine Hypnose möglich ist, ist das Vertrauen. Würden sich Petra und Oliver gegenseitig nicht vertrauen und sich aufgrund des Vertrauens in der Beziehung nicht gehen lassen können, so würden sich die beiden gegenseitig auch nicht beeinflussen lassen und folglich die Suggestionen des Gegenüber auch nicht aufnehmen und umsetzen wollen. Das Vertrauen ist im Rahmen einer jeden Hypnose elementar. Wer dem Hypnotiseur nicht vertrauen kann, kann sich auch nicht von ihm hypnotisieren lassen.

Wer sein Gegenüber hypnotisieren will, muss dieses in eine eigene Welt versetzen – in eine Welt, die nur für den Hypnotiseur und den Hypnotisanden gilt; eine Welt, in der alles andere, in der alles außerhalb dieser Welt einfach unwichtig zu sein scheint; eine Welt, in der sich der Hypnotisand wohlfühlt. Diese Welt ist die Basis. Diese Welt ist die Trance. Erst wenn ich in dieser Welt, sprich: in die-

sem Zustand, bin, erst dann bin ich überhaupt richtig empfänglich für die Suggestionen. Und diese Welt entsteht, weil drei Voraussetzungen stimmen: der Wille, sich in dieser Welt befinden zu wollen, der Glaube an diese Welt und das Vertrauen zu dem, der mit mir in dieser Welt ist und mir diese Welt in all ihren Facetten zeigt. Der Mensch, der hypnotisiert wird, fühlt sich grundlegend in dieser Welt frei. Jedoch ist er es nicht. Denn er unterliegt den Suggestionen des Erfinders dieser Welt, des förmlichen Herrschers über diese Welt, auch wenn dies beispielsweise in einer Beziehung zwei Menschen sind.

Stellen wir uns doch auch eine solche Welt im Geschäftsalltag vor. Stell dir Folgendes vor: Du hast ein Vorstellungsgespräch bei einer kleinen Firma in deiner Stadt. Du bereitest dich gut darauf vor. Du stellst dir eine schöne, professionell wirkende Vorstellungsmappe zusammen. Du kleidetest dich passend und putzt dich so richtig heraus. Du erkundigst dich zudem auf der Website der Firma über deren Leistungen und Produkte und gehst äußerst motiviert in dieses Vorstellungsgespräch. Dort angekommen, empfängt dich eine reizende, professionell wirkende Empfangsdame. Sie führt dich in den Besprechungsraum, in dem das Vorstellungsgespräch stattfinden wird. Der Raum ist sehr edel ausgestattet. Er wird von einem großen und mächtigen Besprechungstisch gefüllt, einem edlen Tisch aus scheinbar exoti-

ischem, glänzend poliertem Holz. Wahrscheinlich muss es sich um eine seltene Holzsorte handeln. Überall stehen ausschließlich Designermöbel. Über dem großen Tisch hängt eine beeindruckend schöne, elegante und zugleich mächtige Lampe. Die Beleuchtung im Raum ist sehr modern. Und überall in diesem Raum gibt es offenbar nur die neueste Technik. Denn an einer der drei Wände hängt ein riesiger Flachbildschirm. Es gibt keine vierte Wand, denn diese ersetzt eine riesige Glasfront mit einer atemberaubenden Sicht über die ganze Stadt. Hier oben fühlst du dich richtig wohl und geborgen. Hier oben scheinst du allen überlegen zu sein. Die Menschen da unten in der Stadt wirken klein und unwichtig. Selbst der große Einkaufsmarkt, den du von hier aus sehen kannst, scheint lachhaft klein zu sein.

Auf einmal öffnet sich die Tür. Ein Mann im Anzug kommt zügig und in beschwingtem Gang auf dich zu und begrüßt dich bereits auf dem Weg von der Tür zu dir. Eine reife Dame in Stoffhosen und Damenjackett folgt ihm und begrüßt dich ebenfalls mit einem selbstbewussten Händedruck. Ein weiterer Herr im Anzug begrüßt dich gleich im Anschluss an die Dame. Alle drei nehmen Platz, nachdem dich der Chef gebeten hat, ebenfalls Platz zu nehmen. Der mächtig wirkende Herr, der der Chef zu sein scheint, heißt dich willkommen und stellt sich und sein Kader-Team vor. Danach stellt er dir sein Unternehmen vor. Er

zeigt dir Statistiken auf seinen ausgedruckten Blättern, die alle sehr komplex und professionell wirken. Auf dem riesigen Flachbildschirm spielt er auf einmal 3-D-Animationen und irgendwelche statistischen Kurven ab. All diese Einflüsse wirken etwas überfordernd auf dich, aber dennoch gibst du dich ganz gelassen. Nach all diesen Erkenntnissen wird dir bewusst, dass diese Firma wohl eine der führenden Firmen in der gesamten Stadt sein muss; vielleicht sogar eine der erfolgreichsten und mächtigsten Firmen im ganzen Lande.

An diesem großen, wertvollen Tisch befürchtest du, mit deinen markenlosen Schuhen und deinem etwas eher kurz gehaltenen Lebenslauf nicht mithalten zu können. Du kommst dir etwas klein vor. Und zugleich wird dir bewusst, dass es nun anscheinend einer deiner größten Wünsche ist, ebenfalls in dieser Liga mitspielen zu können, in diesem Unternehmen arbeiten zu dürfen, all diese wichtigen Kunden betreuen zu dürfen und etwas von der Macht und Freiheit dieser Firma abzubekommen. Du möchtest genauso wichtig, groß, mächtig und frei sein können wie all diese Menschen, die in dieser Firma arbeiten. Es ist einer deiner sehnlichsten Wünsche.

Magst du dich erinnern, welche Haltung du eingenommen hattest, bevor du dein Zuhause verlassen hast? Du hast kurzerhand im Internet recherchiert, um dich etwas

über diese Firma kundig zu machen. Du kanntest sie damals noch nicht, nicht einmal annähernd. Und nun hast du den Eindruck, in einer der mächtigsten und bedeutendsten Firmen im Lande zu sitzen. Wenn du deine Gedanken nun miteinander vergleichst, fällt dir vielleicht auf, dass du leider in Hypnose bist. Du wurdest in eine Welt geführt, die dir gefällt; eine Welt, die dir Freiheit, Macht und Wichtigkeit zu verleihen scheint. Du bist in Trance. Denn während des gesamten Vorstellungsgesprächs war der Fokus ausschließlich auf die Erfolge des Unternehmens gerichtet. Man hat dir suggeriert, dass alle Menschen, die in diesem Raum sitzen dürfen, mächtig, frei, stark und wichtig für unser Land seien. Man hat dich in eine Welt versetzt, die es nur zwischen dir und dem Unternehmen gab; vielleicht sogar nur zwischen dir und dem Chef. Denn seine beiden Assistenten haben der Firma vielleicht schon hinter die Kulissen geblickt und wissen, dass die Firma nicht annähernd so wichtig ist, wie sie zu sein scheint. Würdest du Einsicht in die Betriebsbuchhaltung haben, so würdest du erkennen, dass dieser exquisite Raum offenbar ausschließlich von der Bank finanziert wurde. Und du würdest erkennen, dass dir dein Job in dieser Firma wahrscheinlich noch schlechter gesichert wäre als in einem kleinen Geschäft in dieser von hier oben unscheinbar wirkenden Stadt. Rückblickend auf das Vorstellungsgespräch können wir behaupten: Du warst in



Hypnose. Du warst es, weil man bei dir den Glauben an die Firma erzeugt hat; weil man bei dir Vertrauen erweckt hat und weil man dir aufzeigen wollte, dass du, wenn du es auch möchtest, ebenso frei, mächtig und wichtig sein könntest, wie alle Menschen in dieser Firma es angeblich sind. Man hat bei dir den Willen erweckt, auch dazugehören, und man hat dir viele Suggestionen gegeben; Suggestionen, die du angenommen hast, weil einfach alle Voraussetzungen stimmten. Die Suggestionen haben bei dir Gedanken ausgelöst; Gedanken wie das Auch-dazugehören-Wollen, Auch-mächtig-und-wichtig-sein-Wollen. Doch nicht nur das: Die Suggestionen haben bei dir auch ein angenehmes Gefühl ausgelöst: ein Gefühl, wichtig zu sein; ein Gefühl, Aufmerksamkeit geschenkt zu bekommen. Du wurdest hypnotisiert. Doch du wusstest es nicht. Denn eine Hypnose bedingt nicht, dass die Augen geschlossen sein müssen. Eine Hypnose begegnet uns förmlich täglich. Nur erkennen wir sie kaum.

Wer tief vertraut, kann nicht zur selben Zeit kritisch aktiv sein. Wer wirklich vertraut, kann die Suggestionen, die auf ihn prasseln, nicht hinterfragen. Es ist ein Naturgesetz. Ebenso verhält es sich mit dem Glaube. Wer wirklich glaubt, ist nicht fähig zur selben Zeit kritisch zu hinterfragen. Und auch wer einen ganz stark ausgeprägten Willen in einer bestimmten Hinsicht hat, hinterfragt kritisch weniger. Und alsbald wir kritisch

weniger hinterfragen, sind wir leichter beeinflussbar, sprich: hypnotisierbar.

Es ist aber auch möglich, dass das Fehlen einer einzigen Voraussetzung – wie beispielsweise das Fehlen des Vertrauens – eine Hypnose verunmöglicht. Dennoch sind wir im Alltag vor Suggestionen nicht geschützt, auch wenn wir uns vielleicht nicht gleich in einem derart hypnotischen Zustand, sprich: in dieser Welt, befinden. Im Grunde geben wir ständig Suggestionen von uns, beispielsweise, um uns zu schützen oder um einen Eindruck zu wahren – aber auch, um negative Situationen zu vermeiden. Suggestionen umgeben uns ständig und überall.

Stellen wir uns doch folgende Situation vor, in der zwar keine Hypnose herbeigeführt wird, aber viele Suggestionen fallen: Der Chef begegnet seinem Angestellten auf der Straße. Beide sind überrascht, einander in der Freizeit zu begegnen. Der Chef ist zufälligerweise mit seiner etwas dominanten Frau unterwegs und möchte vor seinem Angestellten nicht den Eindruck erwecken, als hätte er in der Beziehung nicht die Hosen an. Er will seine Dominanz, die er sonst im Büro, aber nicht im Privatleben aufweist, vor seinem Angestellten, dem er nun auf der Straße begegnet, wahren und leitet das Gespräch mit folgenden Worten ein: «Herr Schmid, schön, Sie mal außerhalb der Arbeitszeiten anzutreffen! Wie ich sehe, sind Sie auch in Ihrer Freizeit sehr fleißig und erledigen Ihre privaten

Pflichten. Diese pflichtbewusste Haltung bewährt sich, wie Sie selbst erkennen.» Mit diesem Satz suggeriert der Chef seinem Angestellten, dass er diesen und sein Verhalten selbst in der Freizeit bewerten dürfe. Er äußert seine Meinung hinsichtlich seines Fleißes und Pflichtbewusstseins, obwohl der Angestellte gar nicht um eine Meinung bat. Zudem gibt der Arbeitgeber zum Schluss der Aussage noch einen Rat hinsichtlich der pflichtbewussten Haltung des Angestellten ab, nämlich, dass dieser – obwohl der Angestellte auch hier kein Bedürfnis nach einem Rat ausgesprochen hatte – auch weiterhin fleißig und pflichtbewusst sein solle. Mit all diesen Suggestionen wird das Machtverhältnis selbst hier auf offener Straße, in der Freizeit der beiden, klar suggeriert, auch wenn dies der Chef wohl nur zum Eigenschutz getan hat, um sich nicht anmerken zu lassen, dass er in seiner privaten Beziehung eigentlich gar nicht allzu viel zu sagen hat.

All diese Suggestionen mag der Chef vielleicht absichtlich gegeben haben, um das hierarchische Verhältnis auch hier in der Freizeit klar zu kommunizieren. Es kann aber gut auch möglich sein, dass der Chef diese Suggestionen rein unbewusst formuliert hat, zum Eigenschutz, um das Bild, er sei dominant, das der Angestellte von ihm hat, aufrechterhalten zu können.

Suggestionen umgeben uns also ständig. Genauso wie der Angestellte in diesem Beispiel sind wir gar oft Sugges-

tionen ausgesetzt. Ob wir uns zugleich hypnotisieren lassen, hängt jedoch stark davon ab, ob der Angestellte, also die zu hypnotisierende Person, auch die entsprechenden Voraussetzungen mitbringt, sprich: ob er es auch will, ob er daran glaubt und ob er das Vertrauen aufbringen kann. Nur dann ist es ihm möglich, sich auf diese hypnotische Welt einzulassen – auf die Welt zwischen Hypnotiseur und Hypnotisand; auf die Welt zwischen dir und mir. Nur gelang dies dem Chef scheinbar nicht. Vielleicht war dies auch nicht sein Ziel. Vielleicht aber hatte der Angestellte auch kein entsprechendes Vertrauen in den Chef, um sich auf dessen Welt einzulassen. Vielleicht wollte er es auch einfach nicht. Fakt jedoch ist, dass sich der Angestellte nicht vor den Suggestionen seines Vorgesetzten schützen konnte. Dazu kommt, dass der Angestellte eine ähnliche hierarchische Unterordnung unter den Chef schon gewohnt ist und sich daher vielleicht noch schneller von dessen Suggestionen beeinflussen lässt.

Es ist kein einfaches Unterfangen, sich vor Suggestionen im Alltag zu schützen. Wir begegnen ihnen in einfachen Gesprächen auf der Straße. Wir begegnen ihnen in der Beziehung, bei der Arbeit, aber auch vor einfacher, suggestiver Plakatwerbung sind wir nicht geschützt. Nur sind sich viele Menschen dessen nicht bewusst, wie stark wir Suggestionen ausgesetzt sind, und vernachlässigen gar oft die suggestive Kommunikation. Doch wenn wir

uns mit Suggestionen intensiver auseinandersetzen, so kann es uns gelingen, diese rechtzeitig zu erkennen, so dass wir noch frühzeitig verhindern können, dass diese unser Bewusstsein oder Unterbewusstsein beeinflussen.

### **Wissenswertes: Hypnose und Suggestionen – wie sich Welten schaffen**

- Wer hypnotisiert wird, wird in eine Art «**gemeinsame Welt**» zwischen der hypnotisierenden und der zu hypnotisierenden Person versetzt. Meist bemerken wir diesen Übergang in diese «gemeinsame Welt» nicht bewusst. Diese Welt ist zu vergleichen oder gar gleichzusetzen mit einem Zustand der Trance. Trance bedeutet, dass ich geistig auf einen Inhalt fokussiert und zugleich geistig entspannt bin.
- **Es gibt drei Grundvoraussetzungen, damit eine Hypnose stattfinden kann:**
  - 1. Der Wille** muss vorhanden sein, sich auf die hypnotisierende Person einzulassen und sich in diese «gemeinsame Welt» zu begeben.
  - 2. Der Glaube** an diese «gemeinsame Welt» und an die Wahrheit der Suggestionen muss vorhanden sein.

**3. Das Vertrauen** zwischen der hypnotisierenden Person und der zu hypnotisierenden Person muss gegeben sein.

- **Hypnose** bedeutet, dass ich eine **Basis** aufweise, sprich mit meinem Hypnotiseur in einer «gemeinsamen Welt» oder sogar in Trance und folglich geistig entspannt bin. **Ausgehend von diesem Basis-Zustand nehmen wir Suggestionen auf und setzen diese bewusst oder unterbewusst um.**
- Suggestionen, die im Rahmen einer Hypnose ausgesprochen werden, **beeinflussen die Gedanken, die Gefühle und das Verhalten** der zu hypnotisierenden Person.
- Unser **Unterbewusstsein macht rund 95 % unserer Kognition aus** und verarbeitet pro Sekunde rund 275 000-mal so viele Informationen, die unser Bewusstsein erfasst.

## Von der Prägung zum Verhalten

Ständig und überall sind wir Einflüssen ausgesetzt; Einflüssen, die uns teils erfolgreich beeinflussen, teils jedoch auch nicht. Ob sie uns beeinflussen, darüber entscheiden nicht wir, sondern unser Unterbewusstsein, das all die Einflüsse aufnimmt, die unser Bewusstsein nicht mehr aufnehmen kann. Ebenso, wie wir bewusst, also mit unserem Bewusstsein, entscheiden können, was wir nun glauben wollen und was nicht, können wir das mit unserem Unterbewusstsein auch. Nur kann sich unser Unterbewusstsein eben nicht bewusst vor schlechten Einflüssen schützen. Die Schutzmauer des Unterbewusstseins nennen wir in Hypnosefachkreisen «kritische Instanz». Das ist die Instanz, die unterbewusst entscheidet, was nun unser Unterbewusstsein prägen darf und was nicht. Doch grundsätzlich würden wir überall und zu jeder Zeit geprägt werden, hätten wir diese schützende Instanz nicht.

Es gibt Prägungen, die eher nur an der Oberfläche andocken, und andere, die dann schon etwas tiefer sitzen. Wird ein kleiner Junge schon in frühester Kindheit öfters missbraucht oder misshandelt, so können diese Wunden sehr tief sitzen. Und die Prägung kann sich dann auf sein Verhalten auswirken. Anders hingegen sieht es bei einem

etwas heftigeren Streit im Erwachsenenalter aus. Der Streit kann uns kurzfristig prägen, sodass wir uns am liebsten nur noch unter unserer Bettdecke verkriechen würden und mit niemandem mehr reden wollten. Oftmals muss sich unser Unterbewusstsein von derartigen kurzfristigen, aber sehr lästigen Prägungen erholen, bis wir wieder darüber hinwegsehen können. Anders jedoch sieht es bei dem kleinen Jungen aus, der darauf sogar einen tiefgründigen Lernprozess für sein Unterbewusstsein aufbaut. Die Schlussfolgerung seines Lernprozesses könnte hier lauten: «Weil ich geschlagen werde, bin ich nichts wert.»

