

# Was ist eigentlich Hypnose und was gibt es für Unterschiede?



*Hypnose ist eigentlich nur eine Technik, mit der man in Trance mit dem Unbewussten arbeitet. Entscheidend ist der Trancezustand, bei dem unser denkender Verstand im präfrontalen Cortex mehr oder weniger in den Hintergrund rückt und das Unbewusste (auch Unterbewusstes genannt) im Limbischen System (Reptiliengehirn) in den Vordergrund rückt.*

Jeder geht mindestens 2x täglich in Trance, nämlich wenn er aufwacht und wenn er einschläft. Insofern ist das ein natürlicher Vorgang, den jeder kennt und kann. Jeder kann auch verhindern in Trance zu gehen, so wie man auch verhindern kann einzuschlafen. Insofern versetzt der Hypnotiseur einen nicht in Trance, sondern er oder sie hilft einem in Trance zu gehen. Das ist ein meditativer Zustand, in dem man sehr entspannt ist und sich wohl fühlt.

# Wie äußert sich das Unbewusste?

Ist man dann in Trance, kann sich das Unbewusste direkt äußern und wird diese Gelegenheit in der Regel auch nutzen. Dazu kann es sich verschiedener Ausdrucksformen bedienen:

- **Bilder**, die man vor seinem inneren Auge sieht,
- **Gedanken**, die einem in den Kopf schießen,
- **Gefühle**, die sich im Körper bemerkbar machen und über die man per Gefühlsdrift an deren Entstehungsgeschichte herankommt,
- **Ideomotorik** – dabei bitte man das Unbewusste, dass es sich über die Finger oder Hände äußert.

# Welche Trancezustände gibt es bei der Hypnose?

Die Trancetiefe ergibt sich daraus, wie tief einen der Hypnotiseur in Trance führt, kann sich aber auch während der Trance je nach Bedarf vertiefen oder verringern. Man unterscheidet zwischen:

- **Wachtrance**, bei der das Bewusstsein die ganze Zeit dabei ist, man so auch die ganze Zeit die Kontrolle behält und man sich auch an alles erinnern kann.
- **Tieftrance**, bei der man nur noch der Stimme des Hypnotiseurs folgt und bei der man sich in der Regel auch hinterher an nichts erinnert, es sei denn, der Hypnotiseur suggeriert dies.

# Welche Hypnosemethoden gibt es?

Den entscheidenden Unterschied bei den verschiedenen Hypnosetechniken macht die Redetechnik, also wofür die Trance genutzt wird:

- **Suggestivhypnose**: Der Hypnotiseur suggeriert etwas, was durch die Trance direkt ins Unbewusste gelangt. Dies nutzt man z.B. zum Abnehmen oder Rauchen aufhören.
- **Auflösende Hypnose**: Dies wird für die Hypnotherapie verwendet, denn hier kann man in Regression gehen, durch Fragen die Ursache von

körperlichen oder psychischen Störungen erkunden und in Abstimmung mit dem Unbewussten auflösen. Damit kann man Glaubenssätze, Aufträge, Verträge, Gebote auch aus dem Ahnensystem, innere Saboteure, abgespaltene Anteile, Besetzungen, Flüche, Traumata uvm. auflösen. Es gibt dabei grundsätzlich 2 Fragetechniken:

- **Geschlossene Fragen:** Dies ist eine eher autoritäre Methode, bei der bestimmt Fragenkataloge abgefragt werden und der Hypnotiseur direkt mit dem Unbewussten des Kunden arbeitet, wie z.B. beim Simpson Protokoll.
- **Offene Fragen:** Diese selbstorganisatorische Methode ist zwar für den Hypnotiseur wesentlich anspruchsvoller, weil er ja nicht weiß was ihn erwartet, aber dafür kann jedes beliebige Problem gefunden werden. Denn dabei übernimmt das Unbewusste die Führung und führt einen genau dorthin, wo das Problem entstanden ist. Der Hypnotiseur schlägt nur Fragen vor, der eigentliche Dialog findet in einem inneren Dialog zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein statt.

## Auf welchen Ebenen arbeitet die Hypnose?

Und dann kann man auch noch auf verschiedenen **Lösungsebenen** arbeiten:

- **Psyche:** Das ist der Bereich, mit dem die normale Hypnotherapie in diesem Leben, in der Kindheit oder auch im Mutterleib arbeitet.
- **Frühere Leben:** Das nennt sich Reinkarnationshypnose.
- **Seele:** Das ist eine spirituelle Hypnose, bei der man auf seelischer Ebene zwischen den Leben oder außerhalb des menschlichen Inkarnationszyklus arbeitet, wie es z.B. von Dolores Cannon entwickelt wurde.

