

Hypnose? Ja, Hypnose!

Hypnose wirkt und dies schon seit Menschengedenken. Hypnose ist reine Hilfe zur Selbsthilfe und wohl die natürlichste Therapieform, die man sich vorstellen kann. Sie durchlebt eine Renaissance und findet auch dank der modernen Medien eine Verbreitung wie nie zuvor.

Immer mehr Menschen entdecken sie als Therapieform für sich oder erlernen die Selbsthypnose, um sich selber etwas Gutes zu tun und um ihr Leben in vielen Bereichen zu erleichtern und all dies ohne Medikamente oder langwierige Therapie-sitzungen.

Hypnose, zumindest das Wort, polarisiert oft erstmal. Die einen zeigen ein sofortiges, fasziniertes Interesse, andere schweigen plötzlich oder verfallen in Argumentationen, die ans dunkle Mittelalter erinnern oder bringen irgendwelche fadenscheinige religiöse Gründe an, um sich vor Hypnose «schützen» zu müssen.

Hypnose ist jedoch allgegenwärtig. Tagträumen, die Momente zwischen Wachzustand und Schlaf (egal, ob beim Einschlafen oder Aufwachen), in der Werbung, in der Sprache, bei Kindern sowieso - auch wenn ein Spitzensportler oder ein Musiker in den Flow-Zustand kommt, ist ein hypnotischer Zustand. Warum tun sich also so viele Menschen schwer, die Hypnose und deren Therapieform zu akzeptieren? Es kann so befreiend sein, alte, unerwünschte und störende Muster, Gewohnheiten, Glaubenssätze und viele andere Störungen ablegen zu können - die Hypnosetherapie kann das und oft überraschend schnell und dies in 1 - 3 Sitzungen (sofern die modernsten, sogenannten aufdeckenden Methoden und Techniken zur Anwendung kommen).

Hypnose ist in den Köpfen der Menschen

Jede Hypnose ist zugleich auch immer eine Selbsthypnose, denn kein Hypnosetherapeut kann seine Klienten in die Hypnose zwingen, sondern es ist zu jedem Zeitpunkt der Klient, der entscheidet, ob er die Hypnose überhaupt zulässt oder nicht. Der Zustand der Hypnose ist zu 100% natürlich, wie der Wach- oder Schlafzustand auch und ist der 3. Zustand, den die Menschheit kennt, jedoch verlernt hat, aktiv zu nutzen. Obwohl die Hypnose als «Idee» bei vielen Menschen in den Köpfen ist, so sind es oft Bil-

«Hypnose ist allgegenwärtig in unserem Leben.»

der die von Vorurteilen und Ängsten geprägt sind. Dies ist sich gerade stark am Ändern, denn in den letzten Jahren wurden in der Schweiz mehr als eintausend Hypnosetherapeuten nach den hocheffizienten und nachhaltigen OMNI Hypnose Techniken ausgebildet. Sie alle tragen dazu bei, die Hypnose zu entmystifizieren, sie zu modernisieren und ihre wunderbaren Möglichkeiten den Menschen näher zu bringen.

Durch die positiven Berichte eröffnet dies vielen Menschen eine zusätzliche Methode, die ihnen vorher nie zur Verfügung stand, da sie diese gar nicht in Betracht gezogen haben, was sich ja, wie bereits erwähnt, glücklicherweise am Ändern ist.



Wie funktioniert denn Hypnose eigentlich?

Hypnose ist vereinfacht gesagt, nichts anderes wie Hilfe zur Selbsthilfe, indem durch den Hypnosetherapeuten angeleitet, die Klienten direkten Zugang zu ihrem Unterbewusstsein erhalten, wo sie dann, zusammen mit dem Therapeuten, die wahren Ursachen für ihre Probleme aufdecken können. Der Klient erhält dort Zugang zu Informationen, zu denen er mit seinem analytischen Verstand normalerweise keinen Zugriff hat. Das Unterbewusstsein macht 90 - 95 % aus von dem wer, was und wie wir sind. Das Bewusstsein, mit gerade mal 5 - 10 %, ist einfach viel limitierter in seiner Funktionsweise und wenn wir die Kraft des Unterbewusstseins nutzen, dann gelingen auch gewünschte Veränderungen entsprechend schneller und nachhaltiger.

Der Wille eines Menschen ermüdet über die Zeit - Programmierungen im Unterbewusstsein geschehen jedoch ohne Aufwand. Wenn es nun gelingt, eine unerwünschte Programmierung im Unterbewusstsein zu ersetzen mit einer erwünschten, gesunden Programmierung, so kann der Klient ohne Aufwand, diese umsetzen und sie wird seine neue Realität.