Wer jahrelang missbraucht oder misshandelt wird, wird unwillkürlich darauf einen Lernprozess für sich aufbauen, der den Menschen maßgeblich verändern kann. So kann sich das Kind mit jedem Mal, das es misshandelt oder missbraucht wird, einreden, es sei nichts wert, es taue zu nichts; es müsse sich fügen und gehorchen. Dies kann sich später so sehr auf das Unterbewusstsein des damaligen Kindes auswirken, dass der nun mittlerweile erwachsene Mensch beispielsweise sehr schüchtern ist, anderen Menschen nicht widersprechen kann, nicht streiten kann oder gar unterbewusst stets Angst vor mächtig wirkenden Menschen hat. Die Prägung hat sich also nicht nur auf das Verhalten des damaligen Kindes ausgewirkt, sondern sogar auf Persönlichkeitsmerkmale des nun mitt-

lerweile erwachsenen Menschen.

Es spielen sehr viele Faktoren zusammen, die darüber etwas aussagen können, wie sehr sich eine Prägung auf den Menschen auswirkt. Doch wir wissen, dass wir, je jünger wir sind, desto gefährdeter sind.

So glauben Kinder auch noch an den Nikolaus. Sie haben zu wenige Erfahrungswerte, aus denen sie schöpfen können, als dass sie abwägen könnten, ob es den Nikolaus wirklich gibt. Doch mit zunehmendem Alter verstehen auch sie, dass der Nikolaus sehr schnell fliegen können muss, um an einem einzigen Tag einmal um die ganze Welt fliegen und jedes einzelne Kind beschenken zu können. Und irgendwann ist das Kind reich genug an Erfahrungen, sodass es ganz ohne fremde Hilfe verstehen wird, dass es den Nikolaus wohl gar nicht geben kann.

Genauso sieht es mit der beschützenden Instanz unseres Unterbewusstseins aus. Je jünger wir sind, wenn unser Unterbewusstsein geprägt wird, desto gravierender können die Auswirkungen sein. Das Unterbewusstsein des Kindes verknüpft Einflüsse mit den entstandenen Gefühlen. Das Unterbewusstsein hat so vielleicht die laute Stimme des Vaters, von dem sich der Junge geprägt fühlte, mit der Angst verknüpft. Und immer dann, wenn sein Vater etwas lauter wird, kommt dasselbe Gefühl wieder hoch. Es kommt hoch, wenn Vater lauter wird und wenn Vater und Mutter streiten. Sogar in der

Schule kommt dasselbe Gefühl auf einmal auf, wenn der Lehrer etwas lauter und bestimmender wird; ein Gefühl, als würde es ihm den Magen umdrehen; ein Gefühl, als würde es ihm den Hals zuschnüren. Ein schlechtes, übles Gefühl, das immer nur dann aufkommt, wenn der kleine Junge mit einer lauten männlichen Stimme konfrontiert wird. Und auf einmal kommt dasselbe Gefühl auch dann hoch, wenn der kleine Junge vor der ganzen Klasse vorlesen muss und am liebsten davonlaufen möchte, um diesem Gefühl entkommen zu können. So kommt dasselbe Gefühl auch dann hoch, wenn er mit 20 Jahren ein Vorstellungsgespräch bei einem dominierenden Geschäftsführer hat; und irgendwann wird er feststellen, dass er grundsätzlich ein zu geringes Selbstbewusstsein hat. Denn sein Vorgesetzter löst tagsüber bei ihm das Gefühl aus, das er nach Feierabend mit nach Hause nimmt und mit dem er somit seine Freundin beeinflusst bis dahin, dass diese die Beziehung beendet. Und schon können wir feststellen, dass ihn diese Prägung auch noch Jahrzehnte später verfolgt.

Oder einen anderen Fall: Ein Mädchen ist im Alter von vier Jahren tagsüber eingeschlafen und als sie erwachte, waren die Eltern weg. Das Mädchen fühlt sich hilflos und allein gelassen. Am liebsten möchte sie aus dem Haus raus und Mama und Papa suchen. Ihr Unterbewusstsein registriert, dass sie sich gefangen und verlassen zugleich fühlt.

Sie braucht zukünftig eine Art Notausgang – egal, wo sie ist; egal, wer bei ihr ist. In Zimmern ohne Fenster gibt es keinen Ausgang mehr, wenn die Türe sich nicht mehr öffnen ließe. Und so stellt sie im Erwachsenenalter fest, dass sie Klaustrophobie hat. Sie hat Angst vor engen Räumen und Situationen. Sie hat im Grunde Angst vor geschlossenen Situationen. Doch jegliche Form von Psychotherapie konnte ihr bislang nicht dazu verhelfen, über diese Angst hinwegzukommen. Jede Art von bewusstem Gespräch hilft ihr zwar, dass sie verstanden wird, die Angst jedoch will einfach nicht verschwinden.

Mittels Hypnosetherapie würden wir nun versuchen, diese Prägungen, die damals in der Kindheit stattfanden und die eigentlich sehr harmlos zu sein scheinen, aufzulösen. Die Prägungen wirken meist unscheinbar, jedoch waren sie für die damaligen Kinder sehr gravierend gewesen. Denn die Kinder hatten noch keinen stark genug ausgebildeten Schutzmechanismus. Sie hatten noch ein förmlich schutzloses Unterbewusstsein, das sich kaum gegen fremde Einflüsse wehren konnte. Die damals entstandenen Prägungen verknüpfen Informationen falsch miteinander. Alleine in einem Raum zu sein, löst so Angst aus. Wir reden von falschen Verknüpfungen im Unterbewusstsein. Gelingt es uns nun, mittels Hypnose zurückzugelangen zu diesen Prägungen, so können wir diese sowie das dabei entstandene schlechte Gefühl für

das Unterbewusstsein verändern, sodass diese unbewussten Erinnerungen die Gegenwart nicht mehr beeinflussen können.

Mittels Hypnose haben wir Zugang zu allen unterbewussten Inhalten. Unser Unterbewusstsein speichert Wahrnehmungen. Sind sie erst einmal gespeichert, so können wir sie auch wieder abrufen. Hierfür müssen wir uns aber einfach geistig entspannen und den Fokus auf diesen Inhalt lenken. Wir müssen uns in die Hypnose begeben.

Wir können also erkennen, dass wir immer und überall Prägungen ausgesetzt sein können. Wie stark diese Prägungen unser Unterbewusstsein beeinträchtigen, hängt nicht nur vom Zeitpunkt ab, sondern auch davon, wie resistent die jeweiligen Betroffenen sind. Jeder Mensch von uns ist ein Unikat. Jeder Mensch hat eigene Stärken und Schwächen. So kann es auch Menschen geben, die jahrelang missbraucht oder misshandelt wurden und dennoch sehr resilient waren, sodass sie sich von der damals entstandenen Prägung nicht mehr zu stark beeinflussen lassen. Es gibt aber auch Menschen, die der Prägung schutzlos ausgesetzt waren und sich trotz aller Bemühungen nicht schützen konnten.

Prägungen beeinflussen unser Unterbewusstsein. So entstehen unterbewusste Gedanken und Prozesse, die bei uns Gefühle auslösen können. Die Gefühle wiederum

lösen bei uns ein Verhalten aus. Wissen wir uns zu schützen, so können wir der Prägung entgegenwirken. Sollte sich die Prägung bereits auf unser Unterbewusstsein ausgewirkt haben, so können wir mittels Hypnose diese Prägungen neu bewerten. Wir reden von der sogenannten Hypnoanalyse. Hierfür brauchen wir nur mit dem Unterbewusstsein zu sprechen. Kommunikation mit dem Unterbewusstsein – das ist Hypnose.

## **Tu das nicht!**

Bereits nach dem dritten Schwangerschaftsmonat ist unser Unterbewusstsein bekanntlich ausgestattet. Es nimmt bereits dann viele Einflüsse auf: Stimmen, Geräusche, Gefühle und Bewegungen. Kaum sind wir dann auf der Welt, sind wir vielen weiteren Einflüssen ausgesetzt, beispielsweise visuellen Sinneseindrücken. Wir sehen Bilder, Farben und Formen. Wir nehmen aber auch Geschmäcke und Gerüche wahr. Wir können nur das wahrnehmen, was auch existiert, und sammeln im Laufe unseres Lebens auf allen Sinnesebenen Erfahrungen. So können wir uns folglich auch nur das vorstellen, was wir bereits wahrgenommen haben. Auch wenn wir uns etwas zusammenreimen, sprich: etwas fantasieren, so besteht diese Fantasie aus Inhalten, die bereits in unserem Unterbewusstsein gespeichert wurden. Wenn ich mir, sei es als Kind oder als erwachsener Mensch, eine Katze in Rollschuhen vorstelle, so muss ich dafür bereits Rollschuhe wahrgenommen haben und muss wissen, welche Funktion die haben. Zudem muss mein Unterbewusstsein auch Katzen kennen. Wir tragen also in unserem Kopf Milliarden von Inhalten mit uns, die wir alle miteinander verknüpfen können. Bestimmte Inhalte erwecken bei uns Gefühle, weil wir von diesen Inhalten geprägt wurden. Wir können positiv, aber



auch negativ geprägt worden sein. Eindrücke können sich also auf viele verschiedene Weisen in uns auswirken: Sie können Neugierde erwecken. Sie können uns aber auch unbedeutend erscheinen. Doch Fakt ist: Sobald wir einem Einfluss ausgesetzt sind und diesen wahrnehmen, können wir ihn nicht verhindern. Suggestionen – also Einflüsse – umgeben uns ständig und überall. Sind sie einmal da, kann man sie nicht mehr rückgängig machen. Oftmals versuchen wir uns bei versehentlich gegebenen Einflüssen danach noch herauszureden – doch leider können wir den Einfluss damit nicht ungeschehen machen.

Ich gebe dir gerne ein Beispiel: Ein junges Liebespaar macht sich für eine Gala chic, zu der die beiden eingeladen sind. Der Mann ist schon längst parat, um sich auf den Weg zu machen, doch seine Freundin weiß immer noch nicht, welche Hose sie tragen will. Sie steht seitlich vor dem Spiegel, streichelt sich sanft über die dem Spiegel zugewandte Seite ihres Beckens und fragt ihren Freund: «Sag mal, wirkt mein Hintern in dieser Hose zu dick?»

Ihr Freund weiß natürlich schon, welche Antwort er ihr geben muss, damit es vor dem Aufbruch nicht schon wieder Streit gibt. Er antwortet: «Natürlich nicht! Dein Hintern sieht in dieser Hose bombastisch aus.» Wäre er jedoch ganz ehrlich gewesen, so hätte er ihr eher zu der weißen Hose geraten, die sie zuvor getragen hatte. Doch weil er weiß, wie sehr sie die Hose mag, die sie jetzt ge-

rade trägt, suggeriert er ihr, dass sie in dieser Hose fantastisch gut aussähe.

Sie ist glücklich darüber, dass ihr Freund sie scheinbar derart gut aussehend findet und sie in ihrer Lieblingshose einen scheinbar bombastischen Eindruck macht. Und er ist glücklich darüber, dass er nicht mehr allzu lange warten muss und sie endlich aufbrechen können.

Von außen betrachtet, sieht die ganze Szene relativ normal aus. Wir können uns vorstellen, dass solche Situation in manch einer Partnerschaft mal hier, mal da vorkommt. Doch was ist bei genauerer Betrachtung wirklich geschehen?

Es ist verständlich, dass der Mann offenbar weiß, was er sagen muss, damit es nicht wieder eine Diskussion gibt. Folglich sagt er ihr das, was sie hören will. Da durch die Partnerschaft eine gewisse Basis vorhanden ist, auf der auch eine Hypnose stattfinden könnte, sind auch der Glaube, der Wille und das Vertrauen gegeben. Die Frau schenkt seiner Suggestion, sie sähe in dieser Hose bombastisch gut aus, Glauben. Sie schenkt ihm den Glauben, weil sie es auch will – und sie vertraut ihm. Alle Bedingungen sind folglich gegeben, sodass die von ihm gegebene Suggestion von ihr akzeptiert wird. Es wird also beinahe der Eindruck erweckt, als würde zwischen ihnen beiden eine Hypnose stattfinden. In sehr vielen Beziehungen finden sogar über Jahre hinweg tief-

gründige Hypnosen statt. Wir verändern uns in einer Beziehung und folgen den Suggestionen des Partners. In wenigen Beziehungen werden beispielsweise sogar korrekte Frauen von ihrem kriminell veranlagten Freund zu Delikten verleitet – und all dies nur, weil aufgrund der emotionalen Basis, der Beziehung, der Wille der Frau vorhanden ist, ihrem kriminellen Freund zu folgen: weil der Glaube an seine Weltanschauung auf einmal zu stimmen und die Frau ihm zu vertrauen scheint. Zerbricht die Beziehung, so stellen die Betroffenen auf einmal nachträglich fest, dass sie ja zu etwas verleitet wurden, was sie eigentlich gar nicht tun wollten. Kurz: Sie wurden hypnotisiert. Doch oftmals geschieht dies nicht aus bösem Willen, sondern einfach nur, weil zu viele Emotionen im Spiel sind. Wir wissen, dass unser Unterbewusstsein vorwiegend in Bildern und in Gefühlen, folglich auch in Emotionen, denkt.

Es kann also sein, dass – wenn wir zurückkommen zu dem Paar, das zur Gala geladen ist – sich die beiden ebenfalls gegenseitig hypnotisieren, ohne dass sie es bemerken würden. Ein jedenfalls nicht cleverer Schachzug der Freundin ist, dass sie überhaupt das, was sie nicht sein will, ausspricht. Denn ist es einmal ausgesprochen und vom Freund durch seine Sinnesorgane aufgenommen worden, so gibt es kein Zurück mehr.

Wir wissen, dass sich alle Einflüsse, die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, auf unser Unterbewusstsein auswirken. Auch wissen wir, dass unser Unterbewusstsein vorwiegend in Gefühlen und in Bildern denkt. Es kann sein, dass der Anblick seiner Freundin in ihrer engen Lieblingshose ein unangenehmes Gefühl bei ihm ausgelöst hat. Jedoch müsste dafür ein ähnliches Ereignis stattgefunden haben, das ihn so sehr geprägt hat, dass dasselbe oder ein ähnliches Gefühl wieder aufkommt, wenn er seine Freundin in einer derart engen Hose betrachtet, weil sein Unterbewusstsein dann schon aus Erfahrungsbereichen weiß, dass, sobald sie sich in eine enge Hose schmeißt, all die unangenehmen Fragen folgen. In diesem Beispiel käme das ungute Gefühl beispielsweise als Schutzmechanismus des Unterbewusstseins hoch, um unangenehmen «Verhör-Situationen» zu entkommen.

Was jedoch viel wahrscheinlicher ist: dass ihre Frage, ob ihr Hintern in dieser Hose zu dick sei, von seinem Bewusstsein beantwortet werden musste, nachdem es von seinem Unterbewusstsein geprüft worden war. Auch wenn ihr Hintern in dieser Hose wirklich nicht dick wirkt, so suggeriert sie ihrem Freund, dass ihr Hintern in dieser Hose dick sei. Sie suggeriert ihm, dass ihr Hintern dick sein könne und die Wahrnehmung von der jeweiligen Bekleidung abhängen.

Indem sie sich also vom Gegenteil überzeugen lassen wollte, dass nämlich ihr Hintern gerade nicht dick sei, suggerierte sie gerade das pure Gegenteil. Doch weshalb?

Alle Suggestionen wirken sich in unserem Unterbewusstsein auf eine mögliche Weise aus. Die Aussage, dass ihr Hintern in dieser Hose zu dick sein könnte, hat sein Unterbewusstsein aufgenommen. Vielleicht hat es sich davon sogar schon eine Vorstellung gemacht. Sie suggeriert ihm, dass ihr eigener Hintern zu dick sei. Sein Unterbewusstsein hat keine andere Möglichkeit, als sich ihren Hintern als zu dick vorzustellen. Vielleicht ist er jedoch so sehr davon überzeugt, dass ihr Hintern ideal sei, dass sich diese Suggestion in seinem Unterbewusstsein nicht auswirken kann.

Unser Unterbewusstsein nimmt Suggestionen also vermehrt als Bilder und Gefühle wahr. Hinzu kommt, dass eine Vielzahl aller Menschen einen dominierenden visuellen Sinn hat. Das heißt, sie nehmen vermehrt und auch lieber Inhalte in Form von Bildern wahr.

Werden wir beeinflusst, so können wir diesen Einfluss nicht verneinen, selbst wenn wir ein direktes «Nein», «Nicht» oder «Nie mehr» davorsetzen. Negationen, also Verneinungen, kann unser Unterbewusstsein nicht verarbeiten – und das aus dem ganz einfachen Grund, dass unser Unterbewusstsein kein Bild für Negationen hat.

Jeder Einfluss, der unser Unterbewusstsein erreicht,

wird von diesem meist in Form von Bildern oder Gefühlen verarbeitet. Doch für Verneinungen haben wir leider keine Bilder, die unser Unterbewusstsein verarbeiten könnte. Wenn eine Mutter ihrem Kind befiehlt: «Rühr die Herdplatte nicht an!», so kann das Unterbewusstsein des Kindes nur verstehen: «Rühr die Herdplatte an!» Denn das Kind stellt sich nach dieser Suggestion vor, wie es die Herdplatte anrührt, und stellt sich darüber beispielsweise ein großes Kreuz vor, das das Bild negiert, oder einen roten Kreis rundherum, der versinnbildlichen soll, dass man das nicht tun sollte; ähnlich einem Rauchverbotssymbol oder anderen Verbotskennzeichnungen.

Suggeriere ich dir, du sollst nicht an den Eiffelturm denken, so ist dies für dich in diesem Moment nicht möglich, weil die Suggestion bereits gegeben wurde und das Adverb «nicht» in diesem Fall keine Macht über unsere Vorstellungskraft haben kann. Wir wissen, und dies ist ein altes Gesetz von Émile Coué, dass die Vorstellung immer mächtiger ist als der Wille. Selbst wenn wir uns etwas nicht vorstellen wollen, so ist die Vorstellung stets stärker als der Wille. Selbst wenn wir den expliziten Willen dafür aufbringen, es uns nicht vorstellen zu wollen, so ist die Vorstellung gerade immer dann vorhanden.