## Wie ich mit meinen Klienten arbeite

Ich selbst habe alle oben genannten Techniken gelernt, habe aber im Laufe der Jahre meine eigene Methode entwickelt, die auf allen Lösungsebenen arbeitet. So arbeite ich mit einer **Wachtrance** und am liebsten mit den Bildern, Gedanken und Gefühlen meiner Kunden. Die Ideomotorik beherrsche ich natürlich auch, empfinde sie allerdings als Einschränkung. Meine Methode ist eine **auflösende Hypnose** und ich arbeite in der Regel mit **offenen Fragen**, so dass das

Unbewusste meiner Kunden selbstorganisatorisch die Führung übernimmt. Mein Job ist es dann, den Rahmen zu halten, die richtigen Fragen zum Auffinden des Problems vorzuschlagen, einzuschätzen mit was wir es zu tun haben und die richtigen Fragen für eine Lösung vorzuschlagen. Dies kann in der **Psyche** in diesem Leben und in der Kindheit oder im Mutterleib liegen, in einem **früheren Leben** oder auch auf **Seelenebene**. Ich überlasse mich dabei der Führung des Unbewussten meines Klienten und richte mich auch nach seinem Glaubenssystem.

Die Grundlage meiner Technik sind eine dreijährige Ausbildung in Autosystemhypnose inklusive Traumatherapie, Motivationshypnose und hypnotische Schmerzkontrolle am Zentrum für Angewandte Hypnose in Mainz und weitere Lehrgänge an anderen Instituten z.B. in Hypnosystemik und EMDR.

Dabei ist meine Methode jedoch vor allem auch eine Weiterentwicklung und stark von der Transpersonalen Regressionstherapie (Reinkarnationshypnose) und der Quantum Healing Hypnosis Technique (QHHT) nach Dolores Cannon beeinflusst.

Es ist eine wunderbare Arbeit, auch wenn sie mir manchmal energetisch einiges abverlangt. Da ich hellfühliger bin, erlebe ich vieles am eigenen Leib mit und kann energetisch unterstützen. Außerdem werde ich während der Hypnosen von meinen geistigen Führern geführt, auch das äußert sich über meine Hellfühligkeit, aber auch durch Gedanken, die mir plötzlich in den Kopf schießen. Ich habe gelernt, mich dieser Führung anzuvertrauen, denn sie ist zu unser aller Besten.

Wer es einmal ausprobieren möchte, kann mir einfach eine eMail mit seiner Telefonnummer schicken, dann können wir ein kurzes Vorgespräch per Telefon führen, damit Sie (oder Du) wissen, ob die Chemie zwischen uns stimmt und ob Hypnose überhaupt das Richtige ist. Ich führe alle Hypnosensitzungen ausschließlich online durch und das klappt in der Regel hervorragend. Ich gebe mir auch Mühe, dass jeder Termin in sich abgeschlossen ist, so dass man sich nicht zu Folgeterminen verpflichtet fühlt. Man kann auch direkt online einen Termin buchen.

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen

medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: @Pixabay

---

# **Hypnose: Auf der Suche nach den Ursachen einer Erkrankung**



## DIE ARBEIT MIT EIGENEN ANTEILEN

### AUTOSYSTEMHYPNOSE / ANALYTISCHE HYPNOSE

Der innere Dialog zwischen  
Bewusstsein und Unbewusstem



*Kennen Sie das: Beim Grübeln über ein Problem schweifen Sie irgendwie ab. Der Blick ist auf etwas Unwichtiges gerichtet, aber Sie sehen es gar nicht, Sie sind in Wirklichkeit ganz woanders. Und dann „erwachen“ Sie wieder und haben eine gute Idee. Sie hatten einen Tagtraum und waren ganz automatisch in einer Wachtrance, in einem hypnotischen Zustand.*

## Zugriff auf das Unbewusste

Durch die Wachtrance haben Sie den Teil des Gehirns, der für unser Denken zuständig ist, den Präfrontalkortex, zu einem großen Teil ausgeschaltet. Dadurch hatten Sie einen besseren Zugriff auf das limbische System, den ältesten Teil unseres Gehirns, der unser Unbewusstes repräsentiert.

Unser Unbewusstes ist nicht nur der Entstehungsort unserer Kreativität, sondern es kennt auch unsere inneren Vorgänge. Es war bei all unseren schönen und weniger schönen Erlebnissen dabei. Und es steuert all unsere vegetativen

Vorgänge wie die Verdauung, das Hormongleichgewicht und unser Immunsystem. Warum also nicht das Unbewusste fragen, wenn etwas in diesen Systemen nicht stimmt?