«Der Wille eines Menschen ermüdet über die Zeit.»

Einmal im Unterbewusstsein gelangt, hat der Klient Zugriff auf Informationen und Erinnerungen, die ihm im Wachzustand meist verwehrt sind und er kann durch daraus abgeleitete Erkenntnisse, gewisse Ereignisse aus der Vergangenheit neu einordnen, so dass das Unterbewusstsein eine neue Beurteilung und Wahrnehmung der Situation erarbeiten kann, was dann dazu führt, dass der Körper und der Geist den ihnen natürlichen und somit gesunden Zustand erlangen können.

Belastungen aus der Vergangenheit können so innert kürzester Zeit umgedeutet und neu verarbeitet werden. Es ist eine enge Zusammenarbeit mit dem Hypnosetherapeuten und ohne das aktive Mitarbeiten des Klienten, kann keine Veränderung eintreten - er muss diese jederzeit selber entweder zulassen oder ablehnen. Ein kompetenter Hypnosetherapeut unterstützt den Klienten in diesem Prozess.

Spitzensport trägt zur Akzeptanz der Hypnose bei

Seit 2010 arbeitet u.a. Pfadi Winterthur Handball offiziell mit den modernsten Sporthypnose-Techniken, und diese gehören nun fest in den ganz normalen Trainingsalltag

der individuellen Spieler und der Mannschaft. Die Resultate sind so überzeugend, dass es sich in der Zwischenzeit unter Spitzensportlern aus den verschiedensten Sportarten herumgesprochen hat und sogar namhafte Eishockeyspieler aus der NHL einfliegen, um sich Unterstützung zur Leistungssteigerung und beschleunigter Genesung von Verletzungen und Hirnerschütterungen durch OMNI Hypnosetherapeuten zu holen. Diverse weitere Schweizer Sportvereine und individuelle Athleten nutzen das Wissen um die HypnoSport Techniken, behalten es jedoch für sich als «Geheimtipp».

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit

Auch die Wissenschaft interessiert sich je länger je mehr für die Resultate der modernen Hypnosetherapie nach OMNI und engagiert sich, um das Wissen zu mehren und um den Zustand der Hypnose sowie deren Wirkung besser zu verstehen. Derzeit läuft eine breit angelegte wissenschaftliche Untersuchung an der Universität Zürich unter dem Projektnamen «OMNI HypnoScience». Durch die modernsten bildgebenden Verfahren erlangen die Wissenschaftler einzigartige Einblicke in die teils verbüffende Funktionsweise der Hypnose und es sollen die neurobiologischen Effekte genauer erforscht und nachgewiesen werden, um diese später noch gezielter und effizienter im therapeutischen Rahmen einzusetzen und um der Hypnose auch die breitere Anerkennung zu geben, die diese auch wirklich verdient.

Die Hypnose.NET GmbH sowie der Schweizerische Berufsverband für Hypnosetherapie SBVH unterstützen aus diesem Grund das OMNI Hypno-Science Projekt als Forschungspartner der Universität Zürich.

Das Projekt und der PUK (HypnoScience Projekt) A gliedert sich in drei Studien, welche alle mit aufwändigen Messungen einhergehen. Dazu gehört fMRI (funktionelle und strukturelle Magnetresonanz Tomographie), EEG (Elektroenzephalographie) und MRS (Magnetresonanzspektroskopie - misst die Neurochemie), welche an drei unterschiedlichen Tagen an mindestens 50 Versuchspersonen angewendet werden. Ergänzend werden physiologische Parameter wie Hautleitfähigkeit, Herzrhythmusveränderungen (HRV), Atmungscharakteristik, und Sauerstoffsättigung des Blutes gemessen. Die ersten Resultate

«Die Resultate aus der Forschung sind überzeugend.»

werden am 1. November 2019 in Zürich vor 280 Interessierten veröffentlicht. Die Resultate bestätigen das Wissen der OMNI Hypnosetherapeuten aus dem Therapiealltag. Mehr Informationen über das Forschungsprojekt und zum Thema Hypnosetherapie gibt es über die Webseite des Berufsverbands: www.sbvh.org