Am Beispiel eines Rauchers würde das bedeuten, dass selbst dann, wenn sich der Raucher innerlich sagte, er

wolle nicht mehr rauchen, und somit einen positiven Willen aufwiese, dieser Wille nicht derart mächtig sein könnte wie die Vorstellung, die er in sich trägt; nämlich die Vorstellung, sich als Raucher zu sehen und dies in seiner Vorstellung verneinen zu wollen. Selbst wenn ein Raucher in Restaurants, an Tankstellen und an weiteren Orten mit Schildern suggeriert bekommt, hier nicht rauchen zu dürfen, so wird ihm in diesem Moment die Zigarette suggeriert. Alleine durch diese Suggestion kann das Verlangen nach einer Zigarette erhöht werden.

Kommen wir nun zurück zum Beispiel des jungen Liebespaars, das sich gerade bereit macht für den Galaabend. Als die Freundin ihren Freund fragte: «Sag mal, ist mein Hintern in dieser Hose zu dick?», so konnte ihm in diesem Moment ausschließlich suggeriert werden, dass ihr Hintern in der Tat zu dick sein könnte. Es ist also nicht möglich, durch Verneinungen Vorstellungen und Gedanken zu verhindern. Indem wir Suggestionen von uns geben und diese verneinen, fügt sich das Unterbewusstsein des Empfängers eine Vorstellung oder ein Gefühl der Suggestion ohne Verneinung zusammen – und dies aus dem einfachen Grund, dass unser Unterbewusstsein für Verneinungen keine Bilder, sprich: keine Vorstellungen, kreieren kann.

Oftmals sind sich dessen viele Menschen im Berufsalltag nicht wirklich bewusst. Denn viele Verkäufer, Au-

ßendienstler, Ärzte und dergleichen verwenden oft unabsichtlich Negationen, die sich bei den Kunden/Patienten schnell mal negativ auswirken können. So kann beispielsweise ein Außendienstmitarbeiter, der seinem Kunden eine Versicherung verkaufen will mit Sätzen wie «Wir wollen Sie keineswegs über den Tisch ziehen», gerne mal das Gegenteil suggerieren; so auch mit Sätzen wie «Bei einem Schadensfall lassen wir Sie nicht hängen». Damit sich der Kunde von dem, was der Versicherungsberater verspricht, ein Bild machen kann, muss er sich die Suggestion vorstellen und kann sich diese nicht verneint vorstellen. Er kann sich nur vorstellen, wie die Situation ausschauen könnte, wenn man ihn über den Tisch ziehen oder bei einem Schadensfall hängen lassen würde. Allein schon, dass diese Vorstellung aufkommt, ist keine gute Sache für das Vertrauensverhältnis. Denn jede Suggestion bleibt – selbst wenn der Kunde Vertrauen in den Verkäufer hat – auf irgendeine Weise im Unterbewusstsein haften, auch wenn dies der Kunde nicht will.

Um das Unterbewusstsein des Kunden lediglich mit gesunder Speise zu ernähren, wäre es auf jeden Fall sinnvoller, ausschließlich positiv formulierte Suggestionen zu verwenden. Im Falle von «Wir wollen Sie keineswegs über den Tisch ziehen» könnte eine Formulierung wie «Wir wollen stets ehrlich und offen sein» sehr viel bewirken.

Und anstelle der Formulierung «Bei einem Schadenfall lassen wir Sie nicht hängen» wäre ein Satz wie «Wir stehen Ihnen in jedem Fall treu zur Seite» um einiges wirkungsvoller für das Unterbewusstsein des Kunden.

Oftmals sind wir uns dessen nicht bewusst, wie sehr sich negative Suggestionen auf das Unterbewusstsein unserer Mitmenschen auswirken können. Daraus lernen können wir, dass wir Negationen vermeiden sollten. Auch lernen wir, dass wir im Falle, dass etwas nicht ans Tageslicht gelangen soll – wie der möglicherweise zu dicke Hintern der Frau, die zum Galaabend gehen wollte –, wir im besten Fall positive Suggestionen verwenden oder erst gar nicht davon sprechen. Auf jeden Fall können Verneinungen das pure Gegenteil bewirken. Der Frau, die ihre Lieblingshose anprobierte, hätte ich die Formulierung empfohlen: «In welcher Hose findest du meinen Hintern am attraktivsten?»

Somit hätte die Frau ihrem Freund suggeriert, dass ihr Hintern attraktiv sei, und zugleich hätte sie eine Ja-oder-nein-Antwort vermieden und sich so eine möglichst ehrliche Meinung einholen können. Denn egal, für welche Hose er sich entschieden hätte: Seine Antwort hätte nicht beleidigend auf seine Freundin wirken können, wäre ehrlich gewesen und hätte auch ihr den meisten Nutzen gebracht.

## **Eine Ressource aus Zuversicht und Empathie**

Ich bilde selbst Hypnosetherapeuten aus, und auch ich bringe diesen stets bei, niemals eine Ressource für die eigenen Klienten darstellen zu dürfen. Natürlich investiere auch ich unheimlich viel Energie in meine Sitzungen. Als ich sehr intensiv Hypnosetherapiesitzungen durchgeführt habe, spürte ich jeweils sehr rasch, wie mich meine Arbeit mit den Klienten auch fordert und auslaugt, insbesondere wenn ich rein suggestiv arbeite und meine Klienten nach nur einer Sitzung Nichtraucher werden, an Gewicht verlieren oder keinen Tropfen Alkohol mehr trinken – so zum Beispiel einer meiner Klienten, der über viele Jahrzehnte dem Alkohol verfallen war. Er besuchte eine Gruppenshypnose. Im Rahmen dieser Gruppenshynosen werden wenige Menschen, die alle das gleiche Anliegen haben, gemeinsam hypnotisiert. Sie besuchen diesen Abend, weil sie nicht derart lange auf einen Einzelsitzungstermin mit mir warten mögen, da diese Termine jeweils über mehrere Monate im Voraus ausgebucht sind. So kam ich auf die Idee, Menschen, die alle das gleiche Anliegen haben, gleichzeitig helfen zu können, sodass mehr Menschen von meinen hypnotischen Fähigkeiten und der Auswirkung der Hypnose profitieren können. Deshalb gebe ich diese

Gruppentherapie-Abende, die ich «Hypnose-Abende» nenne. Ich gebe diese Gruppentherapien zu den Themen «Gewicht», «Raucherentwöhnung» oder auch «Alkoholsucht». Einer meiner Klienten und Teilnehmer, der einen «Hypnose-Abend» zum Thema «Alkoholsucht» besuchte, wurde von mir binnen weniger Sekunden in Hypnose versetzt. Die Hypnose selbst dauerte rund 20 Minuten. Wenige Tage nach dem Abend erhielt ich eine schriftliche Rückmeldung von ihm, die ich, wie alle folgenden Rückmeldungen, wahrheitsgetreu und wörtlich zitiere: «Am 9. Oktober war ich bei dir in der Gruppensitzung. Seither sind zehn Tage vergangen, und mein Leben hat sich bereits positiv verändert. Der Alkohol bestimmt nicht mehr meinen Tagesablauf. Es ist fast wie ein Wunder: Ich fühle mich frei und bin dir zu großem Dank verpflichtet. Vielen herzlichen Dank, dass ich deine enormen Kräfte in Anspruch nehmen durfte. Wenn es zukünftig eine Möglichkeit gibt, würde gern einmal in eine Einzelsitzung kommen.» Besonders erstaunlich war, als er einige Monate später in einer Einzelsitzung bei mir war und mir berichtete, dass er selbst über Weihnachten und Neujahr keinen Tropfen Alkohol mehr getrunken habe. Dies ist nur ein Beispiel der möglichen positiven Auswirkungen der Hypnose, wenn man sie auch respektvoll und mit viel Liebe und Energie anwendet, um Klienten helfen zu können, einige Schritte im Leben voranzukommen.

Eine beispielhafte Rückmeldung einer Klientin, die einen Hypnose-Abend zur Thematik «Gewichtsreduktion» besuchte: «Lieber Herr Palacios, gerne möchte ich Ihnen erzählen, wie es mir seit dem Hypnose-Abend mit dem Thema Übergewicht ergangen ist: Unmittelbar nach der Hypnose fühlte ich mich sehr wohl und irgendwie ganz tief in meinem Innersten gelöst; aber es war mir auch den ganzen Rest des Abends noch sehr müde. Die nächsten Tage sah ich viele innere Bilder vor mir, Bilder aus meiner Vergangenheit, Bilder, die mir so einige Zusammenhänge klar gemacht haben. Das Beste aber war und ist: Ich muss tatsächlich nicht mehr den ganzen Tag ans Essen denken! Ich kann jetzt genussvoller, stressfreier und bewusster essen. Ich kann besser auf mich und meinen Körper, auf meine Bedürfnisse achten. Es ist ein wahnsinnig befreiendes Gefühl nach Jahren der Selbstkasteiung! Immer habe ich gegen mich, meinen Körper, mein Gewicht gekämpft. Ich will nicht mehr kämpfen und habe nun das Gefühl, es auch nicht mehr zu müssen. Ich fühle mich so viel besser! Toll ist auch, dass ich die Zwischenmahlzeiten im Griff habe. Meistens brauche ich gar nichts mehr, oder dann nehme ich mir Gemüse, Früchte oder Joghurt anstelle von Tafeln an Schokolade oder Kekse. Schokolade habe ich noch zweimal probiert in den vergangenen zwei Wochen. Ist gar nicht mehr fein. Kann sie zwar noch essen, aber ich habe auch nicht mehr Lust darauf. Unglaublich! Zuvor

hatte ich wirklich körperliche Symptome (wie ein Junkie auf Entzug: Hände zittern, ungehaltenes Umherschleichen etc.), wenn ich mal ein, zwei Tage keine Schokolade gegessen habe. Ich finde das einfach sensationell! Herr Palacios, ich danke Ihnen von ganzem Herzen für Ihre Hilfe! Ich habe mich bei Ihnen sehr wohl-, verstanden und ernst genommen gefühlt, was mir sehr viel bedeutet (habe leider viele andere Erfahrungen gemacht, wenn es in den letzten Jahren irgendwo in einer Therapie oder bei einem Arztgespräch um meine Geschichte ging).»

Eine weitere Teilnehmerin eines Hypnose-Abends, zudem Psychologin und daher selbst auf dem Gebiet der Gedanken bewandert, schrieb folgendes Feedback: «Lieber Gabriel, ich habe am Hypnoseabend zum Thema Übergewicht teilgenommen. Ich scheine wirklich sehr gut auf deine Hypnose anzusprechen. Denn ich habe erstmals seit vergangenem Oktober (ich habe aufgehört zu rauchen) diese unheimliche, unaufhaltsame Gewichtszunahme von schließlich zwölf Kilo bis zu dem Abend bei dir unterbrechen können. Ich habe sogar in diesen neun Tagen seit deiner Hypnose drei Kilogramm abgenommen! Ich bin so froh und auch dankbar! Am darauffolgenden Tag war der Effekt wirklich sehr stark zu spüren! Ich fühle mich teilweise wie in positiver Weise fremdgesteuert, wenn ich beispielsweise meinen Kaffee, den ich mir wie jeden Morgen mit Zucker und Milch vorbereitet

hatte, wegschütte und mir dann einen Tee vorbereite oder anstatt zu Keksen oder sonst etwas Zuckerhaltigem nun zu einem Apfel oder einer Banane greife. Dieser sich auch etwas merkwürdig anfühlende Effekt, fremdgesteuert zu werden, ließ in den darauf folgenden Tagen nach. Es fühlt sich seither ganz natürlich an, wenn ich mich vorwiegend von frischem Gemüse und von Früchten ernähre. Auch fühle ich mich zum ersten Mal seit vergangenem Oktober wieder leicht, einfach leicht, beweglich und kompakt – so wie vor der Gewichtszunahme, eigentlich wie zu den Zeiten, als ich mein Normgewicht unterschritten hatte – und nicht mehr so massig und schwer. Du hast uns gefragt, was wir denn am meisten essen würden und woran es liege, dass ich übergewichtig sei. Ich nannte dir an diesem Abend «Käse und Brot». Seit ich bei dir war, esse ich kein Brot und keinen Käse mehr. Ich habe seither, soweit ich mich erinnern mag, kein Brot mehr gegessen oder gekauft – und dies, ohne Willenskraft aufbringen zu müssen. Es kommt mir einfach nicht in den Sinn, und ich habe auch keine Lust darauf – und dies, obwohl von dir keine bewusste Suggestion, bezogen auf Käse und Brot, ausgesprochen wurde; zumindest kann ich mich nicht daran erinnern.

Auch sonst ist es so, dass ich ganz grundsätzlich viel weniger ans Essen denke, nicht mehr so getrieben und gehetzt werde von meinen Gelüsten zu essen und mich



viel befreiter, viel mehr bei mir und viel mehr in der Lage fühle zu entscheiden, was und wann ich esse. Das hat zur Folge, dass ich so esse, wie ich mich gerne ernähren würde; viel frisches Gemüse und Früchte. Dafür möchte ich dir meinen großen, großen Dank aussprechen! Du hattest an diesem Abend eine sehr einfühlsame und kompetente Art und Weise, auf uns Teilnehmer einzugehen. Ich habe mich sehr wohlgefühlt. Ich fühle mich seither wirklich befreiter, frei davon, von meinen Gelüsten und Hungergefühlen ständig ferngesteuert zu werden und ständig ans Essen denken zu müssen – und bisher auch befreit von drei überflüssigen Kilo. Ich bin zuversichtlich, dass noch einige Kilo folgen werden, die von mir purzeln werden. So weit meine Rückmeldung an dich. Ich bin gespannt, wie es den anderen Kursteilnehmern ergangen ist seither.»

Eine weitere Klientin, die ebenfalls denselben Gruppenabend besuchte, schilderte ihren Erfolg wie folgt: «Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll, denn seit Dienstag fühle ich mich ausgeglichen und ruhig. Bei der Verabschiedung haben Sie mich an der Schulter berührt. Dabei spürte ich ein superschönes Gefühl! Immer wenn ich wieder an unser Gespräch denke, kehrt das gleiche unbeschreiblich schöne Gefühl wieder zurück. Ich bin richtig süchtig danach. Deshalb denke ich oft an den Dienstag. Ich kann mich grundsätzlich sehr schlecht orientieren,

doch den Weg zum Bahnhof fand ich auf Anhieb. Als ich im Restaurant auf den Zug wartete, war ich einfach nur glücklich. Die Sitzung zeigt schon Wirkung! Die Kleider sind nicht mehr so eng. Ich esse viel weniger und habe gar kein Verlangen mehr nach Süßem, nicht einmal, wenn ich frisch gebackene süß duftende Kekse rieche. Ich weiß, ich werde es schaffen, die weiteren Kilos zu verlieren! Ich bin Ihnen so unendlich dankbar für das, was Sie für mich getan haben! Das lässt sich nicht in Worte fassen, wie ich mich fühle! Ich bin froh, dass ich mich zu diesem Schritt entschlossen habe.»

Diese Erfolge nach nur einer Gruppenhypnose sind natürlich hervorragend und absolut anstrebenswert. Doch selbstverständlich habe ich durch die Gruppenhypnose niemals die Möglichkeit, derart intensiv auf meine Klienten einzugehen wie bei einer Einzelsitzung. Oftmals ist den Klienten die Möglichkeit, möglichst schnell von mir hypnotisiert zu werden, wichtiger, als dass ich mich eine gewisse Zeit lang nur diesem einen Klienten widme. Doch selbstverständlich sind die Rückmeldungen nach den Einzelsitzungen überwältigend; und genau so, wie meine Klienten unterschiedlicher Natur sind, sind auch deren Probleme alle unterschiedlicher Art.

So hielt ich beispielsweise für eine Klientin eine Einzelsitzung ab, um ihre Alkoholsucht mittels Hypnose anzugehen. Die Sitzung dauerte knapp eine Stunde.

Drei Wochen später erhielt ich von der lieben Dame einen wunderschönen Brief per Postweg zugeschickt: «Sehr geehrter Herr Palacios, vor mehr als drei Wochen war ich bei Ihnen in Behandlung, da ich schon seit über 16 Jahren tagtäglich mehr als ein Glas Rotwein trank. Zeitweise war es sogar auch deutlich mehr als ein Glas. Es half mir, den Alltagsstress bei meiner siebenköpfigen Familie leichter zu ertragen, und es half mir, über meine Einsamkeit in der Partnerschaft hinwegzusehen. Doch es machte mich auch unbeweglich, und so isolierte ich mich zusätzlich von der Außenwelt. Jahrelang vereinbarte ich Arztbesuche oder Ähnliches jeweils vormittags. So hatte ich die Gelegenheit, mir auch schon zum Mittagsessen ein Glas Rotwein zu gönnen. Sie wissen ja bestimmt, wie trickreich man versucht, diese Sucht zu vertuschen. Es war daher gar nicht einfach, den Behandlungstermin bei Ihnen nüchtern antreten zu können. Doch ich hielt durch, obwohl das Verlangen sehr stark war. Und nun? Lieber Herr Palacios, ich bin Ihnen unendlich dankbar. Ihre Behandlung sprengte mir meine Alkohol-Fesseln, die mich jahrelang gehindert hatten, mein Leben zu leben. Mit Freude kann ich Ihnen mitteilen, dass ich ohne jegliche Mühe nun darauf verzichten kann – dies sogar, obwohl bei mir noch eine offene Rotweinflasche herumsteht oder obwohl andere mir ein Glas Rotwein anbieten wollten. Es reizt mich

zwar manchmal, mich selbst zu testen, doch jeder Versuch endet damit, dass ich die Weinflasche wieder zurückstelle oder das eingeschenkte Gläschen wieder ausschütte.

Für mich beginnt nun ein ganz anderes Leben. Ich freue mich so sehr, dass mir Ihre Behandlung so sehr geholfen hat! Gerne dürfen Sie mich zu Ihren vielen Behandlungserfolgen hinzuzählen.

Meine Freude und Dankbarkeit kann ich Ihnen gegenüber kaum schildern, denn meine Lebensqualität hat sich enorm verbessert, und so langsam spüre ich wieder jene Kraft in mir, die jahrelang wegen des Alkohols im Tiefschlaf versunken war.

Herzlichen Dank für Ihre Hilfe und Unterstützung, die mir den Weg in ein anderes Leben ermöglicht.