## **Symptome zeigen innere Konflikte**

Symptome entstehen oft daraus, dass das Unbewusste Selbstschutzmechanismen installiert, die in der Kindheit hilfreich waren, einen erwachsenen Menschen jedoch zunehmend an seiner Selbstverwirklichung hindern. Denn mit zunehmender Reife benötigen wir diese Schutzmechanismen nicht mehr. Wenn sie sich nicht von allein in der Pubertät auflösen, merkt man im Laufe seines Lebens immer stärker, dass etwas nicht stimmt. Das kann sich darin äußern, dass man das Gefühl hat sich selbst im Weg zu stehen, immer an die falschen Menschen zu geraten oder eben immer mehr Symptome wie chronische oder wiederkehrende Schmerzen oder andere chronische Erkrankungen entwickelt.

## **Widerstände gegen Veränderung**

Dummerweise lassen sich diese Schutzmechanismen und die daraus resultierenden Verhaltensmuster nicht mit dem Bewusstsein auflösen, da sie tief im unbewussten, limbischen System gespeichert sind. Im Gegenteil, versucht man dann sich auf eine Veränderung zu programmieren, zeigen sich oft innere Widerstände, die die Veränderung zu verhindern suchen. Das fühlt sich dann wie ein innerer Nebel an und die gewünschte Veränderung verkehrt sich ins Gegenteil.

## **Hypnose für den Dialog mit dem Unbewussten**

In der analytischen Hypnose haben wir im Rahmen einer Wachtrance die Möglichkeit, das Unbewusste mit dem Bewusstsein kommunizieren zu lassen. Das kann über eine innere Reise auf die Zauberwiese geschehen, bei der man Anteile der eigenen Persönlichkeit in Form von bildhaften Gestalten trifft und mit ihnen verhandelt. So kann einen die weise Instanz stärken und den Weg zur Lösung seiner Probleme weisen. Der innere Freund & Helfer unterstützt einen auf seinem Weg innere Widerstände, innere Saboteure, Problementeile oder Lösungsteile zu

treffen und mit ihnen zu verhandeln. Auch andere Anteile wie der kreative Teil, der innere Heiler, der gute Geist der Familie und andere innere Ressourcen stehen einem auf der Zauberwiese und darüber hinaus zur Verfügung.

Oder man erfragt direkt die Funktion hinter den Symptomen, um so an die Ursachen zu kommen. Auch Glaubenssätze, innere Verbote, Gebote, Hemmungen, Abspaltungen von inneren Anteilen und Traumata - selbst aus dem Familiensystem und von den Ahnen - lassen sich systematisch mit der Autosystemhypnose auffinden und lösen.

Es ist eine selbstorganisatorische und daher sehr sanfte, trotzdem sehr wirkungsvolle Methode bei jeder Art von psychosomatischen oder psychischen Problemen (sofern keine akute Psychose, Schizophrenie oder Demenz vorliegt). Und es ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, die übrigens auch wunderbar per Skype oder Zoom funktioniert. Sie werden erstaunt sein, welche Themen Sie hinter Ihren Symptomen finden. Denn schon in alten Zeiten wusste man, dass die Seele den Körper sprechen lässt, wenn der Mensch nicht auf sie hört.

## **Belastungen aus verschiedenen Bereichen**

Christina von Dreien sagte einmal, dass es verschiedene Schichten um uns herum gibt, die uns von unserem wahren Selbst und dem göttlichen Teil in uns abhalten. Diese Schichten würden aus psychischen Belastungen aus unserem eigenen Leben, von unseren Ahnen übernommenen Belastungen und aus Belastungen aus früheren Leben bestehen. Mit der Hypnose können wir Schicht für Schicht um uns herum abtragen und so immer mehr zu unserem wahren Selbst durchdringen.

Ich unterscheide in meinem Hypnose-Setting nicht zwischen Dingen aus diesem und Dingen aus früheren Leben. Man kann auch in der Wachtrance zu Ursachen aus früheren Leben reisen. Wenn jemand dafür offen ist, dann machen wir es situativ, so wie es sich vom Unterbewussten zeigt, ganz selbstorganisatorisch. Mehr dazu finden Sie in meinem Beitrag zur Reinkarnationshypnose.

# Hypnose-Coaching

Wenn Sie mit mir Ihren Symptomen & Erkrankungen und den dahinter liegenden inneren Konflikten auf den Grund gehen wollen, schreiben Sie mich gerne an und geben dabei an, wann wie ich Sie am Besten telefonisch erreichen kann, dann erkläre ich Ihnen den Ablauf in einem kurzen Vorgespräch. So können Sie auch einen Eindruck gewinnen, ob zwischen uns die Chemie stimmt. Wenn Sie möchten, vereinbaren wir dann einen Termin für eine Online-Hypnose via Skype oder Zoom. Sie sitzen dabei ganz normal vor Ihrem Bildschirm und lassen sich von mir in eine leichte Wachtrance führen, bei der Ihr Bewusstsein jederzeit zugänglich ist. Sie können die gesamte Hypnose selbst steuern und sich hinterher auch an alles erinnern. Ich leite Sie lediglich dabei an, in einen inneren Dialog zwischen Ihrem Unbewussten und Ihrem Bewusstsein zu gehen, helfe Ihnen die inneren Konflikte zu erkennen und zeige Ihnen Wege auf, diese liebevoll aufzulösen. Diese Methode ist gar nicht suggestiv.

