

Nummer 4

Gehirnpfade



Wusstest Du schon,

- dass jede Hypnose eine Selbsthypnose ist?
- dass Hypnose die Narkose ersetzen kann sowohl bei OP's als auch beim Zahnarzt?
- dass der begnadete Hypnotherapeut Milton Erickson Menschen für so unterschiedlich hielt, dass er nie ein Lehrbuch geschrieben hat?

Hier kommt etwas Praxis:

Hypnose für Neugierige!

Um Hypnose ranken sich die erstaunlichsten Mythen. Je weniger jemand darüber weiß, desto größer ist die Bereitschaft zu phantasievollen Übertreibungen.

Eine nüchterne Definition könnte so lauten:

Hypnose ist der Weg in einen veränderten Bewusstseinszustand, bei dem die Aufmerksamkeit in der Regel nach innen fokussiert ist. Das probieren wir jetzt gemeinsam aus. Bist Du soweit? Bitte sitze aufrecht und nimm Deine Hände vor Dich, so dass die Handflächen nach oben schauen. Du weißt, wie Du Dich jetzt fühlst? Okay. Jetzt spüre ganz genau in Deine Handflächen hinein. Ist die eine genauso wie die andere? Oder ist eine wärmer? Leichter? Hat einen anderen Umfang? Schau sie Dir genau an. Dann nimm Deine Augen weg und verfolge innerlich die Handfläche, die leichter ist. Spüre dem nach für einige Atemzüge und konzentriere Dich darauf, ob und was die Atmung mit dieser Handfläche macht. Schließe solange die Augen.

Du hast die Augen wieder geöffnet. Was hast Du heraus gefunden? Etwas, vielleicht Deine eine Handfläche fühlt sich deutlich anders an als vorher? Dann bist Du mir gerade ein Stück in die Hypnose gefolgt und hast Deine Aufmerksamkeit fokussiert. So beginnen viele Hypnosen mit einer Fokussierung. Dann kommt vielleicht eine Geschichte wie die der

Nächster Newsletter: Der Schlaf

Termine:

6.04.13 Das eigene Potenzial voll ausschöpfen

8.05.13 Start Ausbildung NLP-Practitioner

21.09.13 Start NLP-Master

28.02.13 Coaching-Modul

Infos: www.persoenlichkeit-entscheidet.de

Hey Du!

Wenn Dich Hypnose interessiert: wundervoll! Mich nach wie vor auch. Es ist ein faszinierendes Feld mit viel Forschung und erstaunlichen Ergebnissen. Jedoch: jede Hypnose ist eine Selbsthypnose. Hypnose funktioniert nur mit dem Willen der betreffenden Person. Und: während die meisten Klienten erwarten, dass sie in eine Hypnose versetzt werden, ist der Coaching-Alltag eher umgekehrt: sie werden aus negativer Selbsthypnose heraus geholt. Hypnose kann die Narkose ersetzen, den Schmerz dämpfen oder nehmen, die Angst reduzieren, bei Gewichtsregulierung unterstützen, die Konzentration fördern.....

Hypnose lernen:

Weil jeder Mensch anders eingerichtet ist, gibt es keine einheitlich perfekte Methode, Menschen in Hypnose zu führen. Jeder braucht etwas für sich passendes. Dieser Meinung war schon Milton Erickson, der große Pionier des individuellen Maßschneiderns. Für Dich: In jeder NLP-Ausbildung steckt eine solide Portion Hypnosewissen drinnen, vermittelt für das normale Arbeitsleben. Also auf, in meine Ausbildung...

Blumenwiese, auf der Du stehst und ein guter Freund oder Freundin spricht wohlthuende Worte, die auf Dich wirken. Danach wirst Du aufgefordert, Dich wieder in die Gegenwart zu begeben und einiges löst sich leichter.

Mit Hypnose lässt sich sehr vieles erleichtern und einiges auch ändern. Eine Wunderwaffe ist sie nicht, sondern hilfreiches, erlernbares Handwerkszeug.

Eine Übung für Fortgeschrittene:

Kennst Du diese Guck-Apparate, die es in Souvenirläden gibt? Sie haben ein Guckloch und außen einen Knopf. Wenn man durch das Loch schaut, sieht man z.B. den Eiffelturm und wenn man auf den Knopf drückt, klickt es und das nächste Bild der Sight-Seeing-Tour erscheint. Normalerweise sind es 3-5 Bilder. Genau so ein Ding hält Du in Deiner Vorstellung in der Hand. Es trägt den Titel: "Meine Erholungsmomente". Wenn Du jetzt durchschaust, dann siehst Du als erstes einen typischen Erholungsmoment, wie Du ganz entspannt an einem bestimmten Ort bist und Dir die Erholung aus den Augen und der Körperhaltung entgegen strahlt. Während Du noch überlegst, ob Du da alleine oder mit jemand anderen gewesen bist und wieso Du jetzt tiefer einatmest, klickst Du schon auf den Knopf und das nächste Bild der Erholung ist da. Diesmal ist die Umgebung eine andere und Du siehst so aus, als hättest Du etwas sehr wohlthuendes getan und hättest jetzt erfolgreich Deine Pause, die Du sehr genießt. Weist Du noch, was es war? Na egal, was Du auf jeden Fall merkst, ist, dass das Bild Dich jetzt wieder angenehmen beeinflusst und die Durchblutung sich ändert. Ich weis natürlich nicht, an welchem Punkt im Körper das zu spüren ist. Und welche weiteren Befindlichkeiten sich gerade verändern. Bei manchen ist es eine gewisse Leichtigkeit, bei anderen wird der Kopf ganz frei und sie merken ihre Kraft. Jetzt ist es an Dir: interessiert Dich das nächste Bild Deiner Sight-Seeing-Tour durch die persönliche Erholung? Dann los, klicke auf den Knopf und lasse Dich überraschen, was kommt. Ja, das ist das Schöne an diesen kleinen Dingern, man braucht bloß klicken, schon kommt das nächste Bild Deiner Serie. Viel Spaß damit.

Jetzt Du! Denken ist Eigenarbeit. Selber denken

**macht klug. Welcher Gehirnpfad darf es denn sein in
Deinem persönlichen Guck-Apparat?**

Herzlichen Dank für Dein Feedback zu dem letzten
Newsletter. Weil so viel kam, habe ich auch mehr
Bücher verpackt und zur Post gegeben. Ich freue
mich, wenn Du den Newsletter weiterreichst und
weiter liest. Themenwünsche und Anregungen
nehme ich gerne auf.

Bleibt Dir treu,

Heide Janowitz,
Gehirnnutzerin

[Newsletter weiterleiten](#)
[Aboeinstellungen ändern](#)
[Abmelden](#)

Copyright © 2013 All rights reserved.

MailChimp