Mit vielen dankenden Grüßen und voller Hochachtung Ihrer Arbeit und Berufung gegenüber (...).»

Eine weitere Klientin besuchte eine Einzelsitzung bei mir, weil sie ständig alle möglichen spröden Häutchen und Krusten (auch Krusten bei einem Heilungsprozess) wegkratzen musste, so auch Krusten, die wegen der Pickel im Gesicht entstanden sind, was ihr das Leben nicht einfacher machte. Ich versetzte meine Klientin in einen angenehmen Zustand der Hypnose, als ich ihr alle notwendigen Suggestionen gab, sodass ihr Unterbewusstsein kein Verlangen mehr danach haben sollte. Ihre Rückmeldung

lautete wie folgt: «Sehr geehrter Herr Palacios, ich besuchte eine Hypnose-Einzelsitzung wegen meiner Selbstverletzung an meiner Haut. Was sehr überraschend war: dass ich nicht sofort eine Besserung bemerkte oder mein Verhalten schlagartig weg war. Doch Sie erwähnten ja, dass es einige Stunden oder Tage dauern könne, bis mein Unterbewusstsein alles verarbeitet habe. Ein bis zwei Tage später bemerkte ich, dass ich fast nicht mehr kratzte; und wenn die Hände sich einer Heilkruste nähern wollten, merkte ich, wie ich überhaupt keine Lust mehr verspürte, die Kruste wegzukratzen. Der Drang war einfach weg, und eine Selbstverständlichkeit, alles ruhen und heilen zu lassen, weil bis heute in mir. Ich bin sehr dankbar für dieses Gefühl und diese Ruhe. Ich glaube auch fest daran, dass es so bleibt. Schön, dass Sie Ihre Fähigkeit zum Beruf gemacht haben und somit vielen Menschen helfen können. Bin sehr dankbar, dass ich mir diese Sitzung geleistet habe. Herr Palacios, ich wünsche Ihnen alles Gute und weiterhin viel Erfolg in Ihrem Beruf und Ihrer Berufung.»

Bei dieser Klientin beispielsweise war ein Erfolg nach bereits nur einer Sitzung festzustellen. Diese Art und Methoden, die ich entwickelte, um meinen Klienten helfen zu können, müssen sich offenbar derart herumgesprochen haben, dass meine Klienten nun sogar Wartezeiten von über sechs Monaten in Kauf nehmen, um an einen Termin zu gelangen, und auch schon vom Ausland her in die Schweiz einfliegen.

Da ich meine Methoden nun auch an meine Schüler, die ich ausbilde, weitergebe und diese meine Art zu hypnotisieren nun beherrschen, lasse ich nun vermehrt mittlerweile zertifizierte und diplomierte Schülerinnen und Schüler meine Klienten hypnotisieren. Diese Schüler brauchen keine Vorkenntnisse zu haben, bevor sie die Ausbildung antreten – da die Hypnosetherapie in der Schweiz nicht reglementiert ist. Doch oftmals staune ich sehr, welche Potenziale in Menschen stecken können, die bislang einen Beruf ausübten, der für sie keine Herausforderung war – und wie schön es ist, mit ansehen zu können, wie sich diese Menschen durch das Erlernen der Hypnosetherapie auf einmal entfalten können. Wenn Klienten eine Einzelsitzung bei einem von mir ausgebildeten Schüler besuchen, so brauchen diese auch nicht derart hohe Wartezeiten in Kauf zu nehmen. Eine meiner ersten Schülerinnen, die einen ihrer ersten Klienten behandelte, konnte mit meinen vermittelten Methoden ebenfalls bereits nach der ersten Sitzung einen immensen Erfolg feststellen. Die Klientin, die sich behandeln ließ, hatte derart starke Schmerzen im Nacken und in der Schulter, dass sie nicht mehr richtig aufrecht gehen konnte. Sämtliche medizinischen Ansätze konnten den Schmerz nicht lindern. So setzte sie halt nun auf die Hypnosetherapie, und diese Rückmeldung erfolgte nach der ersten Sitzung: «Hier meine Be-

obachtungen nach der Behandlung: Erst waren alle Schmerzen (im rechten Schulterblatt, in der Schulter und beim siebten Halswirbel) vollkommen weg. Meine Körperhaltung war und ist auch noch jetzt viel aufgerichteter. Nach etwa zwei Tagen kam plötzlich starker Muskelkater im Bereich des Schulterblattes auf, der wieder nach etwa zwei Tagen verging. Ich bin sehr dankbar, dass die Schmerzen im Schulterblatt vollkommen verschwunden sind! – Im Bereich der Schulter und des siebten Halswirbel habe ich noch Krämpfe, die aber bis gestern weniger stark waren als zuvor. Gestern, nach einem einstündigen Zahnarztbesuch, wurden diese Krämpfe stärker, und heute waren sie dann kaum auszuhalten (nach einem Schmerzmedikament, geht es mir etwas besser). Aber wie gesagt: Das Schulterblatt ist frei. – Ich übe viel mit der CD für die Selbsthypnose, und jedes Mal habe ich eine geradere Haltung. Auch Verspannungen gehen oft weg mit Ausnahme der Schmerzen von heute. Freue mich auf den nächsten Termin, um an meinem Problem zu arbeiten.»

Bei dieser Klientin schien die Behandlung gleich nach der ersten Sitzung Erfolg gezeitigt zu haben, was für die Klienten mittlerweile schon selbstverständlicher geworden ist als für mich. Denn ich freue mich immer noch über jeden einzelnen Erfolg, den wir mit der Hypnosetherapie erzielen können, insbesondere, wenn die Erfolgsberichte

bereits nach der ersten Sitzung derart gut ausfallen. Doch für die Klienten scheint es mittlerweile schon fast «selbstverständlich» zu sein, dass, wenn man eine Sitzung bei mir bucht, ein Erfolg sichtbar wird – was mich natürlich freut. Nur bedauere ich, dass ich aufgrund der Selbstverständlichkeit oft auch gar keine Rückmeldungen bekomme, obschon die Klienten oftmals geheilt oder von ihrem Anliegen befreit wurden.

Einst besuchte beispielsweise eine Klientin eine Einzelsitzung und antwortete mir, als ich sie fragte, wie sie auf mich gekommen sei: «Meine Freundin war bei Ihnen in einer Einzelsitzung, weil sie immerzu Schwierigkeiten hatte, den richtigen Mann zu finden, und immer nur an falsche Typen gelangte.» Ich wusste sofort, wer ihre Freundin war, da diese nur wenige Monate zuvor bei einer Sitzung bei mir gewesen und damals in Tränen ausgebrochen war, weil das Ganze für sie derart emotional war und sie sich mittlerweile schon mit dem Gedanken abgefunden hatte, dass sie ein Leben lang alleine sein würde. Ich fragte sie, wie es ihr den nun gehe, als meine Klientin antwortete: «Ach, hat Sie meine Freundin nicht informiert? Sie heiratet. Auf den Tag genau eine Woche nach ihrer Sitzung hatte sie eine Verabredung mit einem Typen, den sie nach der Sitzung mit Ihnen förmlich «per Zufall» kennengelernt hat. Es muss Liebe auf den ersten Blick gewesen sein. Denn alles schien derart zu passen,

dass alles sehr schnell ging. Sie und auch ihr Umfeld sagten, dass sich ihre Ausstrahlung nach der Sitzung völlig zum Positiven verändert habe.»

Ich saß ganz ruhig in meinem Sessel, war jedoch erstaunt und positiv überrascht: «Das habe ich gar nicht mitbekommen – ich habe von ihr nie eine Rückmeldung erhalten.»

Daraufhin meinte meine Klientin: «Ich denke, dass sie sich gar nicht getraut hat, Ihnen eine Mitteilung zu schreiben, da Sie ja wohl täglich Erfolgsmeldungen bekommen und man wahrscheinlich davon ausgeht, dass das für Sie ganz normal ist, dass Ihre Klienten Erfolg haben, und Sie sich daher vielleicht eher nur über negative Rückmeldungen freuen.»

«Ganz im Gegenteil. Ich freue mich über jede einzelne Erfolgsmeldung – auch wenn es viele sind. So schätze ich jede einzelne und betrachte diese nie als selbstverständlich. Der Erfolg Ihrer Freundin freut mich besonders, da ich spürte, wie wichtig für sie eine Veränderung war und dass ihr das neue Bild von sich, das ich ihr mitgeben konnte, wirklich dienlich war.»

Der Erfolg der Sitzungen scheint, den Rückmeldungen meiner Klienten zufolge – seien diese direkt oder indirekt – also auch stark von mir, meiner Energie und meiner Leistung und vor allem von der Zuversicht, die ich ausstrahle, abzuhängen. Denn bei jedem Coaching- oder

Therapielehrgang lernt man als Teilnehmer, dass der Therapeut für seine Klienten keine Ressource darstellen kann. Dennoch bin ich überzeugt davon, dass ich sehr wohl eine Ressource für meine Klienten darstelle. Ich gehe davon aus, dass die Klienten, die eine Sitzung bei mir besuchen, deshalb derart schnell einen Erfolg erzielen können, weil ich sehr viel Energie in meine Klienten investiere und weil ich stets neutral in meiner Haltung bleibe und den Klienten nichts suggeriere, was sie nicht suggeriert bekommen möchten. Oftmals tendieren Hypnosetherapeuten dazu, eigene Suggestionen mit einzubringen, die der Klient eigentlich gar nicht suggeriert bekommen möchte. Oftmals leiden viele Klienten, die zuvor bei Heilern waren, darunter, dass diese ihnen etwas suggeriert haben, was nicht der Wirklichkeit entsprach. So gibt es zur Genüge Heiler und angebliche Hellseher, die ihren Kunden sagen, wer sie angeblich seien und was sie nun tun sollten; dass sie sich am besten einen neuen Partner suchen sollten, am besten noch umziehen sollten, da die dort vorhandene Energie nicht gut für das eigene Karma sei. Oder es gibt Hellseher, die ihren Kunden suggerieren: «Wenn Sie sich bis Ende des Jahres keinen Partner suchen, mit dem Sie glücklich sein werden, so wird Sie das Pech immer verfolgen.» Solche Hellseher wissen kaum, welchen Schaden sie damit anrichten können. Denn es ist grundlegend fahrlässig, an

die Fähigkeiten eines jeden Hellsehers und Heilers zu glauben. Ich bezweifle nicht, dass es Menschen gibt, die gewisse zukünftige Prozesse erkennen können und auch gewisse Fähigkeiten haben – doch jedem einzelnen Hellseher zu glauben, wäre fahrlässig. Doch was geschieht, wenn eine sonst schon verzweifelte Frau dringend Hilfe sucht und an einen Hellseher gelangt, der ihr genau dies erzählt? Was, wenn diese Frau, Mutter von zwei Kindern, sich nun förmlich dazu zwingt, sich von ihrem Mann zu trennen, und damit nicht nur ihre Existenz, sondern auch den Entwicklungsprozess der eigenen Kinder gefährdet?

Ich bringe weder eigene Ratschläge ein, noch erkenne ich, was in naher oder ferner Zukunft geschehen wird. Einzig lasse ich mein Wissen aus dem Gedankenlesen dann spielen, wenn mir mein Klient Lügen aufischt, nicht das aussprechen kann, was ihn wirklich beschäftigt, oder einfach einen kleinen Anstoß braucht, um darüber zu sprechen, was ihn wirklich bewegt. Denn oftmals tendieren Klienten dazu, die Wahrheit nicht auszusprechen oder diese, wenn möglich, zu umgehen.

Zugleich bringe ich meinen Schülern selbst immer bei, möglichst viel Empathie aufzubringen, um sich in die Problematik des Klienten hineinversetzen zu können, um so die wahre Ursache und die echten Gefühle nachvollziehen zu können. Es gibt wohl kein effizienteres Vorge-

hen in der Therapie als dieses. Dies kostet natürlich viel Energie, weshalb ich auch nach jedem Tag, an dem ich Einzelsitzungen durchführe, völlig ausgelaugt bin. Diese Art, sich in die Geschichte und in die Haut meiner Klienten hineinzuversetzen, kostet zwar Energie, doch zugleich nimmt man in solchen Momenten so viel von den Menschen und insgesamt von der Menschheit wahr wie kaum woanders. Man gewinnt an Erfahrung, an Wissen und an Erkenntnissen.

Doch was die Verbundenheit mit meinen Klienten ausmacht, ist nicht nur das Vermögen, sich in ihre Geschichte einklinken zu können, sondern auch die Fähigkeit, dort zuversichtlich zu sein, wo es Zuversicht geben kann. Denn bei jedem Anliegen, das sich auch im Unterbewusstsein des Klienten niedergelassen hat und sich durch die Arbeit mit dem Unterbewusstsein verändern lassen kann, besteht auch zumindest ein Funke Hoffnung; Hoffnung, die ich in Zuversicht ausdrücke – in Zuversicht, dass Gedanken Unglaubliches bewirken können; Zuversicht, dass ein gedankliches oder unterbewusstes Problem genau auf die Weise wieder verschwinden kann, wie es aufgekommen ist. Denn sehen wir erst einmal ein, dass wir es waren, die ein Problem überhaupt zuließen – dass wir es waren, die ein Problem überhaupt zu unserem Problem werden ließen, weil wir unserer Gedanken und unserer unterbewussten Prozesse offenbar nicht immer mächtig waren

und sind, so müssen wir auch erkennen, dass wir allein diejenigen sind, die wissen, wie wir das Problem wieder lösen können.

Hilft uns ein empathischer und zuversichtlicher Mensch, unsere eigenen Ressourcen zu reaktivieren, so stehen die Chancen gut, die unterbewussten Prozesse zu reaktivieren, die uns zu unserem Ziel führen.

## Nichts geschieht ohne Grund

Wir leben in einer schnelllebigen Welt; einer Welt, die immer kleiner und kleiner zu werden scheint. Die Globalisierung schreitet voran. Man beantwortet E-Mails abends vom Bett aus, man liest die Zeitung morgens auf dem iPad und schickt Nachrichten auf die andere Seite unseres Planeten.

In unserer Welt, die von Geschwindigkeit, Triumph und Geld regiert wird, scheint es immer weniger Platz für negative Gefühle zu geben. Befinden wir uns einmal einige Tage lang in einer unmotivierten Stimmungslage, so suchen wir uns psychotherapeutische Hilfe. Wir erlauben uns immer seltener, einfach mal zu leben und das Gleichgewicht aus Gut und Böse, Gesundheit und Krankheit, Glück und Unheil zu akzeptieren.

Unheilbar kranken Menschen will man unendliches Leben schenken. Gute Menschen müssen sich eine böse Ader aneignen, damit sie in einem Spiel aus Oberflächlichkeit nicht untergehen müssen. Vom Unheil heimgesuchte Menschen müssen wöchentlich Zahlen auf einem Stück Papier ankreuzen, die ihnen den leichten Hauch von Hoffnung auf Glück verleihen. Trauernde Menschen müssen Antidepressiva schlucken, weil man heute nicht mehr traurig sein darf – und wenn wir uns erlauben,



traurig zu sein, so rät man uns psychiatrische Hilfe an. Die kommt. Und schon haben wir Gewissheit; Gewissheit, dass wir uns wohl in einer depressiven Episode befinden, aus der wir nur schwer ohne medikamentöse Hilfe herausgelangen können.

Spielen wir dieses Spiel mit, so sind wir Teil eines Systems, das uns vorschreibt, wie wir zu leben haben und wer wir sein müssen, um überhaupt sein zu dürfen.

Die Gewissheit, weshalb Dinge auf unserem Planeten geschehen, die kann uns weder ein Neurochirurg noch ein Psychiater noch ein Heiler, Hellseher, Forscher oder Wissenschaftler geben. Einzig wissen wir, dass wir ohne unseren Geist nicht existieren könnten. Würde man uns den Geist entziehen, so wären wir leblos. Die Lebendigkeit unseres Lebens, die Erkenntnisse, der Glauben, die Gefühle – all das, was dazu beiträgt, dass Probleme, Anliegen, Unheil, Glück und Trauer, Gut und Böse existieren können, all dies findet seinen Ursprung in unserem Geiste. Fühlen wir uns niedergeschlagen, traurig, glücklich, unglücklich, können wir uns nur so empfinden, weil unsere Gefühle und Gedanken in unserem Geiste entstehen. Leiden wir unter einem Burn-out-Syndrom, unter einer angeblich depressiven Episode, glauben wir, nie von Glück heimgesucht zu werden, und versetzen uns deshalb in die Rolle des vom Glück verlassenen Glücksspielers: Immer dann können dieses Empfinden in dieser

Rolle und die Erkenntnis des Glücks und Schicksals auf unserem Planeten nur existieren, weil sie in unserem Geiste entstehen. Mögen wir es Geist, Kognition, Kopf, Gehirn, Bewusstsein oder Mentales nennen – Fakt ist, dass dieses Etwas zu einem großen Teil aus dem Unterbewusstsein besteht. Haben wir die Möglichkeit, dieses Unterbewusstsein zu bearbeiten, so haben wir die Möglichkeit, unsere Realität zu verändern – ganz gemäß dem Titel des Buches «Hypnotisiere mich – Wenn Gedanken dein Leben schaffen». Hypnotisieren wir uns und verändern unsere Gedanken, so verändern wir unser Leben. Denn dieses wird geschaffen aus Gedanken: aus unseren Gedanken. Kein anderer Gedanke kann dein Leben schaffen, es sei denn, du lässt zu, dass dieser Gedanke zu deinem Gedanken wird. Doch kein fremder Gedanke kann unsere Gedanken beeinflussen, solange wir diesen Gedanken nicht zulassen.

Ich pflege es, meinen Klienten zu sagen, dass es für alles auf dieser Welt einen Grund gibt – für alles: für jeden Gedanken; für jede Handlung; für jedes Gefühl, das auf dieser Welt entsteht und unser Leben verändert.

Sobald wir uns zu sehr mit diesen Gedanken befassen, kommt schnell mal die Frage auf: Wenn es für alles einen Grund gibt – wenn es für alles eine Ursache gibt –, welches war demzufolge die allererste Ursache, die zu weiteren Ursachen führte? Wo liegt der Anfang dieser Kette

von Ursachen und Gründen für Ereignisse und Energien auf unserer Welt?