Freie Termine können Sie hier einsehen.

## Links

Einbei eine kleine Videoeinführung über den Ablauf einer Hypnose:

[https://natuerliche-therapie.de/wp-content/uploads/2021/08/Hypnose-Einleitung\\_480.mp4](https://natuerliche-therapie.de/wp-content/uploads/2021/08/Hypnose-Einleitung_480.mp4)

(Anbei

der

Link: [https://natuerliche-therapie.de/wp-content/uploads/2021/08/Hypnose-Einleitung\\_480.mp4](https://natuerliche-therapie.de/wp-content/uploads/2021/08/Hypnose-Einleitung_480.mp4))

In einem Interview mit Britta Trachsel für den Podcast Higher Love habe ich von meinem Weg zur Hypnose erzählt und am Ende eine kleine Live-Hypnose angeleitet.

## Feedback von Kunden

Wie hast Du die Hypnose selbst empfunden? *Ich fand die Hypnose angenehm und schön. Bin mit meinem inneren Kind in Kontakt gekommen. War in Gedanken an schönen Orten. Und obwohl ich etwas Angst hatte, die Kontrolle über mich zu verlieren, wie ich Hypnose sonst aus dem Fernsehen kenne, war dies überhaupt nicht der Fall. Ich hätte jederzeit „eingreifen“ und die Hypnose beenden können. So konnte ich mich besser darauf einlassen.*

War die Hypnose per Zoom für Dich in Ordnung? *Ja, absolut. Zu Hause fühlte ich mich eh geborgen..*

Gab es nach der Hypnose positive Veränderungen in Deinem Leben? *Ich hatte glaube ich nur eine Sitzung, und doch erinnere ich mich gerne daran.*

Haben sich körperliche Symptome nach der Hypnose verbessert oder aufgelöst? *Ja, ich bin weiter auf dem Weg der Besserung, unter anderem Dank deinen Tipps.*

Würdest Du nochmal mit Hypnose arbeiten oder es Deinen Freunden weiterempfehlen? *Ja, das würde ich.*

Was hätte besser sein können? *Keine Idee*

*Orsolya, Juli 2022*

---

Diese Hypnosemethode basiert auf der Autosystemhypnose®, der Zauberwiesenstrategie®, der SILERLEK-Methode® und der hypnotischen Traumatherapie nach Götz Renartz vom Zentrum für Angewandte Hypnose.

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: Kristine Fredriksson

---

# **Rauchentwöhnung ohne Rückfall - auf der Suche nach den Ursachen**



*Ich glaube jeder Raucher kennt die wohlmeinenden, aber auch nervigen Ermahnungen aus seinem Umfeld, doch endlich aufzuhören zu Rauchen. Als wenn man bisher nicht gewusst hätte, dass es gesundheitsschädlich ist. Ich bin dann irgendwann echt zynisch geworden und habe geantwortet, dass ich natürlich sofort aufhören würde, ich hätte bis zu diesem Gespräch nur einfach nicht gewusst, dass es etwas Schlechtes sei.*

Viele Raucher haben es auch schon ein paarmal geschafft mehr oder weniger

lange nicht zu rauchen und sind dann irgendwann doch wieder rückfällig geworden.

## **Die suggestive Methode**

Und dann gibt es da immer wieder die tollen Erfolgsmeldungen von Menschen, die sich in Hypnose haben suggerieren lassen, dass sie gar keine Lust mehr auf Zigaretten hätten und ihnen ab sofort davon schlecht würde. Und das funktioniert auch tatsächlich bei den Menschen, die einfach nur aus reiner Gewohnheit rauchen. Die suggestive Hypnose ist eine klasse Methode in der Motivation für selbst gesteckte Ziele. Das setzt jedoch voraus, dass das Unbewusste einverstanden mit diesem Ziel ist! Das ist aber in sehr vielen Fällen gerade nicht der Fall. Vielen Raucher spüren daher schon unterbewusst, dass dies für sie nicht der richtige erste Schritt sein kann.

## **Die analytische Methode**

Denn wenn das Rauchen irgendeine wichtige Funktion erfüllt, wird sich das Unbewusste nicht einfach austricksen lassen. Es arbeitet da recht subtil und es können Gründe wie der Wunsch sich zu schaden, Buße zu tun, sich von etwas ganz anderem abzulenken oder eine gegen sich selbst gerichtete Wut dahinterstehen - oder auch etwas ganz anderes, die Gründe sind in der Regel immer ganz individuell.

