

## Hypnose - Eine faszinierende Methode zur persönlichen Veränderung

Hypnose ist eine wirkungsvolle Methode, die in den letzten Jahrzehnten immer mehr Anerkennung als Werkzeug für persönliche Entwicklung und Veränderung gefunden hat. Obwohl sie oft von Missverständnissen und Mythen umgeben ist, bietet die moderne Hypnose einen einzigartigen Ansatz zur Förderung des Wohlbefindens und zur Erreichung persönlicher Ziele.

Wichtig zu wissen: **Jede Hypnose ist immer Selbsthypnose.** Wenn das, was der Hypnotiseur sagt, nicht aufgenommen werden möchte, wird gar nichts passieren. Gegen den eigenen Willen sind keine Handlungen o.ä. möglich.

### Wofür wird Hypnose eingesetzt?

Hypnose wird in vielen Bereichen eingesetzt, um positive Veränderungen zu unterstützen. Die häufigsten Anwendungsgebiete sind

- **Stressbewältigung:** Hypnose kann helfen, Stress abzubauen, indem sie Entspannung fördert, das Unterbewusstsein beruhigt und die Fähigkeit zur Selbstregulation stärkt.
- **Konflikte:** Ob mit Familienangehörigen oder am Arbeitsplatz - häufig sind Muster, Glaubenssätze oder Rollenverständnissen im Spiel, die sich irgendwann gebildet haben und nun aber disfunktional sind. Wir laufen mit alten Programmen herum, die nicht "upgegradet" sind.
- **Selbstwertoptimierung:** Stärkung der eigenen Ressourcen, Ziele verankern, mit neuer Kraft und Willen das eigene Leben leben.
- **Entspannung:** Etablierung von Entspannungsszenen, die gut verankert jederzeit abrufbar sind.
- **Raucherentwöhnung:** Hypnose kann die Raucherentwöhnung erleichtern, indem sie das Verlangen nach Zigaretten reduziert und die Motivation erhöht, mit dem Rauchen aufzuhören.
- **Gewichtmanagement:** Essgewohnheiten verändern und das Bewusstsein für gesunde Ernährung und körperliche Aktivität fördern, um langfristige Gewichtsziele zu erreichen.
- **Ängste, Phobien:** negative Gedankenmuster erkennen und durch positive Suggestionen ersetzen.
- **Weitere Anwendungsgebiete** sind Schlafstörungen, Ziel- und Wertklärung, Vortragsgelassenheit, Selbstfürsorge und Resilienz, Entscheidungsfindung, Prüfungsvorbereitung, Vergebungsarbeit ....



Oliver Wenzel Personal & Business Coaching

Praxisgemeinschaft Unterstadt • Moserstrasse 8 • CH-8200 Schaffhausen  
+41 (0)76 5774206 • [coaching@oliver-wenzel.com](mailto:coaching@oliver-wenzel.com) • [www.oliver-wenzel.com](http://www.oliver-wenzel.com)

## Hypnose - Eine faszinierende Methode zur persönlichen Veränderung

### Wie funktioniert Hypnose?

Hypnose ist ein natürlicher Zustand der Aufmerksamkeitsfokussierung, oft in Entspannung, in dem Vorschläge (Suggestionen) – das Denken, Fühlen, Wollen, Handeln u.a. zu ändern – leichter angenommen werden können, weil alltägliche Gewohnheiten, Beschränkungen und Muster in den Hintergrund rücken. Dabei werden getrennte Hirn-Bereiche und der „verborgene Beobachter“ aktiviert.

*Angelehnt an die Definition der American Psychological Society APS*

Von Gehirn-Untersuchungen mittels bildgebenden Verfahren weiss man, dass unter Hypnose andere Hirnareale genutzt werden als im normalen Alltagsbewusstsein. Es wird gewissermassen das analytische Denken umgangen, das bei der Lösungsfindung oft scheitert.