Sehr schnell werden wir dann mit den Gedanken an den Glauben konfrontiert. Die Antwort auf die Frage, was ganz am Anfang stand und die allererste Ursache für alles Darauffolgende war, diese Antwort liegt in unserem Glauben. Welch ein Glück, dass jeder von uns einen eigenen Glauben haben darf und so seine eigene Wahrheit für den Beginn der Kette von Ursachen bestimmt!

Meine Mutter, der ich zu vieles zu verdanken habe, als dass ich es in Worten ausdrücken könnte, schrieb mir einst ihre Glaubensansicht nieder, die mir erneut aufzeigte, wie unterschiedlich unsere Glaubensansichten zum Anfang aller Anfänge sind:

«Sehen wir uns die Aussage ‹Ich glaube› etwas genauer an, dann finden wir darin niemals eine hundertprozentige Gewissheit wie ‹Ich weiß es!›. Wäre es uns möglich, nach unserer Niederkunft zu sprechen, so könnten wir wohl vielleicht sogar erzählen, wie und von wem wir auf die Erde begleitet wurden. Genau das Gleiche passiert bei unserem Heimgang in die Ewigkeit. Niemals werden wir wohl erfahren, wie und von wem unsere Seele heimbegleitet wurde. Das muss wohl so sein. Würden wir frei und ohne Religionslehre aufwachsen, könnten wir auch ohne diese aufgezwängten Institutionen merken, dass über uns etwas Allmächtiges ist. Tief

im Innersten unseres Herzens spüren wir die liebevolle Verbundenheit zu dieser höheren Macht – egal, wie wir diese nennen mögen – und glauben nicht nur, sondern wissen, dass uns vor unserer Niederkunft ein Herzstempel aufgedrückt wurde.

Ein jeder von uns hat sicher schon Momente tiefster Traurigkeit und Verzweiflung erlebt, in denen er sich von seinen Liebsten, seiner Umgebung, ja, sogar von der ganzen Menschlichkeit verlassen und unverstanden fühlte: ‹Niemand versteht mich, und niemand kann mir helfen.› Doch ist dem wirklich so? Plötzlich meldet sich sanft anklopfend das Unterbewusstsein, und es ist wieder da, dieses unbeschreibliche, herzausdehnende und tröstende Gefühl der Geborgenheit in dieser Allmacht, die wir ‹Glauben› nennen, und trotzdem werden wir niemals definieren können, wer uns tröstet. Wir wissen nur, dass wir noch ein anderes Zuhause haben – das Heim von morgen – und dass sich ein jedes Lebewesen früher oder später auf seinen Heimweg begibt; und dies ist für jede Religion nicht ein Glauben, sondern eine Gewissheit.»

Auf der Suche nach Gründen und Ursachen kommt gerne mal der Glaube ins Spiel. Er beeinflusst unsere Denkweise. Zugleich kann ich Menschen nicht verstehen, die die Möglichkeit hätten, sich aus einer negativen Situation herausbewegen zu können, sich selbst heilen zu können – an sich arbeiten zu können, doch zugleich

die Verantwortung auf den Glauben übertragen. Doch wie es die Begrifflichkeit selbst sagt, ist es lediglich ein Glauben und keine Gewissheit. Wir glauben die Gründe zu kennen, weshalb wir nun in diesem Leben leiden müssen, und akzeptieren unser Leid, ohne dass wir für diese Erkenntnis eine wirkliche Gewissheit hätten. Genauso verstehe ich auch Klienten nicht, die eine Rückführung mit sich machen ließen und nun den Glauben an die Geschichte der Rückführung haben, dass diese beispielsweise in ihrem vergangenen Leben böse Menschen gewesen wären, die böse Dinge getan hätten und jetzt dafür bestraft werden müssten. Würde ich die Geschichten einer jeden Klientin glauben, so wären beinahe alle Frauen, bei denen Rückführungen gemacht wurden, Prostituierte, die in ihrem jetzigen Leben dafür büßen müssten, dass sie mal Prostituierte gewesen wären – oder Königinnen, die ihre Sklaven gefoltert und misshandelt hätten – und ihr Volk aus sadistischen Gründen hätten leiden lassen. Hier vertrete ich auch die Ansicht: Selbst wenn es so wäre – weshalb sollten diese Menschen nun, wenn sie schon in diesem Leben büßen müssten, nichts tun, um das Karma zu verbessern, und ihr Leid akzeptieren wollen? Wenn schon, dann sollte man doch versuchen, das eigene Karma zu verbessern, indem man sich in den Hintern kneift und etwas Gutes tut; et-

was tut – Eigeninitiative zeigt –, um aus der eigenen Situation etwas Gutes zu machen.

Der Hypnoseverband, für den ich Ausbildungen gebe, unterstützt Thesen von Rückführungen nicht, da es zu wenige «Beweise» dafür gebe. Auch ich möchte eine neutrale Haltung wahren – denn ich verfolge die Ansicht: Egal, ob es ein Leben davor oder danach gibt, und egal, ob die Inhalte der Rückführungen nun stimmen mögen oder nicht – wir sollten aus unserem jetzigen Leben das Beste machen, ungeachtet dessen, was wir glauben, sondern nur hinsichtlich dessen, was wir wissen und wollen.

Wird jemand angeblich nur vom Unheil verfolgt, so hat auch dies seinen Grund. Es muss einen Grund dafür geben, weshalb der Mensch, der angeblich vom Unheil verfolgt wird, sich in diese Rolle zwingt: in die Rolle des Menschen, der dem Teufelskreis des Unheils nicht mehr entkommen kann und nur scheinbar prädestiniert ist, dem Unheil andauernd begegnen zu müssen. Ich selbst habe tiefgreifende Erfahrungen mit Schicksalsschlägen und musste bei eigenem Leibe miterleben, wie es mir nahestehende Menschen gab, die vom Unheil verfolgt wurden. Zu einer gewissen Weise kann man Schicksalsschläge nicht verhindern. Kommt das Unheil auf uns zu, so müssen wir dieses förmlich akzeptieren können. Doch

wir können unsere Welt auch zu einem gewissen Grad mit unseren eigenen Gedanken schaffen und uns selbst hypnotisieren, indem wir uns Suggestionen geben wie die, dass nach jedem Regenwetter irgendwann wieder die Sonne scheinen muss.

Doch gibt es Menschen, die ausschließlich vom Unheil verfolgt werden, oder sind es sie selbst, die sich in diese Situationen versetzen? Werden diese sogar oftmals vom Glück beschert, aber können dieses so gar nicht mehr wahrnehmen, weil sie sich schon zu sehr in die Rolle des unglücklichen Menschen versetzt haben, aber eigentlich im Grunde genauso oft vom Glück – vielleicht von einer anderen Art von Glück – heimgesucht werden?

Erkennen wir, welche Macht unsere Gedanken über unseren Gemütszustand haben und dass alles, jede Erkenntnis, jede Laune und jedes Unglücklichsein in unseren Gedanken entstehen, so sind wir bereits einen wesentlichen Schritt weiter als viele andere Menschen. Denn wenn wir das Wissen darüber haben, dass der Grund für einen Gemütszustand und dergleichen wahrscheinlich in unseren Gedanken liegt, so können wir diesen Grund selbständig versuchen zu bearbeiten, bis dass sich unser Gemütszustand verändert. Denn für alles gibt es eine Ursache – für alles.

So sind auch Anfragen für Therapiesitzungen von unheilbaren oder rein physisch kranken Menschen

keine Seltenheit. Grundsätzlich geht man davon aus, dass die Hypnose nur überall dort anknüpfen kann, wo auch eine Verbindung zu einem unterbewussten Prozess vorhanden ist. Dennoch vertrete ich die Ansicht, dass auch für manch physisches Anliegen psychische – sprich: auch unterbewusste – Prozesse und Ursachen verantwortlich sind.

So besteht auch der ethische Grundsatz, dass Menschen mit rein physischen Gebrechen – Menschen, die ein Anliegen haben, das nicht mit dem Unterbewusstsein verknüpft ist – keine Hoffnungen mittels Hypnosetherapie vermittelt werden sollten. Grundsätzlich ist es nicht professionell, wenn ein Therapeut Hoffnung erweckt, ohne dass dieser eine Gewissheit über mögliche Erfolge haben und geben kann. Dennoch vertrete ich die Meinung, dass es einfach für alles einen Grund gibt: für jeden Tumor, für chronische Schmerzen, für depressive Episoden – für einfach alles gibt es einen Grund. Auch wenn der Grund rein physisch bedingt ist, so wissen wir, dass unser Körper ohne unseren Geist nicht existieren kann.

Dies wurde mir auch wieder vor Augen geführt, als eine sehr starke, bemerkenswerte Frau meine Praxis betrat. Wie allen Klienten mit ähnlichen Anliegen habe auch ich ihr vorab kommuniziert, dass es für ihre als unheilbar diagnostizierte Krankheit keine Hoffnung auf eine Heilungsmöglichkeit gibt. Dennoch hofft jeder

krebskranke Mensch, dass irgendwann ein Wunder geschehen werde; dass der Körper gegen den Krebs ankämpfen und gewinnen könne. Solche Fälle wurden auch schon zur Genüge dokumentiert – für die Ärzte ein Mysterium. Deshalb nennen es Ärzte auch «Spontanheilung». Denn es gibt dafür keine Erklärung. Es gibt deshalb keine Erklärung, weil es dafür keinen greifbaren Beweis gibt – wie so oft im Leben. Krebszellen kann man mit Mikroskopen identifizieren. Diagnosen können anscheinend handfest gestellt werden. Doch für Spontanheilungen gibt es keine greifbaren Untersuchungen, die den Vorgang einer Spontanheilung begründen könnten – genauso, wie es keine greifbaren Gedanken gibt. Selbst Neurochirurgen können Gedanken und unterbewusste Prozesse nicht sichtbar machen, selbst wenn sie den Kopf durchleuchten oder aufschneiden und reinschauen würden. Gedanken sind nicht sichtbar, genauso, wie keine unterbewussten Prozesse sichtbar sind. Lediglich der Klient kann seine unterbewussten Prozesse erkennen. Jedoch kann er sie nicht sehen. Sondern er fühlt sie.

Diese unterbewussten Prozesse konnte auch meine Klientin fühlen. Als sie meine Praxis besuchte, berührte mich ihre reine, tiefgründig-liebevolle Seele zutiefst. Ich kannte sie noch als lebensfreudige, aufgeschlossene und starke Frau der Tat. Ihr enormes Maß an Empathie und Gutmü-

tigkeit bewirkte in meinem tiefsten Inneren schon immer ein angenehmes Gefühl des Wohlbefindens.

Als sie anfang zu sprechen, wurde auch ich von meinen inneren Emotionen überwältigt. Ich sah in ihren Augen eine tiefe Traurigkeit. Sie sprach über ihre letzten Vorhaben. Sie sprach darüber, was sie noch alles von der Welt sehen wolle und dass sie sehr dankbar dafür sei, was sie alles habe sehen, tun und erleben dürfen. Ihrer authentischen Stimme glaubte man – bedingungslos. Ich hatte vor ihr hohe Achtung. Sie wollte immer nur das Beste für ihre Mitmenschen. Sie war es, die anderen Menschen Motivation, Antrieb und Energie gab; Energie, die sie opferte – und für sich selbst gar zu notwendig hätte verwenden müssen.

Ich hörte ihr mit meiner sehr ruhigen Art zu, machte mir keine Notizen – denn ihre Worte waren zu wertvoll, als dass man sie auf Papier hätte festhalten können. Der Ausdruck ihrer Worte war eben wortwörtlich unbeschreiblich.

Ich hörte ihr ganz vorsichtig zu und versuchte, aus jedem ihrer weisen Worte zu lernen, zumal ihre Worte für mich einen unermesslichen Wert hatten. Ich sprach mit ebenfalls sehr sensibler Stimme zu ihr: «Ich denke, auch du weißt, dass es für alles im Leben einen Grund gibt. Es kann ja sein, dass der Krebs rein physisch bedingt ist und beispielsweise vererbt wurde. Doch ich weiß ja, dass du

ein weiser, bemerkenswert intelligenter Mensch bist. Sag mir – weshalb bist du so krank?»

Sie sah mich mit ihren Augen an, als könnte sie mit diesen sprechen, ohne dass sie auch nur im Geringsten ihren Mund bewegen müsste. Sie sagte: «Gabriel – ich weiß schon, weshalb ich krank bin. Ich weiß es. Denn ich hatte jahrzehntelang nichts zu sagen. Ich musste funktionieren. Das war mein Leben.»

In diesem Moment schluckte ich leer. Ich danke ihr aus tiefstem Herzen, dass sie mein Leben positiv verändert hat. Mit ihren Worten hat sie meine Anschauung bestätigt und mich in meiner Haltung bekräftigt: in meiner Einstellung, dass man das eigene Leid im Leben nicht akzeptieren muss, sondern sich dagegen wehren soll, solange man noch kann. Denn nur wer sich selbst liebt, kann auch anderen Liebe schenken. Nur wer selbst nicht leidet, kann andere Menschen unterstützen. Ihre Worte bekräftigten mich darin, diese Einstellung bei meinen Mitmenschen noch verstärkter zu vertreten. Deshalb möchte ich meine Erkenntnis, die mein Leben veränderte, mit meinen Mitmenschen und Lesern teilen: Wenn du erkennst, dass du leidest, und du die Ursache für dein Leiden kennst, so kennst du auch den Weg zu deinem Glück. Denn diesen Weg deines Glücks kannst nur du alleine antreten; nur du allein. Solange du den Grund für dein Unglücklichsein kennst, kennst du auch den Weg

zu deinem Glück, solange es dein Schicksal erlaubt und ermöglicht. Veränderungen bergen zwar Ungewissheit. Doch wer würde sich nicht lieber auf einen ungewissen Weg des Glückes begeben wollen, als auf einem gewissen Weg des Unglücks stehen zu bleiben?

Für alles gibt es einen Grund – auch dafür, dass die mir bekannte, liebe Klientin meine Praxis besuchte.

Danke, meine liebe Bekannte, dass du mein Leben verändert hast. Deine Worte führten zur Bestätigung meiner Erkenntnis. Aus meiner Erkenntnis wurden Worte: Worte und Gedanken, die die Welt verändern werden, weil sie Menschen verändern. Danke, dass du unsere Welt positiv veränderst – und ewig existieren wirst. Ewig.

## Analytische Hypnose

Wir alle werden im Laufe unseres Lebens geprägt. Prägungen können wir nicht umgehen und werden wir auch nie umgehen können. Prägungen gehören zu unserer Individualität. Prägungen beeinflussen nicht nur unseren Charakter, sondern auch unsere Persönlichkeit, unsere Gedanken und unser Verhalten. Prägungen beeinflussen teils nicht nur unser Leben, sondern bestimmen es auch.

Bestimmte Prägungen geschehen aus Gründen höherer Gewalt: Prägungen wie Verluste von Menschen, Unglücke, Misserfolge und andere Schicksalsschläge. Andere Prägungen wiederum werden von Menschenhand geschaffen: Prägungen, die uns aufzeigen, wozu Menschen fähig sind.

Viele meiner Klienten suchen meine Hilfe, weil sie im Laufe ihres Lebens misshandelt, missbraucht oder gar gefoltert, versklavt oder verschifft wurden – Grausamkeiten, die schlicht und einfach nicht nachzuvollziehen sind, insbesondere nicht in unserem Zeitalter und in unserer Zivilisation; der Zivilisation, die scheinbar von gesitteten Menschen bevölkert wird. Nach Lektüre all meiner Klientenberichte musste ich erkennen, dass die moralische Ansicht eines Menschen, genauso wie der Glaube, nicht abhängig ist von einem akademischen Ausbildungslevel

oder von einer in der Gesellschaft verankerten hierarchischen Einordnung. Berufliche respektive wirtschaftliche Macht sagt nichts über die Persönlichkeit des Menschen aus. Nur weil jemand berufliche Verantwortung trägt, muss dies nicht bedeuten, dass dieser Mensch eine weiße Weste hätte und deshalb nicht zu Grausamkeiten fähig wäre. Oftmals aber ist für mich nicht nur erschreckend, welche Menschen welche Grausamkeiten aufweisen können, sondern insbesondere, zu welcher Art von Grausamkeiten bestimmte Menschen fähig sind und dass dies oftmals alles unter der gesellschaftlichen Oberfläche passiert, ohne dass jemand überhaupt etwas davon mitbekäme. Oftmals sind die Täter skrupellos und drohen ihren Opfern mit Konsequenzen, wenn diese irgendjemanden darüber in Kenntnis setzen sollten. Die Opfer sind folglich ein Leben lang geprägt und haben überhaupt keine Möglichkeit, auch nur im Leisesten mit dem Gedanken zu spielen, mit jemandem darüber zu sprechen. Sämtliche Gedanken, die zu ihren Prägungen gehören, werden konsequent verdrängt und oftmals sogar vergessen. Sie werden deshalb vergessen, weil deren Unterbewusstsein einfach zu schutzlos ist, um die Prägungen überhaupt verarbeiten zu können. Die Inhalte sind zu negativ, als dass sie überhaupt vom Unterbewusstsein behandelt werden könnten. Jeglicher Versuch, die Prägungen zu verarbeiten, würde gewissermaßen zu einer

Art «Systemabsturz» führen. Solchen Menschen darf man es insbesondere als Therapeut nicht übel nehmen, dass sie einfach nicht darüber sprechen können. Ihnen wurde das Stillschweigen derart eingeflößt, dass diese aus Angst vor negativen Konsequenzen jeglichen Kontakt mit der Thematik vermeiden – oft auch zum Schutze der eigenen Familie. Denn viele meiner Klientinnen und Klienten berichteten, dass deren Täter oftmals gedroht hätten, sie würden jemanden aus der Familie der Opfer töten, kaum hätte die Möglichkeit bestanden, dass ein Opfer bei irgendjemandem darüber gesprochen hätte. Es ging hier um Drohungen, Psychoterror, Manipulation und einfach unbeschreibliche Grausamkeit: Dinge, Taten und Fakten, die für mich gegen jegliche Art von Menschlichkeit sprechen.