Und wenn man sich dann das Rauchen „ausreden lässt“, bleibt dem Unbewussten keine andere Möglichkeit als entweder zu einem Rückfall oder zu einer Symptomverschiebung zu greifen. Dann kann sich stattdessen auch ein Schmerz oder eine Krankheit manifestieren, der oder die diese Funktion nun übernimmt.

Das Schöne ist, dass das Unbewusste ja möchte, dass man zu diesem Problem schaut. Das heißt, es arbeitet auch mit einem zusammen, wenn man es in Hypnose nach den Ursachen des Rauchens fragt. In meinen Augen sollte jede Rauchentwöhnung in Hypnose daher immer mit einer Funktionsanalyse der eigentlichen Ursachen für das Rauchen beginnen.

Ist es eine reine Gewohnheit, die man auch einfach aufgeben könnte, kann man tatsächlich mit einfachen Suggestionen arbeiten, die es mittlerweile ja auch als

Standardprodukte in Hypnose-Apps gibt.

Steckt mehr dahinter, würde man sich in Hypnose die Ursprungssituation ansehen, in der der Grund für das Rauchen entstanden ist. Das kann viel früher als der Beginn des Rauchens gewesen sein. Manchmal reicht es schon, die damit verbundenen Gefühle einfach noch einmal nachzuempfinden und den Schutz zu würdigen, den das Unbewusste mit dem Rauchen aufgebaut hat. Manchmal kann auch die Methode der Heilung des inneren Kindes hilfreich sein. Manchmal steckt ein Trauma dahinter oder noch etwas ganz anderes. Das Ziel besteht darin, den inneren Konflikt in einem Dialog zwischen Bewusstsein und Unbewusstem behutsam auflösen, so dass beide Bewusstseins Ebenen künftig das gleiche Ziel verfolgen. Hierfür eignet sich besonders die Wachtrance.

## **Erfolgsmanifestation & Rückfallprophylaxe**

Und wenn die eigentlichen Ursachen für das Rauchen aufgelöst sind, dann kann man auch wunderbar mit Suggestion und Motivation in Hypnose arbeiten. Außerdem kann man sich in Hypnose die rauchfreie Zukunft ausmalen und das damit verbundene Gefühl schon einmal vorweg mit allen Sinnen genießen – eine wunderbare Möglichkeit, das Unbewusste auf ein Ziel einzustimmen.

Nicht vergessen sollte man dabei jedoch auch die Rückfallprophylaxe. Bei welchen Gelegenheiten ist das Risiko des Rückfalls besonders hoch? Hat man die volle Unterstützung der wichtigsten Menschen aus seinem Umfeld für die Rauchentwöhnung? Auch hier hat das Unbewusste in den allermeisten Fällen wertvolle und manchmal wirklich kreative Konfliktlösungen auf Lager.

Es lohnt sich wirklich, mit dem Unbewussten zusammen zu arbeiten – nicht nur bei der Rauchentwöhnung. Denn Schutzmechanismen, die das Unbewusste aufgebaut hat, kann man mit reiner Willenskraft nicht auflösen.

## **Dauer und Ablauf**

Und wie lange dauert sowas dann? Das hängt davon ab, wie vielfältig die Probleme hinter dem Rauchen sind. In der Mehrheit der Fälle steht nur ein einziger innerer Konflikt hinter dem Rauchen, den man dann auch meistens in

einem Termin auflösen kann. Aber auch wenn mehr dahintersteckt, so profitiert man ja nicht nur durch die Rauchentwöhnung davon. Denn diese inneren Konflikte stehen auch unserer Selbstverwirklichung im Wege und sabotieren uns an verschiedenen Stellen im Leben. Der Weg nach innen lohnt sich daher immer.

Wer Unterstützung bei der ursachenorientierten Rauchentwöhnung mit den hier genannten Methoden braucht, dem stehe ich gerne mit einer Online-Hypnose zur Verfügung. Die Hypnose eignet sich hervorragend, um sie online per Zoom oder Skype durchzuführen. Man sitzt dabei entspannt vorm Bildschirm, geht unter Anleitung in eine leichte Wachtrance und lässt sich von mir sanft zu einem inneren Dialog mit dem Unbewussten anleiten. So muss man nach der Hypnose auch nicht mit dem Auto fahren und kann es entspannt zuhause nachklingen lassen.