von A wie Allergien bis Z wie Zwänge

Von A wie Allergien bis Z wie Zwänge

Die Hypnosetherapie ist so vielfältig einsetzbar, dass ihr kaum Grenzen gesetzt sind und weitere Anwendungsgebiete werden fast täglich erschlossen. Die häufigsten Themen, bei denen aufdeckende Hypnosetherapie gute bis sehr gute Resultate zeigen sind Ängste und Phobien, Allergien, Schlafstörungen, Schmerzmanagement inklusive Migräne, Depressionen und Burnout, Stressmanagement, Gewichtsthemen, Raucherentwöhnung, Reizdarm und Morbus Crohn, Diabetes 2, Schuppenflechten, Neurodermitis, Ekzeme, Fibromyalgie, Sexualstörungen wie Impotenz, Nägelkauen, Ticks, Sprachstörungen wie Stottern, Tinnitus, Zwänge. Kinder profitieren oft am schnellsten von der Hypnose, denn sie teilen nicht dieselben Vorurteile oder Ängste der Erwachsenen und sind deshalb offener. Themen wie Bettnässen, Lernen, ADS/ADHS, Dyskalkulie, Legasthenie, Sprachstörungen, Trennungssängste, Selbstvertrauen sind unter anderem Themen, bei denen Kinder sehr rasch profitieren können.

Im Allgemeinen kann man sagen,

«Die Hypnosetherapie ist vielfältig einsetzbar.»

dass alle Probleme, die einen Menschen körperlich oder psychisch belasten, von der Hypnose profitieren können. Entweder kann man das Symptom/Problem ganz zum Verschwinden bringen oder aber die Intensität der Wahrnehmung des Problems lindern.

Im Buch «Hypnose - Gesundheit und Heilung auf natürlichem Weg» von Hansruedi Wipf, erschienen 2014 im Giger Verlag, kann der Interessent sich über die Hypnose zuerst einmal informieren und dann selber entscheiden, ob er einen Hypnosetherapeuten aufsuchen möchte. Die Hypnose selber einmal kennen lernen anhand der Selbsthypnose? Kann man im Bestseller Buch von Hansruedi Wipf: «Selbsthypnose - Der natürliche Weg zur Selbstheilung». Dieses Buch enthält eine CD, anhand welcher der Leser sich die Selbsthypnose aneignen kann und lernt, damit zu arbeiten.

Gesundheitskosten senken mit moderner Hypnosetherapie

In Zeiten konstant steigender Gesundheitskosten wäre es an der Zeit, die Hypnosetherapie höher zu werten und ihr eine gewichtigere Rolle zu geben im Gesundheitswesen. Aussernde Langzeittherapien und Klinikaufenthalte könnten mit Sicherheit reduziert werden. Der Einsatz von Medikamenten könnte massiv verringert, in vielen Fällen sogar ganz eingespart werden - nicht zu sprechen von den vielen unerwünschten Nebenwirkungen, die Medikamente haben können. Die Zeit, die Patienten nach operativen Eingriffen im Krankenhaus verbleiben, könnte ebenfalls um Tage reduziert werden. Die Abwesenheiten vom Arbeitsplatz plus all den direkten und indirekten Nebenkosten könnten so positiv beeinflusst werden. Die Vorteile liegen auf der Hand. Der Wille, dies umzusetzen und Realität werden zu lassen, liegt in den Händen der Menschen, denen Hypnose zugutekäme und natürlich in der Politik.

Wo finde ich kompetente Hypnosetherapeuten?

Suchen Sie auf jeden Fall Hypnosetherapeuten die «aufdeckend» arbeiten, sprich, ursachenorientiert und nicht symptomorientiert arbeiten. Hypnosetherapeuten, welche mit den OMNI Hypnosetechniken vertraut sind, erfüllen dieses Kriterium. Die Ausbildung, die sie absolviert haben gibt es seit 1979 und wird in 27 Ländern, an 50 Standorten unterrichtet und ist zudem ISO 9001 zertifiziert.

Eine Liste mit aktiven OMNI Hypnosetherapeuten finden Sie hier: www.omnifinder.net Erwähnen Sie auf jeden Fall, dass Sie nach den OMNI Methoden arbeiten wollen. Achten Sie deshalb darauf, dass die Hypnosetherapeutin oder der Hypnosetherapeut aufdeckend arbeitet, in einem Verband wie dem Schweizer Berufsverband für Hypnosetherapie SBVH mit dabei ist und sich auch immer wieder weitergebildet hat.

Kann ich Hypnose auch lernen?

Aber klar doch! Jeder Mensch kann das Hypnotisieren erlernen und dies geht oft viel rascher als die meisten meinen. In 7 intensiven Tagen erlernt man bei OMNI Hypnose das Handwerk und kann auch sofort damit arbeiten, sollte man dies wollen. Mehr Informationen findet man hier: www.hypnose.net

Hansruedi Wipf
CEO Hypnose.NET GmbH &
OMNI Hypnosis International
Vorstandsmitglied SBVH, Referent,
Bestseller Autor

www.hypnose.net