Selbst wenn das Bewusstsein der Klienten kein Wissen mehr von den Prägungen hat, so hat das Unterbewusstsein der geprägten Menschen immer noch das vollkommene Wissen von allem, was mit der Prägung zusammenhängt. Selbst wenn die Inhalte in Vergessenheit gerieten, sind sie nicht spurlos verschwunden. Denn bei vergessenen Inhalten haben wir einfach keine Verknüpfung mehr zwischen dem vergessenen Inhalt und dem Bewusstsein. Das Unterbewusstsein jedoch kann alle wahrgenommenen Inhalte wieder abrufen; Inhalte, die zurück in unsere tiefe Vergangenheit führen.



Mittels Hypnose können wir diese Inhalte abrufen – doch oftmals haben die Klienten selbst große Angst davor, diese Inhalte überhaupt wieder ins Bewusstsein zu rufen. Sie haben Angst vor ihrer emotionalen Abreaktion, die in Verbindung mit den Erinnerungen an ihr Leiden aufkommen könnte.

Doch was geschieht genau im Rahmen einer analytischen Hypnose? Wird die Vergangenheit der Klienten durchleuchtet und förmlich analysiert? Werden Erinnerungen einfach so ausgelöscht, sodass sie die Betroffenen nicht mehr belästigen und einschränken können? Die Antwort lautet: beinahe. Wir haben wirklich die Möglichkeit, mittels Hypnose Erinnerungen ins Bewusstsein zu rufen; Erinnerungen an die negativen Prägungen der betroffenen Opfer. Im Rahmen der analytischen Arbeit in der Hypnose versucht der Hypnosetherapeut das Geschehene unmittelbar dann zu verändern, wenn es vom Klienten ins Bewusstsein gerufen wird. Es wird sozusagen eine Art virtuelle Welt geschaffen, in der förmlich alles möglich zu sein scheint. Während des gesamten Prozesses ist der Klient seine eigene und zugleich größte Ressource. Er weiß, wer und wie man ihm in der damalig prägenden Situation hätte helfen können. Und während der Klient die Prägung erneut durchlebt, wird diese unmittelbar mit seinem Wissen und seiner Erfahrung, die er inzwischen im Laufe

seines Lebens gesammelt hat – mit seiner Ressource –, so verändert, dass die Prägung auf einmal anders ausgeht und eine andere Wirkung auf die Gedanken und Gefühle des Klienten ausübt. Es findet gewissermaßen eine Art Traum statt, der sich so sehr auf das Unterbewusstsein des Klienten auswirkt, dass dieser denkt, der «Trauminhalt» sei wahr gewesen. Selbst wenn das Bewusstsein des Klienten noch immer weiß, was vorgefallen ist, hat das Unterbewusstsein des Klienten das Gefühl, dass alles etwas anders abgelaufen sei: ein Traum, der sich verwirklicht habe. Es ist beinahe so, als wenn wir nachts einen wunderschönen Traum haben und am darauf folgenden Morgen aufstehen und uns unsicher sind, ob das, was wir gerade eben geträumt haben, wirklich geschehen ist oder ob es doch nur ein Traum war. Selbst wenn wir wissen, dass es nur ein schöner Traum war, kann dieser Traum unseren Gemütszustand so sehr beeinflusst haben, dass wir uns den gesamten Tag über motiviert und glücklich fühlen. Diese Gemütszustände werden ausschließlich vom Unterbewusstsein gelenkt.

Auf dieselbe Weise wirkt sich die im Rahmen der analytischen Hypnose erlebte Geschichte positiv auf den Gemütszustand des Klienten aus. Denn wir wissen, dass Prägungen unsere Gedanken beeinflussen. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle, und unsere Gefühle beeinflussen wiederum unser Verhalten. Gelingt

es uns, die Prägungen zu verändern, so gelingt es uns auch, die Gedanken, Gefühle und sogar das Verhalten zu beeinflussen.

Nach meinen beinahe unzähligen analytischen Sitzungen habe ich bemerkt, dass, wenn die Klienten sich während der analytischen Hypnose selbst versuchten zu helfen, wenn sie die Prägungen erneut erleben – weil sie eben ihre eigenen Ressourcen sind –, sie in diesen Momenten meist nur eines gebraucht hätten: eine Umarmung.

Beinahe immer dann, wenn ich das geprägte vergangene Ich mit dem Ich aus der Zukunft zusammenführe – dem Ich, das mehr Erfahrung und Wissen hat; dem Ich, das die Ressource für das jüngere Ich darstellt –, immer dann möchte das unerfahrenere Ich nur vom älteren Ich umarmt werden. Es möchte Zuwendung. Es möchte verstanden werden. Es möchte Vertrauen, und vor allem möchte es nur eines: Liebe.

Zuwendung in Form einer Umarmung kann mehr Energie, mehr Liebe und mehr Wärme geben, als es Tausende von Worten können. Genau diese Zuwendung fehlte vielen Klienten, die in die vergangenen, prägenden Szenen regredierte werden.

Das gegenwärtige Ich kommt also förmlich aus der Zukunft in die damals erlebte, vergangene Szene – in die Szene, die prägend war – und steht dem damaligen Ich

zur Verfügung. So verändert sich die Vergangenheit, so verändern sich auch die Gegenwart und die Zukunft. Reist dann das gegenwärtige, ressourcenreiche Ich wieder zurück in die Zukunft, so ist es für dieses Ich so, als wäre in der Zwischenzeit alles anders, nämlich positiver verlaufen.

Diese Prägungen, die bei den Klienten ein negatives Gefühl veranlassten und dieses bis zum Tage der analytischen Hypnose verfolgen, können schon sehr früh aufkommen. Es gibt nicht nur eine Initialprägung. Es sind immer mehrere Faktoren, die dafür verantwortlich sind, dass Menschen im Hier-und-Jetzt Probleme haben. Man kann die Schuld nicht einfach bloß einem einzigen Erlebnis in der Vergangenheit geben. Nicht mal dann, wenn dieses eine Erlebnis besonders einschneidend war. Denn vielleicht hätte die Klientin oder der Klient mehr Ressourcen gehabt, hätten nicht schon zuvor kleinere Vorfälle stattgefunden. Und auch nicht sinnvoll ist, die vermeintlich allererste Prägung zu suchen. Denn diese war ja vielleicht berechtigt und hatte damals noch gar nicht zu derart falschen Vernetzungen im Gehirn geführt. Geistige Probleme sind immer multifaktoriell in der Entstehung.

Wenn wir unsere Prägungen aufsuchen wollen, so müssen wir in erster Linie wissen, dass diese Prägungen überhaupt existieren. Doch selbst wenn wir diese Prägungen nicht kennen, so können wir diese mittels Hyp-

nose aufspüren. Dabei orientieren wir uns ständig ausschließlich am Gefühl, das diese Prägungen ausgelöst hat. Das kann ein Gefühl sein, als würde es uns den Magen umdrehen, oder ein Gefühl, als würde es uns den Hals zuschnüren. Doch ich möchte dir an dieser Stelle eine Möglichkeit geben, wie du selbst mit dir etwas analytisch arbeiten kannst, ohne dass du dich dafür hypnotisieren zu lassen brauchst. Dafür musst du in erster Linie wissen, welches Anliegen du angehen möchtest. Wichtig ist, dass du dich dabei in eine angenehme Position versetzt, in der du dich entspannen kannst. In dieser Position schließt du deine Augen und versuchst dich in eine Szene zu versetzen, in der dieses eine Gefühl aufkommt: das Gefühl, das bei dir bestimmte Gedanken und auch ein bestimmtes Verhalten auslöst. Ich möchte, dass du das Gefühl in deinem Körper lokalisierst. Vielleicht sitzt dieses unangenehme Gefühl im Bauch. Vielleicht sitzt es im Bereich des Herzens, vielleicht aber auch beim Hals. Vielleicht ist das Gefühl beispielsweise im Bereich des Magens, fühlt sich an wie ein Klumpen. Vielleicht ist es aber auch wie eine Schnur, die die Luftröhre innerlich förmlich zuschnürt. Wenn du dieses Gefühl so identifizieren kannst, so bist du schon einen großen Schritt weiter, als du es zuvor warst. Für unser Unterbewusstsein sind ein derartiges Identifizieren und eine direkte Lokalisierung des Gefühls von großer Wichtigkeit.

Jetzt, da wir dieses Gefühl kennen, können wir es eigenständig bearbeiten, ohne uns hierfür in die Vergangenheit begeben zu müssen. Es ist hilfreich zu versuchen, dieses Gefühl vorbeugend aufzulösen. Genauso ist es aber auch sinnvoll, wenn du versuchst, dem Gefühl entgegenzuwirken, sobald es aufkommt. Du wirkst dem Gefühl ganz einfach so entgegen, indem du dir Gedanken darüber machst, wie du dieses Gefühl effizient auflösen könntest, und dies in deiner Vorstellung – mit geschlossenen Augen – auch wirklich tust und du dir wirklich vorstellst, wie du diesem Gefühl ein Ende machst, indem du es nicht zuletzt auch aus deinem Körper schaffst. So könntest du dir beispielsweise vorstellen, wie du mit einer Schere die Schnur zertrennst, die deine Luftröhre zuschnürt. Dieses Bild befreit dich und dein Unterbewusstsein. Oder du könntest dir vorstellen, wie du – solltest du beispielsweise wie einen Klumpen im Magen spüren – diesen Klumpen auflöst, indem du ihn mit einem gutartigen Lösungsmittel überschüttest, bis er sich letztendlich auflöst – so, als würde man über einen Eiskwürfel heißes Wasser schütten, das diesen nach und nach auflöst – und du das aufgelöste Gefühl letztendlich ausatmen kannst.

Kannst du dir diese Vorstellung in einem entspannten Zustand erlauben, so unterstützt du damit nicht nur dein Unterbewusstsein, sondern arbeitest zugleich auch

damit. Vielleicht bist du zu diesem Zeitpunkt sogar in Hypnose – schade nur, dass du es wohl selbst nicht bemerken wirst.

### **Wissenswertes: Anleitung zur analytischen Hypnose**

Folgend erhältst du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um ein eigenes Anliegen entweder präventiv oder direkt in einer dir unangenehmen Situation analytisch angehen zu können:

1. Versetze dich in eine stabile Lage, in der du dich entspannen und deine Augen schließen kannst.
2. Versuche für dich herauszufinden, welches Anliegen du eigenständig angehen möchtest.
3. Finde heraus, in welcher Situation, in der dein Anliegen vorherrscht, welches negative Gefühl aufkommt
4. Identifiziere dieses Gefühl in deinem Körper. (Lokalisier die Stelle im Körper; die Eigenschaft des Gefühls etc.)
5. Finde eine Lösung, wie du dieses Gefühl auflösen kannst, und stelle dir die Auflösung des Gefühls ganz detailliert vor, bis das Gefühl nach und nach an Einfluss verliert, unwichtig und bedeutungslos wird.

## Deine Fähigkeiten

Die Art und Weise, wie wir kommunizieren, kommt nicht von ungefähr, sondern hängt stark von unserer kommunikativen Erfahrung ab. Dabei übernimmt unser Unterbewusstsein eine wichtige und vor allem auch entscheidende Rolle. Denn wenn dies, was wir sprechen, wenn die Worte, die wir verwenden, nicht aus unserem Bewusstsein kommen, dann kommen sie mit Sicherheit aus unserem Unterbewusstsein. Jedes Wort, jeder Vokal und jeder Laut, den wir verwenden, hat irgendeinen Grund. Wenn unsere Worte nicht bewusst formuliert werden, dann unterbewusst.

Oftmals werden im Rahmen eines Gespräches auch bestimmte Worte abschätzend oder ablehnend betrachtet. Meist hängt dies erfahrungsgemäß stark damit zusammen, was uns im Laufe unserer Entwicklung suggeriert wurde; was uns von unseren Eltern suggeriert wurde, was gut und was böse sei. Im Kindesalter ist unsere kritische Instanz noch gar zu wenig ausgebildet, sodass wir gerne mal die Ansichten der Eltern akzeptieren und übernehmen.

So erlebe ich gar oft Menschen, die beispielsweise beim Wort «Hypnose» eher einen Schritt zurücktreten und dieser Begrifflichkeit gegenüber ablehnend einge-

stellt sind. Dies hat durchaus einen Grund: Die Hypnose erlitt im Laufe ihrer existenziellen Begrifflichkeit eine Menge ungerechtfertigter Mythen. Haben sich die Eltern der Menschen, die heute vor dieser Begrifflichkeit zurückschrecken, negativ beeinflussen lassen, so besteht auch die Möglichkeit, dass diese Ansichten übernommen werden.

Kinder von Eltern, die politisch rechts gestimmt sind, scheinen erfahrungsgemäß eine Tendenz aufzuweisen, ebenfalls politisch rechts orientiert zu sein. Genauso ist es bei anderen politischen Ansichten.

Die Art und Weise, wie wir aufwachsen und welche Worte und Ansichten welche Bedeutung und Wirkung auf uns haben, kann elementar sein. So entscheidet sich förmlich von selbst, welche Worte wir gerne zu unserem Vokabular zählen mögen und welche Worte wir ablehnen.

Aus meiner Erfahrung sieht es ähnlich aus, wenn wir die Verwendung des Wortes «Fähigkeiten» in unserer Gesellschaft betrachten. Der Begriff «Fähigkeit» leitet sich vom Adjektiv «fähig» ab, das aus dem Mittelhochdeutschen Wort «gevæhic» stammt, was so viel heißt wie «fangen; imstande zu sein, etwas zu empfangen oder aufzunehmen». Eine Fähigkeit umschreibt also die Möglichkeit, imstande zu sein, etwas aufzunehmen. Bei näherer Betrachtung ergibt dies alles in der Tat einen Sinn: Denn wer eine Fähigkeit aufweist, der hat im Bereich

seiner Fähigkeit ein besonderes Sensorium. Wer Fähigkeiten hat, kann Inhalte im Bereich seiner Fähigkeiten besser aufnehmen und umsetzen.

Fähigkeiten sind im Grunde nur die Fingerabdrücke unserer Individualität. Zum Glück ist es auf Erden so, dass jeder Mensch ein Individuum ist. Jeder Mensch hat folglich eine eigene Persönlichkeit, eigene Meinungen und auch eigene Interessen. Jeder Mensch hat eigene Fähigkeiten. Wer abstreitet, auch nur im Geringsten Fähigkeiten zu haben, sollte diese Meinung nochmals gründlich überdenken. Wer ein Diplom mit Fähigkeitsausweis erlangt, dem werden in besonderer Weise Fähigkeiten zugeschrieben. Ein Fähigkeitszeugnis bezeugt das Vermögen über eine Fähigkeit in jenem bestimmten Beruf oder Gewerbe; Fähigkeiten, die nicht jeder hat; Fähigkeiten, die man sich zuvor aneignen musste.

Wir erlangen Fähigkeiten, wenn wir Erfahrungen im Bereich unserer Fähigkeiten sammeln und viel Energie – auch in Form von Zeit – investieren. Schon fällt uns auf, dass Fähigkeiten infolgedessen nichts weiter als Energien sind, die sich in unserer Kognition anballen. Denn sobald wir unsere gesamte Aufmerksamkeit, unsere Zeit und all unsere Energie in den Bereich unserer Fähigkeiten stecken, ballt sich in diesem Bereich unseres Geistes ein gewisser Vorsprung zusammen – ein Vorsprung, der uns von unseren Mitmenschen unterscheidet; ein Vorsprung,

den unsere Mitmenschen als Fähigkeiten umschreiben: weil sie diese Fähigkeiten nicht besitzen, weil sie in der vergangenen Zeit zu wenig Energie in diesen Bereich investiert haben.

Würden wir als Beispiel dreimal die Woche Basketball spielen gehen, so würden wir unheimlich viel Zeit und Energie in diesen Bereich investieren. Fakt ist nun mal, dass wir Energie weder herstellen noch zerstören können. Wir können Energien jedoch aufnehmen, umwandeln und abbauen. Dies ist ein physikalisches Gesetz. Investiere ich also beispielsweise viel Energie in ein Basketballtraining, so muss diese Energie irgendwohin. Verschwinden kann sie nicht. Mein Geist lernt beim Werfen eines jeden Korbes etwas Neues dazu. Mein Bewusstsein wie auch mein Unterbewusstsein befinden sich in einem immensen Lernprozess. Doch dieser Lernprozess kann nur dann stattfinden, wenn ich mich auch über eine gewisse Zeit an einen gewissen Ort begeben. Konkret hieße dies: Um dreimal die Woche in einer Sporthalle Basketball spielen zu gehen, müsste ich einiges an Energie investieren. Mit jeder Sekunde, die ich diesem Bereich widme, lernen mein Unterbewusstsein sowie mein Bewusstsein etwas dazu. Meine Fähigkeiten in diesem Bereich bauen sich aus, und auf einmal erkenne ich, dass ich anderen gegenüber einen Vorsprung in diesem Bereich erlange.

Heute ist das sogenannte Skillmanagement ein bedeutungsvoller Aktivposten in vielen Großunternehmen. Man nennt es auch Kompetenzmanagement. Geschäftsführer und Organisationswissenschaftler teilen die Ansicht, dass beispielsweise jeder Mitarbeiter als Individuum mit eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten ein Kompetenzträger des Unternehmens darstelle. Das Skill- oder Kompetenzmanagement ist eine Managementdisziplin, die immer mehr an Bedeutung in der Organisationswissenschaft gewinnt.

Der Begriff «Fähigkeit» erlangt also in allen Branchen und Bereichen nach und nach immer mehr an Wichtigkeit. Die Welt wird bereichert durch den Individualismus, durch die Fähigkeiten und die persönlichen Eigenschaften des Einzelnen.

Auch für mich war es lange Zeit über nicht einfach, mir selbst eingestehen zu müssen, dass das Erkennen von gedanklichen Prozessen meines Gegenübers – das sogenannte Gedankenlesen – auch eine Fähigkeit ist, in der ich offenbar derart sensibilisiert wurde, weil ich förmlich mein gesamtes Leben lang damit konfrontiert wurde.