---

Bildrechte: roegger @ Pixabay

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

# **Abspaltung innerer Anteile mit**

# Hypnose finden & re-integrieren



*Kennen Sie das Gefühl, manchmal von sich selbst abgeschnitten zu sein oder auf einen Teil seiner Gefühle keinen Zugriff zu haben? Oder fühlen Sie sich manchmal nicht komplett, als würde ein Teil von Ihnen fehlen?*

Dann kann es sein, dass Sie diesen inneren Anteil irgendwann einmal in Sicherheit gebracht haben. Dies passiert in Situationen, in denen man die eigene Individualität als existenziell bedroht empfunden hat. Hinzu kommt dann noch die Angst, so nicht weiter leben zu können, wenn man weiter der bleibt, der man ist. Die - meist noch ziemlich kleine - Persönlichkeit sieht dann keinen anderen Ausweg mehr, als diesen inneren Anteil abzuspalten und ganz tief zu vergraben, so dass er einen nicht mehr in Schwierigkeiten bringen kann. Dann muss man auch keine Angst mehr davor haben, dass der innere Anteil auf Ablehnung stößt oder verletzt werden kann.

Dieser abgespaltene innere Anteil kann die innere Verletzlichkeit, die Stärke, die Lebensfreude, die Traurigkeit, der Mut, die Angst, die Wut uvm. sein. Eben das, was von seiner Umwelt oder den Bezugspersonen nicht gewünscht war.

# **Spaltung in Oberflächen- und Tiefenperson**

Es kommt dann zu einer Spaltung in eine bewusste Oberflächen- und eine unbewusste Tiefenpersönlichkeit. Die Tiefenperson repräsentiert dabei das „wahre Selbst“, während die Oberflächenperson den Teil von uns repräsentiert, den wir nach außen zeigen wollen, weil wir glauben, dass wir so von unserer Umgebung gewünscht werden. In Wirklichkeit ist es aber ein falsches Selbst, welches wir konstruiert haben, um besser überleben zu können. Götz Renartz nennt dies auch die Papa-Mama-Lehrer-Persönlichkeit.

Es handelt sich also um eine Schutzfunktion unseres Unbewussten, was uns in der Ursprungssituation sicher auch geholfen hat. Der Preis dafür ist allerdings hoch, da man sich in weiten Bereichen nicht selbst lebt, sondern wichtige Persönlichkeitsanteile abspalten musste.

So ein abgespaltener Teil existiert natürlich in einem weiter und kommuniziert über das Unbewusste mit uns. Dummerweise haben wir selbst aber mit unserem Bewusstsein keinen Zugriff auf diesen abgespaltenen Anteil. Und das, obwohl diese unterdrückte Selbstindividuation mit zunehmendem Lebensalter immer mehr gesehen und befreit werden möchte. Daher schickt das Unbewusste uns dann Hinweise und Symptome, damit wir genauer dort hinschauen. Und das führt zu den oben genannten Gefühlen des von sich abgetrennt seins.

## **Die Spaltung auflösen & wieder ganz werden**

Mit der Autosystemhypnose kann man auf wunderbare Weise diesen abgespaltenen inneren Anteil finden, sich ihm nähern, ihn würdigen und schließlich auf liebevolle Weise re-integrieren. Denn in dieser analytischen Hypnose kann man das Unbewusste bitten, einem die Tiefenperson und ihre Entstehungsgeschichte zu zeigen. Und dann kann der Hypnotiseur einen konstruktiven Dialog zwischen dem Bewusstsein und dem Unbewussten anleitet, um zu klären, ob diese Schutzmaßnahmen heute noch gebraucht werden. Denn wenn das Unbewusste zu dem Schluß kommt, dass diese Abspaltung einen damals zwar gerettet hat, heute aber gar nicht mehr notwendig ist, ist es auch bereit, sie

von sich aus aufzulösen. Dieser Prozess muss in der Hypnose nur angestoßen werden und läuft dann automatisch über Wochen und Monate weiter, bis die Tiefenperson am Ende ganz in einem aufgegangen ist und sich die konstruierte Oberflächenperson wieder auflösen kann.

Es ist als Hypnotiseur immer sehr berührend, mitzerleben, wie eine Persönlichkeit wieder „ganz wird“, wenn der fehlende Persönlichkeitsanteil wieder zu einem gehören möchte.

Wenn Sie mehr über diese Hypnosemethode erfahren möchten, finden Sie hier einen Artikel von mir dazu.