### Was passiert in Hypnose - Typischer Ablauf

Bevor eine Hypnosesitzung durchgeführt wird, gibt es ein Vorgespräch über Ziel und Zweck der Intervention. Es werden gemeinsame Szenarien skizziert, so dass der Hypnotiseur diese Bilder oder Ziele in den Hypnotext einbeziehen kann. Liegt die Erlaubnis vor, dann versetzt der Hypnotiseur oder die Hypnotiseurin den Klienten oder die Klientin in einen entspannten Zustand, ähnlich einer Alltagstrance. In diesem Zustand ist das Unterbewusstsein leichter zugänglich für positive Suggestionen, die es dem Klienten oder der Klientin ermöglichen, Veränderungen auf einer tieferen Ebene zu akzeptieren und zu integrieren.

Durch gezielte Suggestionen und Visualisierungen während der Trance können unerwünschte Verhaltensmuster und Überzeugungen erkannt und durch positive Alternativen ersetzt werden. Es entsteht also ein Dialog zwischen Coach und Klienten, meist mit geschlossenen Augen. Ein Teil des Bewusstseins ist völlig wach, ein anderer Teil greift auf tief liegende Bilder, Gefühle, Emotionen, Ressourcen usw. zu.

Im Anschluss werden die Bilder, Phantasien o.ä. verankert, so dass jederzeit darauf zurückgegriffen werden kann. Das Unterbewusste arbeitet „im Untergrund“ gewissermassen weiter, ohne dass das Bewusstsein davon etwas wissen muss.

Den meisten meiner Klientinnen und Klienten kommt der Zustand der Hypnose bekannt vor, z.B. beim Autofahren auf langen Strecken, wo viele von uns ins Tagträumen abgleiten.

Vorgespräch, Auftrag, Ziele u. Ä.

„Suggestionen finden“, Zielvision u. Ä.

Erlaubnis, **Induktion**, Vertiefung

**Spezifische Arbeit**, Suggestion u. Ä.

„Ankern“, **Mitnehmen**

Zurückkommen, **Ausleiten** u. Ä.

Nachgespräch, **Ownwork**

## Hypnose - Eine faszinierende Methode zur persönlichen Veränderung

### Vorteile für die Klientinnen und Klienten

Die Anwendung von Hypnose bietet zahlreiche Vorteile für die Klientinnen und Klienten:

- **Effektive Veränderung:** Hypnose ermöglicht es Menschen, tief verwurzelte Verhaltensmuster zu erkennen und zu transformieren, was zu nachhaltigen positiven Veränderungen führen kann.
- **Schnellere Ergebnisse:** Im Vergleich zu anderen Interventionen kann Hypnose oft schnelle Ergebnisse erzielen, da sie auf das Unterbewusstsein abzielt, wo viele unserer Gewohnheiten und Überzeugungen verankert sind.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Hypnose berücksichtigt die Verbindung zwischen Körper und Geist, was zu einer ganzheitlichen Verbesserung führen kann.
- **Individuelle Anpassung:** Jede Hypnosesitzung wird individuell an die Bedürfnisse und Ziele der Klientin oder des Klienten angepasst.

### Zusammenfassung



Hypnose ist eine faszinierende Methode zur persönlichen Transformation, die in vielen Bereichen Anwendung findet. Sie nutzt den Zustand der Trance, um das Unterbewusstsein zu erreichen und positive Veränderungen auf einer tiefen Ebene zu ermöglichen. Zu den Vorteilen der Hypnose gehören effektive Veränderungen, schnelle Ergebnisse, ein ganzheitlicher Ansatz und die individuelle Anpassung an die Bedürfnisse jedes einzelnen Klienten bzw. jeder einzelnen

Klientin. Durch die Nutzung der Kraft des Unterbewusstseins kann Hypnose Menschen helfen, ihre Ziele zu erreichen und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Als zertifizierter Coach habe ich mich verschiedenen Ethiken verpflichtet, im Rahmen der Hypnose ist die Ethikverpflichtung der [DAGH](#) für mich bindend.



Oliver Wenzel Personal & Business Coaching

Praxisgemeinschaft Unterstadt • Moserstrasse 8 • CH-8200 Schaffhausen  
+41 (0)76 5774206 • [coaching@oliver-wenzel.com](mailto:coaching@oliver-wenzel.com) • [www.oliver-wenzel.com](http://www.oliver-wenzel.com)