Würde ich heute in der Öffentlichkeit sagen: «Ich habe Fähigkeiten im Gedankenlesen», so würden mit großer Sicherheit viele rational geprägte Menschen dies als «Humbug» verbuchen. Würde ich jedoch das Ganze wie folgt kommunizieren: «Ich habe Fertigkeiten darin, kog-

nitive Prozesse durch die Beobachtung von ideomotorischen Signalen und Sprachmustern ersichtlich zu machen», so würde ich damit auch rationale Menschen zufriedenstellen. Heute wird als «Gedankenlesen» das Interpretieren gedanklicher Prozesse bezeichnet anhand nonverbaler Ausdrücke, der Mimik, Sprachmuster, Fragestellungen und Suggestionen. Die Psychologie und Neurowissenschaft befassen sich nämlich immer intensiver mit dieser Grenzwissenschaft.

Ich denke, wenn man Fähigkeiten auf einem bestimmten Gebiet hat, ist es kein einfaches Unterfangen, diese Fähigkeiten zu erklären – zu erklären, weshalb man diese Fähigkeiten hat. Insbesondere bei mir ist es schwierig, die Herkunft der Fähigkeiten im Gedankenlesen und in der Hypnose zu erklären. Kaum war ich auf der Welt, hatte ich zu kämpfen. Ich hatte lange Zeit über Atemstillstände und musste mehrere Monate lang in Spitälern untersucht werden. Meine Mutter hatte mich lange Zeit über gar nicht nach Hause nehmen dürfen. Hinzu kommt, dass ich, bis ich rund sieben Jahre alt war, unerklärliche Ohnmachtsanfälle hatte. Die kamen oftmals aus dem Nichts und konnten allein von einem einzigen Gedanken ausgelöst werden. Wenn ich diese Anfälle hatte, wurde ich jeweils für mehrere Minuten lang ohnmächtig und kriegte natürlich keine Luft. Mein gesamter Körper verkrampfte sich jeweils währenddessen, bis sich der

Krampf löste und ich dann wieder zurück ins Hier und Jetzt kam. Diese Anfälle konnten zu Spitzenzeiten bis zu über zwanzigmal täglich auftreten. Sämtliche Studien und Statistiken, selbst die aus den Vereinigten Staaten, konnten meine Anfälle nicht umschreiben, da es über ein solches Maß an Anfällen bis dahin noch keine Aufzeichnungen, Berichte oder Statistiken gab. Sämtliche Ärzte waren ahnungslos.

Vielleicht liegt es daran, dass ich nun weiß, wessen es alles dafür bedarf, damit man das Hier und Jetzt verlassen und in eine andere Welt abtauchen kann. Vielleicht habe ich dieser damaligen Krankheit zu verdanken, dass ich weiß, wie man Leute richtig hypnotisiert. All die Klienten, die meine Hilfe aufsuchen, weil sie schon woanders in einer psychotherapeutischen Behandlung oder in einer Hypnosetherapiesitzung waren, aber bei mir darüber berichten, dass sie bei den anderen Hypnosetherapeuten nie das Gefühl gehabt hätten, wirklich in Hypnose zu sein: Diese Klienten scheinen mir zu vertrauen, dass ich die Fähigkeit habe, sie wirklich richtig zu hypnotisieren.

Vielleicht liegt die Herkunft meiner Fähigkeiten aber auch darin, dass die Idee, mich auf diese Erde zu holen, aus dem hypnotischen Zustand meiner Mutter kam, als sie sich von meinem Vater nach Montserrat führen und sich von der dortigen Allmächtigkeit hypnotisieren ließ.



Vielleicht aber liegt die Herkunft für mein Sensorium und für meine Sensibilität in der Welt der Gedanken auch darin, dass ich am eigenen Leibe erleben musste, dass ein einziger Gedanke das Leben unserer gesamten Familie verändern konnte; dass ein einziger Gedanke einen Menschen zu Handlungen veranlassen kann, die andere nicht erwarten. Vielleicht liegt es auch daran, dass ich schon in früher Kindheit mitbekommen habe, dass der Staat vorgibt, welche Gedanken «normal» und welche «abnormal» zu sein haben.

Fakt ist, dass ich dem Grund für die Herkunft meiner Fähigkeiten zu größtem Dank verpflichtet bin. Denn dank der Sensibilität im Gedankenlesen wurde mir ermöglicht, gedankliche Prozesse meiner Klienten und die Klienten als Menschen förmlich lesen zu können. Dies ermöglicht mir, die Ursachen für deren Anliegen schneller aufzufinden. Die Hypnose ermöglicht mir zugleich, Heilung des Klienten zu bewirken – eine Kombination aus Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ich nicht mehr missen möchte.

Doch ich bin überzeugt davon, dass jeder von uns Fähigkeiten und Fertigkeiten in sich trägt, deren er sich entweder bewusst ist oder deren er sich erst noch bewusst werden kann. Oftmals leben wir in einer Welt, die uns so plausibel und angenehm erscheint. Wir stehen morgens auf, gehen zur Arbeit, kommen abends nach Hause und lassen den Abend gemütlich ausklingen. Aus

unserem Alltag ergibt sich eine Routine: eine Endloschleife, die uns anscheinend nicht fordert. Dennoch hat jede und jeder von uns insgeheim Fähigkeiten. Diese Gewissheit kann ich deshalb haben, weil jeder Mensch auf diesem Planeten eine gewisse Zeit verbringt, in der er Schwerpunkte in seinen Interessengebieten und in seinen Aktivitäten setzt. Dadurch, dass es die Dimension der Zeit in unserem Universum überhaupt gibt, müssen wir unsere Energien, die wir im Laufe unseres Lebens zur Verfügung gestellt bekommen, für uns sinngerecht einzusetzen versuchen.

Menschen, die der Meinung sind, ihnen seien keine Fertigkeiten, Fähigkeiten und dergleichen in die Wiege gelegt worden, ziehen diese Schlussfolgerung meist aufgrund dessen, dass ihnen schon etliche Misserfolge in ihrem Leben widerfahren sind, sodass sie nach und nach den Glauben an sich selbst verloren zu haben scheinen. Dennoch ist Fakt, dass jeder Ressourcen mit sich trägt, die Zeugen unserer Stärken sind; Stärken, die jeden von uns ausmachen. Doch wie erkennen wir diese Stärken?

Hierfür gibt es ein mentales Vorgehen, das dir dabei helfen kann, deine Ressourcen zu erkennen. Wichtig ist hierbei, dass du dich völlig auf dein inneres Gefühl verlässt; ein Gefühl, das nicht rational begründet, sondern rein aus dem Bauch heraus entscheidet. Um erfahren zu können, wie sich dieses Gefühl anfühlt, möchte ich eine

kurze Übung mit dir machen, noch bevor ich dir die gesamte Anleitung für das mentale Vorgehen gebe: Schließe deine Augen und stell dir Folgendes vor: Du stehst vor einer Wandtafel. Stell dir vor, dass auf dieser Wandtafel eine zweistellige Zahl geschrieben ist. Versuche dir nun genau vorzustellen, wie die Zahlen dieser zweistelligen Zahl geschrieben sind und wie groß sie etwa geschrieben sind. Danach öffnest du wieder deine Augen. Tu dies bitte jetzt – nimm dir dafür eine halbe Minute Zeit.

Wenn du bei dieser Übung wirklich Details erkennen und dir vor deinem geistigen Auge vorstellen konntest, wie genau diese Zahlen geschrieben waren, so ist deine Vorstellungskraft schon mal optimal geeignet für die Übung, mit der du deine Fähigkeiten und Fertigkeiten erkennen können sollst. Zudem wäre ebenfalls optimal, wenn für dich einfach so spontan eine zweistellige Zahl auf dieser Wandtafel ersichtlich gewesen wäre – denn die Zahl, die auf der Wandtafel erschienen ist, wurde ausschließlich von deinem Unterbewusstsein produziert, außer wenn du sie bewusst zu folgern versucht hast, weil du vielleicht eine zweistellige Lieblingszahl hast.

Die Hypnose lebt förmlich nur von derartigen Vorstellungen, die aus dem Bauch heraus kommen. Dies sind Vorstellungen, die aus unserem Unterbewusstsein kommen und die nicht bewusst gefolgert werden.

Ich möchte dir nun die Anleitung dafür geben, wie du deine Fähigkeiten für dich sichtbar machen kannst, indem du lediglich mit deinem Unterbewusstsein kommunizierst. Du brauchst für diese Übung lediglich wenige Minuten Zeit sowie deine Vorstellungskraft. Du brauchst dich dafür nicht einmal wirklich in Hypnose zu begeben – obwohl du dies wahrscheinlich sowieso sein wirst, ohne dass du es überhaupt bemerken wirst. Lies dir zuerst die Anleitung durch, und versuche dies anschließend einmal, wenn du etwas Ruhe für dich hast, durchzuführen:

Setze oder lege dich irgendwohin, und schließe deine Augen. Versetze dich in deiner Vorstellungskraft an einen wunderschönen Ort, an dem du dich einfach wohl, erfolgreich und stark fühlst; an einen Ort, der vollkommen deiner Person entspricht. Das kann eine Wiese sein, ein Strand oder eine Sitzbank an einem See. Stelle dir an diesem schönen Ort eine Türe in einem Türrahmen vor, die mitten an diesem Ort steht. Versuche dir vorzustellen, welche Farbe, Form und welchen Türgriff diese Türe hat. Stelle dir vor, dass sich hinter dieser Türe eine Szene abspielt, in der du dich erfolgreich und einfach gut in dem, was du getan hast, gefühlt hast. Öffne in deiner Vorstellung diese Türe, und begib dich in diese Szene. Welche Szene es sein wird, wird dein Unterbewusstsein

von völlig allein entscheiden. Versuche in dieser Szene zu erkennen, was genau es ist, das dich so erfolgreich und gut fühlen lässt. Dein Unterbewusstsein wird herausfinden, was in dieser Szene deine Fähigkeiten ausmacht. Sobald du genug wahrgenommen hast, öffnest du wieder deine Augen.

Für diese Übung ist die Verwendung der Vorstellungskraft von großer Bedeutung. Denn nur mit vorhandener Vorstellungskraft ist es dir möglich, mit deinem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Je mehr Details du in der Szene hinter der Tür wahrnehmen kannst, desto mehr zahlt sich dies für die Erkenntnisse deines Unterbewusstseins aus. Wann auch immer du diese Übung wiederholst, darfst du dich jederzeit in eine neue Szene begeben – du darfst dich aber auch wieder in bereits im Rahmen der Übung wiedererlebte Szenen begeben, um darin noch mehr wahrnehmen zu können.

Ich bin überzeugt davon, dass du mit dieser Übung einige Erkenntnisse erlangen und du mit deinen Fähigkeiten vieles bewegen und erreichen können wirst. Du brauchst sie nur zu erkennen.

## **Wissenswertes: Übung zum Erkennen der eigenen Fähigkeiten**

Mit folgender Schritt-für-Schritt-Anleitung kannst du dein Sensorium für das Erkennen deiner Fähigkeiten und Fertigkeiten sensibilisieren.

1. Versetze dich in eine stabile Lage, in der du dich entspannen und deine Augen schließen kannst.
2. Begib dich in deinen Gedanken an einen schönen, angenehmen Ort.
3. Visualisiere an diesem Ort eine Türe, hinter der sich eine Szene abspielt, in der du erfolgreich warst und dich gut gefühlt hast bei dem, was du getan hast.
4. Begib dich in diese Szene, und versuche alles wahrzunehmen, was deine Fähigkeiten in dieser einen Szene ausmacht.
5. Sobald du bereit bist und die Szene wieder verlassen magst, öffnest du einfach wieder deine Augen.

## An sich arbeiten

Grundsätzlich darf ich behaupten, dass jeder Klient, der sich von mir behandeln lassen will, eine Veränderung anstrebt – eine Veränderung ins Positive. Klienten wollen Ängste, Süchte und andere Probleme gemeinsam mit mir auflösen.

Genau so sieht es auch aus, wenn ich Business-Seminare halte und Mitarbeiter und Führungskräfte hinsichtlich der suggestiven Kommunikation schule oder sogar ganze Mitarbeiter-Coachings durchführe. Die Mitarbeiter wie auch die Führungskräfte sind allesamt jeweils sehr stark ambitioniert, eine positive Veränderung anzustreben.

Doch bei genauerer Betrachtung fällt uns auf, dass der Mensch eher dazu tendiert, Dinge zu tun, die sich bislang so bewährt und keine Probleme verursacht haben. Beispielsweise erkennen wir dies, wenn wir die Schulbank drücken oder mal eine Weiterbildung machen: Jeder Schüler setzt sich in jeder einzelnen Unterrichtseinheit auf «seinen» Platz. Wir markieren förmlich unser Revier und setzen uns nicht nur aus Gewohnheit wieder an denselben Platz wie bereits am ersten Schultag, sondern auch, weil es sich für uns – und insbesondere für unser Unterbewusstsein – bewährt hat.

Ähnlich sieht es mit unseren negativen Verhaltensmustern aus, die wir aufweisen: Oftmals sind wir uns dessen bewusst, dass wir diese haben – und dennoch kommen wir aus den Mustern nicht so einfach heraus. Unser Unterbewusstsein gibt uns in entsprechenden Situationen förmlich den Befehl: «Tu dies, was sich bislang bewährt hat», und schon verfallen wir unseren alten, lästigen Mustern. Mögliche solche Muster können beispielsweise sein, dass wir, wenn eine Gefahrensituation oder eine Notsituation vorliegt, einfach davonlaufen oder dass wir, wenn es Streit gibt, einfach schweigen und der Meinung sind, dass wir besser nichts sagen statt etwas Falsches. Diese negativen Muster weisen wir nicht grundlos auf. Für alles gibt es einen Grund. So gibt es auch für unsere negativen Muster und Verhaltensweisen Gründe. Meist hängen auch diese Gründe stark mit Präzungen zusammen.

Wollen wir diesen negativen Mustern entkommen, so müssen wir sie in erster Linie mal eingestehen können. Viele Menschen weigern sich vehement, überhaupt an sich zu arbeiten, weil sie der Meinung sind, sie gingen bei allem vollkommen korrekt und begründet vor. Dennoch müssen sich Menschen mit dieser Haltung in solchen Momenten eingestehen, dass das Leben wohl einfacher für sie und vielleicht auch für ihre Mitmenschen wäre, würden sie an sich arbeiten können. Haben wir

also die Möglichkeit und die Fähigkeit, unser eigenes Verhalten zu reflektieren und förmlich eine Meta-Ebene zu erlangen – sprich: zu versuchen, uns und alles aus einem neutralen und objektiven Blickwinkel zu betrachten –, so sind wir der positiven Veränderung schon einmal einen wesentlichen Schritt näher, da wir die notwendige Einstellung und Haltung aufweisen.

Anschließend ist elementar, dass wir versuchen herauszufinden, weshalb wir diese negativen Eigenschaften oder Verhaltensmuster aufweisen. Wir sollten die Ursache für unser Verhalten kennen, sodass wir dieses besser verstehen können. Haben wir diese Ursache nach langem Überlegen herausgefunden oder ahnen wir, woher dieses Verhaltensmuster kommt, so können wir schon eher schlussfolgern, auf welche Weise wir dem negativen Verhaltensmuster entgegenwirken möchten. Oftmals kann dabei auch hilfreich sein, dass wir uns vorstellen, wie die Realität aussehen würde, wenn wir dieses unerwünschte Verhalten nicht ans Tageslicht bringen würden. Oftmals kann uns auch die eigene Frage «Welches Verhalten möchte ich stattdessen aufweisen?» unterstützen.

Ein Leben ohne Veränderungen wäre kein Leben. Unser Leben basiert auf neuen Lebensabschnitten und Veränderungen, insbesondere wenn wir mit einer gewissen Situation oder mit einem eigenen Verhalten nicht mehr

zufrieden sind. Getrauen wir uns, die Veränderung anzugehen, insofern wir eine Veränderung überhaupt anstreben wollen, so nehmen wir von selbst eine neue innere Haltung an. Natürlich verstehe ich auch völlig die Menschen, die in gewisser Hinsicht keine Veränderung möchten, weil sie mit der aktuellen Lage einfach zufrieden sind. Diese Menschen unterstütze ich voll und ganz in ihrer Haltung. Auch ich habe gewisse Aspekte in meinem Leben, sogar viele Aspekte, im Hinblick auf die ich wunschlos glücklich bin. Doch um dieses Resultat zu erreichen, musste ich eine Veränderung überhaupt erst einmal wagen.

Es ist eine schöne Tatsache, dass wir bis zu unserem letzten Atemzug Neues dazulernen – dass sich bis zu unserem letzten Atemzug unsere Gedanken, unsere Gefühle und auch unser Verhalten verändern können. Wer an sich arbeitet, hat nicht nur die Möglichkeit, der Gefangenschaft in den eigenen Mustern zu entkommen, sondern auch, mit sich selbst einige Schritte voranzukommen.

Insbesondere wer seine eigenen Gene weitergibt und Nachwuchs hat, sollte meines Erachtens die Haltung weitergeben, dass zwar jeder Mensch eine eigene Persönlichkeit darstellt und einen eigenen Charakter hat, aber dass jeder das Potenzial hat, an sich und an seiner Person zu arbeiten. Wer sich weigert, an sich zu arbeiten,

dem wird wohl das gleiche Schicksal blühen wie damals den Dinosauriern.

### **Wissenswertes: An sich arbeiten**

Wer seine unerwünschten Muster, Haltungen und dergleichen verändern oder gar auflösen möchte, der kann folgender Anleitung folgen, um dem Ziel der Veränderung näher zu kommen:

1. Eine innere Haltung gestalten, an sich arbeiten zu wollen und Veränderungen anstreben zu können.
2. Den Willen aufbringen, der Ursache für die Eigenschaft auf die Spur zu kommen, um dieses Muster besser verstehen und nachvollziehen zu können.
3. Sich selbst die Frage stellen: «Welches Verhalten möchte ich stattdessen aufweisen?»
4. Die Vorstellung entwickeln, sich in den entsprechenden Situationen zu sehen, wenn ein deinerseits positiveres Verhalten ans Tageslicht gebracht würde.
5. Den Mut aufbringen, sich Schritte zur eigenen, positiven Veränderung zu getrauen.