## **Hypnose-Coaching**

Wenn Sie mit mir Ihren Symptomen & Erkrankungen und den dahinter liegenden inneren Konflikten auf den Grund gehen wollen, schreiben Sie mich gerne an und geben dabei an, wann wie ich Sie am Besten telefonisch erreichen kann, dann erkläre ich Ihnen den Ablauf in einem kurzen Vorgespräch. So können Sie auch einen Eindruck gewinnen, ob zwischen uns die Chemie stimmt. Wenn Sie möchten, vereinbaren wir dann einen Termin für eine Online-Hypnose via Skype oder Zoom. Sie sitzen dabei ganz normal vor Ihrem Bildschirm und lassen sich von mir in eine leichte Wachtrance führen, bei der Ihr Bewusstsein jederzeit zugänglich ist. Sie können die gesamte Hypnose selbst steuern und sich hinterher auch an alles erinnern. Ich leite Sie lediglich dabei an, in einen inneren Dialog zwischen Ihrem Unbewussten und Ihrem Bewusstsein zu gehen, helfe Ihnen die inneren Konflikte zu erkennen und zeige Ihnen Wege auf, diese liebevoll aufzulösen. Diese Methode ist gar nicht suggestiv.

Freie Termine können Sie hier einsehen.

---

Diese Hypnosemethode basiert auf der Autosystemhypnose® nach Götz Renartz

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen

medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten.

---

Bildrechte: Alexas\_Fotos @ Pixabay

---

## Der innere Saboteur



Der innere Saboteur ist ein Schutzmechanismus, den die meist kindliche Seele in einer Situation totaler Überforderung bildet. Der innere Saboteur übernimmt die Wut, die man einem anderen gegenüber empfindet, aber glaubt nicht zeigen zu

dürfen und richtet sie gegen einen selbst.

In der Kindheit mag das ein sinnvoller Selbstschutz sein. Leider bleiben diese inneren Saboteure z.T. über Jahrzehnte bestehen und konkurrieren irgendwann mit unseren Selbstverwirklichungsmechanismen. Dieser innere Konflikt kann dazu führen, dass man sich in seinem Leben immer wieder selbst im Wege steht.

Gelingt es einem nicht, dies zu lösen, kann sich der Konflikt auch durch körperliche Symptome bemerkbar machen. Dummerweise können Schutzmechanismen, die durch das Unbewusste gebildet werden, auch nur mit Zustimmung des Unbewussten aufgelöst werden. Mit reiner Willenskraft kommt man nicht dagegen an.

Eine sehr schöne Möglichkeit, mit dem Unbewussten einen inneren Dialog zu starten, ist die Autosystemhypnose. Dabei lässt man sich online vor dem Bildschirm sitzend in eine leichte Wachtrance führen. Das Bewusstsein ist die ganze Zeit anwesend, aber auf innere Bilder gerichtet. Durch die Trance hat man Zugang zu seinem Unbewussten und kann so z.B. die Entstehungsgeschichte des inneren Saboteurs erfahren und mit ihm darüber verhandeln, unter welchen Umständen er bereit wäre seinen Sabotagejob aufzugeben. Einen solchen Moment mitzuerleben ist auch für den Hypnotiseur immer wieder bewegend.

Was man mit der Autosystemhypnose noch alles machen kann, erfahrt Ihr hier.

Wenn Ihr einen Online-Termin für eine Hypnose oder ein Vorgespräch bei mir buchen möchtet, könnt Ihr das hier tun. Die Hypnose findet online per Zoom oder Skype statt.

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

# Seelenentwicklung



*Körper, Psyche und Seele - sie alle hängen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Die Schulmedizin hat uns gelehrt, unseren Körper auf Fachgebiete aufzuteilen. Bei Erkrankungen geht man erst zum Allgemeinarzt, der schickt dann für jedes Organ zu einem anderen Facharzt und wenn keiner etwas findet, wird man zum Psychiater geschickt. Irgendwann ist man so verzweifelt, dass man alles glaubt, Hauptsache man bekommt endlich eine Erklärung für seine Symptome. Selten kommt es dabei allerdings zur Heilung, wenn man an chronischen Erkrankungen leidet.*

Das hat leider auch zur Folge, dass wir den Blick für das Gesamte verlieren. Wer weiß schon, ob einer Erkrankung oder Verhaltensweise eine körperliche, psychische oder andere Ursache zugrunde liegt. Daher wenden sich viele meiner Klienten mit der Bitte an mich, gemeinsam die einzelnen Symptome zuzuordnen und zu ergründen, wo die Ursachen liegen könnten. Danach schauen wir dann, welche Therapeuten zur Behandlung in Frage kommen könnten.

## **Die Psyche als Verdauungsorgan von Emotionen**

Die Psyche ist dabei ein genauso wichtiges Organ wie alle anderen Organe.