## **Anleitung zur Selbsthypnose**

Als ich zu Anfang meiner Hypnoseausbildungen mit der Selbsthypnose konfrontiert wurde, hatte ich einen zu geringen Glauben daran. Ich war damals der Meinung, dass eine Hypnose nur wirklich möglich sei und vor allem auch wirklich effektiv sein könne, wenn sie von einem richtigen Hypnotiseur eingeleitet werde. Ich glaubte folglich nicht wirklich an die Wirkung der Selbsthypnose. Mir war durchaus auch damals verständlich, dass wir uns mehrmals täglich in einem Zustand der Hypnose befinden, ohne dass wir es überhaupt wahrnehmen – während der Autofahrt, während des Lesens eines Buches oder sogar längerfristig in Beziehungen. Dennoch vertrat ich lange die Ansicht, dass die Selbsthypnose keineswegs derart wirkungsvoll sein könne wie eine von einem richtigen Hypnotiseur durchgeführte Hypnose. Dieser Meinung war ich, bis ich selbst in einem negativen Muster gefangen war, aus dem ich herauskommen wollte. Ich ließ mich von einem Fachkollegen hypnotisieren. Der gab mir damals einen Trigger mit. Ein Trigger ist eine Art Schlüssel zu einem inneren Prozess. So kann beispielsweise ein Pressurpunkt ein Trigger sein. Formuliert der Hypnotiseur für seinen Klienten während der Hypnose den folgenden beispielhaften Satz, so kann er

auf diese Weise einen Trigger setzen: «Immer dann, wenn du den Punkt zwischen deinen beiden Augenbrauen berührst und dich in diese Situation begibst, immer dann wird das schöne Gefühl, das du gerade jetzt verspürst, wieder reaktiviert.» Mit einem Trigger ist es also möglich, Sinneswahrnehmungen mit einem gedanklichen Prozess oder einem Gefühl zu verknüpfen, sodass der Klient diesen gedanklichen Prozess oder dieses bestimmte Gefühl, wann auch immer er möchte, zu einem späteren Zeitpunkt wieder reaktivieren kann.

Als ich persönlich meinen Trigger damals an mir selbst anwandte, wurde ich einfach vom Hocker gehauen: Das Gefühl, das ich mir damals hatte suggerieren lassen, war wieder binnen kürzester Zeit präsent – und nicht nur das, sondern durch die Selbsthypnose änderten sich neben meinem inneren Gefühl auch meine innere Haltung und meine Gedanken. Die Selbsthypnose wurde für mich ein unheimlich wirkungsvolles Werkzeug, das sich jede und jeder zunutze machen kann. Man muss es nur wollen.

Ein wichtiges Element der Selbsthypnose ist, dass wir uns, während wir uns selbst in Hypnose versetzen möchten, physisch und psychisch entspannen können – körperlich und geistig. Wir gehen davon aus, dass die geistige Entspannung durch eine körperliche Entspannung viel einfacher herbeigeführt werden kann.

Eine weitere, sehr wichtige Eigenschaft der Selbsthypnose ist, dass die Vorstellungskraft richtig ausgenutzt wird und wir versuchen, die Kreativität unserer Vorstellungskraft in der Hypnose so richtig spielen zu lassen.

Ein weiteres, wichtiges Merkmal der Selbsthypnose ist dies, dass die Selbsthypnose eine Art «Geschichte» ist, die sich förmlich von selbst abspielen soll. Das heißt, dass du, wenn du die Selbsthypnose an dir anwenden willst, im Idealfall eine Art Film kreierst, den du vielleicht bei der ersten Selbsthypnose noch bewusst steuern musst – also beim ersten Durchlauf noch den Regisseur spielen musst –, aber bei jedem weiteren Durchlauf einfach so abspielen lassen kannst, ohne dass du dein Bewusstsein zu sehr aktiv halten musst. Denn Ziel einer jeden Selbsthypnose ist mitunter auch, dass sie lediglich unterbewusst und nicht bewusst abläuft, indem du die notwendigen Suggestionen vorab schon förmlich programmiert hast.

Wenn wir nun die Anleitung der Selbsthypnose durchgehen, so ist wichtig, dass du dir die Anleitung merkst. Ich werde sie deshalb auch möglichst unkompliziert halten, sodass du dir diese merken kannst. Wenn du dir die Abläufe gemerkt hast, kannst du die Selbsthypnose das erste Mal eher bewusst – eben als Regisseur – abspielen lassen. Wichtig ist aber, dass du die



Selbsthypnose dann als Art Film abspeicherst, sodass du, wenn du dich erneut selbst hypnotisieren möchtest, nur noch den Film abspielen lassen kannst und die Hypnose von ganz allein abläuft.

Bevor du mit der Selbsthypnose beginnen kannst, musst du aber etwas vorbereiten. Dafür brauchst du ein kleines Stück Papier und einen Stift. Versuche dir vor Augen zu halten, was du durch die Selbsthypnose gerne haben oder erreichen möchtest. Schreibe dies dann auf das Stück Papier, aber versuche dich möglichst kurzzufassen. Fasse deine Zielsetzung also in nicht mehr als einem langen oder in zwei kurzen Sätzen zusammen. Wichtig ist, dass dein Ziel dir glaubwürdig erscheint und auch erreichbar ist. Formuliere also keine Ziele, die du selbst schon bezweifelst oder die in ihrer Erfüllung viel zu utopisch wären. Versuche deine gewünschte Veränderung für dich glaubwürdig und erreichbar zu formulieren. Formuliere außerdem keine Sätze, die Negationen wie «nicht» oder «nie mehr» und dergleichen beinhalten. Ein Beispiel für jemanden, der mittels Selbsthypnose an Gewicht verlieren möchte, wäre: «Immer wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, genieße ich meinen leichten und förmlich schwerelosen Magen.» Oder eine beispielhafte Formulierung für einen Menschen, der Blockaden hat, wenn er vor Menschen steht und etwas präsentieren muss, wäre: «Immer dann, wenn ich im

Mittelunkt stehe, genieße ich das Gefühl, stark und interessant zu sein, weil meine Zuschauer etwas von mir erfahren wollen.» Mit dieser Formulierung – die nichts anderes als eine Suggestion ist – programmierst du dein Unterbewusstsein.

Wenn wir mit der Selbsthypnose beginnen, so ist ganz wichtig, dass du dich in eine stabile Lage versetzt, in der du Halt hast und nicht umkippen oder sogar auf den Boden fallen kannst. Im Idealfall setzt du dich in einen sehr stabilen Stuhl mit Seitenlehnen oder legst dich in dein Bett, auf dein Sofa oder auf eine Liege. Halte dann das Stück Papier mit deiner formulierten Suggestion mit ausgestrecktem Arm und ausgestrecktem Ellenbogen vor dein Gesicht und fokussiere mit deinen Augen nur dieses Stück Papier.

Danach liest du dir die Suggestion auf dem Papier dreimal laut vor. Mit jedem Mal, mit dem du die Suggestion laut liest, entspannst du dich, deinen Körper und deinen Geist, doppelt so sehr. Nach dem dritten und letzten Mal des lauten Vorlesens schließt du deine Augen, lässt deinen Arm in deinen Schoß fallen und sprichst dir die Suggestionen mit innerer Stimme immer und immer wieder zu. Zugleich stellst du dir eine Szene vor, in der sich diese Suggestion verwirklicht, und versuchst dich in diese Szene zu versetzen und diese Szene – auch wenn es diese bislang vielleicht noch nie so gegeben

hat – mit allen deinen Sinnen vorzustellen, förmlich bis dein Unterbewusstsein wirklich das Gefühl hat, dass die Szene so echt sei und du viele Details wahrnehmen könntest. Lasse diese Szene wie eine Art Film abspielen. Danach öffnest du wieder deine Augen und lässt die Suggestionen in deinem Unterbewusstsein wirken.

Dies ist schon die ganze Anleitung zur Selbsthypnose. Grundsätzlich ist die Selbsthypnose spielend einfach. Wichtig ist nur, dass du von der Selbsthypnose kein falsches Verständnis hast. Denn es wäre falsch zu denken, dass du, sobald du die Selbsthypnose durchführst, wegdriftetest oder dich im Nachhinein an nichts mehr erinnern würdest. Nein, ganz im Gegenteil: In der Hypnose ist deine Gehirnaktivität erhöht, und du solltest grundsätzlich noch viel mehr denken und innerlich wahrnehmen können als im bewussten Wachzustand. In der Selbsthypnose schläfst du auch nicht, sondern bist präsent. Doch dein Film spielt sich ab – deine vorab programmierten Suggestionen sowie die programmierte Szene, so dass du damit dein Unterbewusstsein neu prägst.

Du kannst die Selbsthypnose nicht zu oft anwenden. Wichtig ist mit Sicherheit, dass du sie nur dann anwendest, wenn es dir auch Freude macht und dir guttut.

Durch die mehrmalige Anwendung ist möglich, den ganzen Film nach und nach immer schneller und schneller abspielen zu lassen. Vielleicht erlangst du von Mal

zu Mal auch einen immer tieferen Zustand der Entspannung. Diese Tiefe könnte die Wirkung noch intensivieren. Jedoch brauchst du dich nicht unter Druck zu setzen, um Tiefe zu erlangen. Aber trotzdem darfst du dich während der Selbsthypnose auf deine körperliche und geistige Entspannung konzentrieren. Ein Schweregefühl in den Extremitäten, ein Kribbeln in den Fingerspitzen, ein Gefühl der Schwerelosigkeit und ein leichtes Flattern der Augenlider, das oftmals auch als Zittern der Augenlider wahrgenommen wird, sind allesamt Indizien für eine gewisse Hypnosetiefe. Bedenke, dass du mehrmals täglich in Hypnose bist, ohne dass es dir auffällt. Mach dir also überhaupt keinen Druck dabei. Rede dir auch nicht ein, dass du während der Selbsthypnose nichts denken dürftest – ganz im Gegenteil. Du solltest sehr viel denken, da deine Gehirnaktivität in Hypnose deutlich erhöht ist. Du solltest dir sogar, was deinen Film angeht, den du in der Hypnose abspielen lässt, viele positive Gedanken machen können und auch so viele Vorstellungen und Details wie möglich wahrnehmen können.

Hypnotisiere dich, denn nur du kannst deine eigene Ressource sein.

## Wissenswertes: Anleitung zur Selbsthypnose

Befolge folgende Schritte zur Selbsthypnose, um dein Ziel mittels selbst eingeleiteter Hypnose avisieren und anstreben zu können:

- 1. Vorarbeit:** Fasse deine erwünschten Suggestionen in einem oder zwei Sätzen zusammen, und schreibe diese auf ein handliches Stück Papier.
- 2. Stabile Lage:** Versetze dich in eine stabile Lage, in der du deinen Körper und auch deinen Geist entspannen kannst.
- 3. Fokus:** Halte das Stück Papier mit ausgestrecktem Ellenbogen vor dein Gesicht, und fokussiere nur dieses Stück Papier, während du die Suggestionen dreimal laut vorliest. Mit jedem Mal, mit dem du die Suggestionen laut vorliest, entspannst du dich mehr und mehr, und nach dem dritten Mal des lauten Vorlesens schließt du deine Augen und lässt deinen Arm in deinen Schoß fallen.
- 4. Innerer Monolog:** Danach sagst du dir die Suggestionen mit innerer Stimme immer und immer wieder vor, während du dir die Verwirklichung der Suggestionen mit allen deinen Sinnen vorstellst.

## Versuche mit jeder Durchführung dieser Selbsthypnose folgende Punkte einzuhalten:

- Versuche mit jeder Durchführung eine tiefere Entspannung (geistig und körperlich) zu erlangen.
- Versuche die Selbsthypnose wie einen Film einfach so abspielen zu lassen, ohne dass du dabei die Regie des Filmes spielen musst (mit Ausnahme der allerersten Durchführung).
- Du darfst während der Selbsthypnose viele Gedanken haben – versuche auch bei jeder erneuten Durchführung mehr und mehr Details bei der Verwirklichung der Suggestionen wahrzunehmen.

## Ausklang

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei dir dafür bedanken, dass du meine Gedanken Teil deiner Gedanken werden ließest. Du hast in diesem Buch einiges über das Herbeiführen hypnotischer Zustände erfahren. Du hast Anleitungen bekommen, wie du einen hypnotischen Zustand im privaten, aber auch im geschäftlichen Alltag zu einem allgemein positiven Zweck verwenden kannst. Du hast von mir gelernt, wie du das Vertrauensverhältnis zwischen dir und deinen Gesprächspartnern verbessern und eine positive Verbindung zu deinem Gegenüber herstellen kannst.

Zudem sollen dir Selbsthypnosetechniken zu eigenen Erfolgen verhelfen können – und die Erfahrungsberichte aus meiner Praxis können dir hierbei ebenfalls dienlich sein, um das theoretische Wissen mit meinen und vielleicht sogar eigenen praktischen Beispielen zu verknüpfen.

Die Anleitungen wie die zur Einleitung eines hypnotischen Zustandes oder der Selbsthypnose können auch als Nachschlagewerke verwendet werden – daher darfst du das Buch auch als Buch ansehen, das du immer und immer wieder lesen darfst. Ich bin überzeugt davon, dass du bei jedem erneuten Lesen des Buches wieder neue Erkenntnisse gewinnst.

In allem, was du dir in diesem Buch angeeignet hast, ist für mich wichtig, dass du für dich das herausnehmen kannst, was dir dienlich ist; das, was dich weiterbringt und dir hilft. Ich erwarte nicht, dass jeder Leser alle meine Ansichten teilt – denn jeder Leser ist ein eigenes Individuum. Jeder Leser hat eine eigene Persönlichkeit. Jeder von uns hat eigene Erfahrungen, Meinungen, Haltungen und Einstellungen. Jeder Mensch hat auch die Möglichkeit eines eigenen Glaubens. Jeder Mensch auf Erden hat die Freiheit, denken zu dürfen, was er will.

Dennoch sind wir alle nur Menschen. Egal ob Neurochirurg oder Bauarbeiter, egal ob Gärtner oder Friseur – jeder von uns trägt Menschlichkeit in sich. So hat jeder von uns auch ein Unterbewusstsein. Aus unseren Erfahrungen im Laufe unserer gesamten Existenz haben wir Schlussfolgerungen zu ziehen und Theorien auf die Beine zu stellen versucht, die unser Leben auf diesem Planeten erklären sollen. Dennoch gibt es Gegebenheiten, für die wir einfach keine Erklärung haben. Es gibt Grenzwissenschaften, die polarisieren – und es gibt Fakten, die die Wissenschaft als solche hinstellt, die aber nach wenigen Jahren schon wieder überdacht werden müssen.

Wissenschaft und Forschung versuchen immer mehr und mehr Wissen zu überliefern, wofür ich persönlich auch sehr dankbar bin – und dennoch kommen mit jedem neu erlangten Wissen auch wieder neue Fragen über die-

ses Wissen auf. Gläubige, Geistliche und spirituell Veranlagte hingegen finden ihre Wahrheit oft in ihren Glaubenswahrheiten. Würde nicht jedem Menschen freistehen, glauben zu dürfen, was er will, um darin Vertrauen zu finden – also Glauben, Willen und Vertrauen aufzuweisen, folglich die Voraussetzungen für eine Hypnose zu erlangen, die uns Halt und Sicherheit geben –, so hätte sich meine Mutter beispielsweise damals in Montserrat nicht von diesem großen Kreuz hypnotisieren lassen können. Hätte es diese Hypnose nicht gegeben, so würde es wohl nun heute mich nicht geben. Denn nach ihrem sechsten Kind hatte ihr Arzt ihr von einer weiteren Schwangerschaft abgeraten, da er diese als zu lebensbedrohlich betrachtete. Und dennoch ließ sie sich von der Allmächtigkeit bei Montserrat hypnotisieren und war so bereit, mich in sich heranreifen zu lassen und mir das Leben zu schenken. Durch die Hypnose erlangte sie den Gedanken – den Gedanken, mein Leben zu schaffen.

Finde du deine Wahrheit – die Wahrheit, die dein Leben schafft.

Sind dein Wille, Glaube und dein Vertrauen vorhanden und die Bereitschaft, dich hypnotisieren zu lassen, dann lasse dich hypnotisieren – und schaffe dein eigenes Leben, weil nur deine Gedanken dein Leben schaffen können.

## Kontaktangaben

Mit meinem Institut, Palacios Relations, biete ich allen Menschen, die ein Interesse an meiner Leistung haben, verschiedene Möglichkeiten, von meinen Leistungen zu profitieren. So gebe ich unter anderem öffentliche, zertifizierte Seminare, an denen jede und jeder teilnehmen und sich so in der Fähigkeit der Hypnose sensibilisieren kann. Ich freue mich immer sehr, dass diese Seminare sehr erlebnisreich sind und richtig Spaß machen. Außerdem biete ich Diplomlehrgänge zum Hypnosetherapeuten an. Diese werden vom weltweit größten Hypnoseverband (NGH) zertifiziert und vom Verband Schweizer Hypnosetherapeuten (VSH) diplomiert. Jede und jeder, die und der mündig ist, kann diese Ausbildung absolvieren, ohne dass Vorkenntnisse oder Vorausbildungen notwendig wären. Ich möchte jedem und jeder die Möglichkeit bieten, mittels Hypnose anderen Menschen zu helfen.

Da die Wartezeiten für Einzeltherapiesitzungen bei mir persönlich inzwischen mehr wie zwei Jahre betragen, biete ich auch die Möglichkeit, Hypnoseseitzungen bei meinen TherapeutInnen am Institut zu besuchen.

## **Kontakt Daten:**

Palacios Relations  
Rosenweg 25 B - C  
CH - 3007 Bern

Tel. Büro: +41 (0) 31 371 54 02  
E-Mail Büro: [info@palacios-relations.ch](mailto:info@palacios-relations.ch)  
Website: [www.palacios-relations.ch](http://www.palacios-relations.ch)

Aktuell freie Ausbildungs-Plätze: [www.palacios.info/hypnosetherapie-ausbildung](http://www.palacios.info/hypnosetherapie-ausbildung)

Facebook: [facebook.com/autorgabrielpalacios](https://facebook.com/autorgabrielpalacios)  
Instagram: [gabriel.palacios](https://instagram.com/gabriel.palacios)