Immer öfter erzählten mir die Menschen auch von ihrer Kindheit, ihrem bisweilen traumatischen Lebensweg und den Themen, die durch die Erkrankung in ihnen gesehen werden wollen. Auf dem Weg aus meiner eigenen Erkrankung habe ich selbst auch viele psychische Dinge aufgearbeitet. Und wenn sich innere Blockaden, innere Saboteure, Verbote, Gebote oder Hemmungen bei meinen Klienten zeigen, unterstütze ich sie per Skype mit analytischer Hypnose dabei, ihre Schutzmechanismen aus der Kindheit oder auch aus früheren Leben aufzulösen und so ihre Selbstverwirklichung zu unterstützen. Denn in einer leichten Wachtrance kann man sehr elegant das Unbewusste mit dem Bewusstsein kommunizieren lassen, um so innere Konflikte aufzudecken und zu lösen. Auch viele körperliche Symptome wie Schmerzen, Allergien und chronische Erkrankungen können so wieder verschwinden.

## **Die Seele als Bewohner des Körpers**

Aber das ist nicht alles. Denn in unserem Körper wohnt auch unsere Seele! Und die Seele ist nicht nur unsterblich, sondern reicht auch weit über den Körper hinaus. So ist sie auch mit anderen Seelen verbunden und das spüren wir auch ganz oft unterbewusst. Viele Menschen, die (online) zu mir kommen, sind hochsensibel. Und meine Vermutung ist, dass hinter einer Hochsensibilität oft auch Hellsinne stehen, die einen mehr Dinge zwischen Himmel und Erde wahrnehmen lassen, als andere Menschen. Aber viele Menschen haben damit auch Probleme. Vielfach haben sie schon in der Kindheit gelernt, dass das etwas Schlechtes sei, die Eltern davor Angst haben oder die Nachbarn reden könnten. Und so haben viele Menschen ihre Fähigkeiten unter einem dicken Panzer versteckt und vergessen.

Aber die Seele vergisst nicht. Und mit zunehmender Reife drängt sie auf Selbstverwirklichung. Und wenn man dann an diesem Panzer festhält, kann es sein, dass sich diese Hellsinne plötzlich über Panikattacken Bahn brechen. Ich höre es tatsächlich in letzter Zeit sehr oft. In meinen Augen kann der Weg zur Heilung dabei nur nach innen gehen.

Nur leider ist es gar nicht so einfach, von diesem inneren Schutz abzulassen. Denn würde man sich einfach nur öffnen, wäre man in beide Richtungen durchlässiger, als Hochsensibler würde man gute und schädigende Energien aufnehmen. Man braucht vielmehr eine selektive Öffnung, die einen gegen

Fremdenergie schützt und dabei erlaubt, seine feinen Sinne zu verwenden. Auch dies war im Rahmen meiner eigenen Gesundwerdung ein wichtiger Schritt. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich jedoch gar kein spiritueller Mensch und ich wusste nicht, wie ich zu diesem Thema Zugang finden soll. Ich war auch da ein Suchender, habe sehr viel gelesen, mich zeitweise auch ziemlich eingeeigelt und nach und nach gelernt, mich auf meinen Instinkt zu verlassen.



Und dann bin ich wie durch ein Wunder auf die wunderbare Britta Trachsel gestoßen bzw. sie auf mich. Sie ist Diplom-Psychologin und mediale Begleiterin und hilft Menschen dabei, ihre Spiritualität und Berufung zu entdecken. Ich habe schon einige sehr bewegende Online-Reisen per Skype mit ihr erlebt und empfinde es als Geschenk, mit ihrer Hilfe Dinge aus früheren Leben und auf Seelenebene bearbeiten zu dürfen. Sie erkennt und löst Verstrickungen, Flüche und andere Anhaftungen, die aus früheren Leben bis in unser heutiges Leben hinein reichen. Denn sie hat die besondere Fähigkeit, Fremdenergien zu finden und aufzulösen, an die ich mich nicht einmal herantrauen würde.

## **Higher Love Podcast**

Sie hat auch einen wunderbaren Higher Love-Podcast ins Leben gerufen, um Menschen dabei zu helfen ihre eigene Spiritualität und Berufung zu finden. Mit dem Podcast möchte sie uns und unsere Seele berühren. Wer Teil der Transformationsreise sein möchte, die unsere Welt wieder zu mehr Einheit bringt, abonniert am Besten direkt den Podcast auf ihrer Seite.

Neben vielen spannenden Interviewpartnern hat sie mich auch für diesen Podcast zu meinem eigenen spirituellen Weg und meiner Hypnoseausbildung interviewt. Das Interview mit mir könnt Ihr ab Montag den 29.06.20. in Ihrem Podcast hören.

# Reinkarnationshypnose

Heute habe ich meine Hypnosen ausgeweitet und unterstütze meine Klienten dabei, auch selbst in Wachtrance Themen aus früheren Leben anzuschauen und aufzulösen. Weitere Informationen dazu findest Du in einem gesonderten Beitrag über die Reinkarnationshypnose.

*Kristine Fredriksson im Interview  
im Seelen-Podcast Higher Love von Britta Trachsel*



---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.