

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 Hypnosen 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

Wie ich Hashimoto und Schilddrüsenhormone los wurde



Wie alles begann

Ich habe wahrscheinlich schon seit 1998 eine beginnende Hashimoto. Im Jahr davor hatte ich den Streß meines Lebens, magerte ziemlich ab, war dauernd unter Strom und konnte nicht mehr gut schlafen. Die Schilddrüsenerkrankung wurde erst 8 Jahre später nach meiner Schwangerschaft diagnostiziert. Da war die Schilddrüse nur noch 5,5 ml groß (statt 13 - 18 ml), echoarm, inhomogen und

voller Knoten.

Was mich am Meisten an der Diagnose schockte, war der Spruch der Sprechstundenhilfe, ich sei ja jetzt chronisch krank und müsse alle 3 Monate zur Kontrolle kommen. Ich fühlte mich damit wie eingefangen von einem krankmachenden System. Hinzu kamen Blutuntersuchungen und Tabletten, die ich beide ablehnte.

Zu allem Überfluss sagte mir dann ein Endokrinologe, mein Körper würde sich durch Antikörper selbst angreifen und ich solle mal überlegen, welche autoaggressiven Tendenzen ich in mir hätte.

Und aufgrund der (harmlosen kalten) Knoten sollte ich jedes Jahr eine Szintigraphie mit radioaktivem Kontrastmittel machen.

Der schulmedizinische Weg

Also verschrieb man mir L-Thyroxin und meinte, damit wäre alles erledigt, mehr könne man nicht machen. Symptome wie Erschöpfung Gewichtszunahme, Verdauungsprobleme, inneres Frieren, kalten Hände & Füße, trockene Haut, Haarausfall – die bei unbehandelter Hashimoto eindeutig als Symptome der Unterfunktion gewertet werden – wurden plötzlich auf die Psyche geschoben.

Sieben Jahre lang habe ich aus Unwissenheit den Ärzten vertraut und mich für meine Symptome selbst gegrämt. Ich war mittlerweile bei einer Dosis von L-Thyroxin 150 und fühlte mich immer noch nicht besser. Aber als Mutter eines kleinen Kindes und Marketingmanagerin in der Softwareindustrie hatte ich einfach keine Zeit, mich auch noch um etwas zu kümmern, was andere studiert hatten – so mein Trugschluss.

Bis ich dann 2014 noch wegen anderer Dinge komplett zusammenbrach.

Mein natürlicher Weg

Ich war aufgrund von massivem Befall mit Erregern (Neuro-Borreliose, EBV, Varizella Zoster, Toxoplasmose etc.) und deren Folgen eh arbeitsunfähig. Und da ich keine Aussicht auf Heilung von den Ärzten bekam, nahm ich dann endlich das Heft in die eigene Hand.

Und dann gingen mir die Augen auf, was man alles für die Heilung seiner Schilddrüse machen kann!

Dinge wie Ernährung, Entgiftung, Nährstoffe, Erregerheilung und Achtsamkeit spielen dabei eine signifikante Rolle. Und solange die Schilddrüse noch Hormone benötigt, trägt die Feineinstellung von fT3 und fT4 - von der Schulmedizin weitgehend ignoriert - einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden.

Bei mir war das mit viel Trial & Error verbunden, denn damals gab es die ganzen kostenlosen Online-Kongresse noch nicht und im Netz fand man wenig brauchbares zur Heilung der Schilddrüse.

Ich habe 2014 mit natürlichem Schilddrüsenextakt (NDT) begonnen, es fünf Jahre lang genommen und die erste Facebook-Selbsthilfegruppe in Deutschland/Österreich/Schweiz dazu gegründet (die ich heute nicht mehr führe). In diesen Jahren habe ich wirklich sehr viel über die Schilddrüse und deren Behandlung gelernt und mich ziemlich gut in der Szene vernetzt. Ich habe zu der Zeit auch angefangen zu dem Thema zu bloggen und mich dann in 2016 mit einer entsprechenden Gesundheitsberatung selbständig gemacht. Heute werde ich auch öfters für Interviews in Online-Kongressen angefragt.

Tja und dann wurde ich mit zunehmender Gesamtgesundheit nach und nach all meine Symptome los. Heute ernähre ich mich antientzündlich und natürlich, entgifte regelmäßig, ergänze Nährstoffe mit Nahrungsergänzungsmitteln und versuche ein artgerechtes Leben zu führen. Zudem habe ich damals meinen geschädigten Darm repariert, die erschöpften Nebennieren geheilt, behandle natürlich die HPU und habe mein Immunsystem so unterstützt, dass ich die Erreger in den Griff bekam.

Mein Weg führte mich dann aber auch immer mehr zu den seelischen Ursachen von Krankheiten. Denn die Seele spricht über körperliche Symptome mit uns und auch in der Gesundheitsberatung zeigten sich im Rahmen der ganzheitlichen Betrachtung der Menschen auch immer psychische Themen, die gesehen werden wollen. So wurde mir nach und nach klar, dass der Weg zur Heilung nach innen führt. Ich will es hier nicht zu ausführlich ausführen, aber ich habe dadurch auch eine ziemlich intensive spirituelle Entwicklung durchgemacht.

Deswegen machte ich auch die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und eine mehrjährige Ausbildung in analytischer, regressiver Hypnose. Dadurch

war ich in der Lage, bei mir (und meinen Klienten) nach den zugrundeliegenden Konflikten von Symptomen und Erkrankungen zu suchen und sie mit Hilfe des Unbewussten zu lösen. Das war am Ende das entscheidende Rädchen, warum mein Körper offensichtlich der Meinung war, dass ich diese Erkrankung nicht mehr brauche.

Das Ausschleichen der Hormone

Und als ich mich dann wieder ganz gesund fühlte, wollte ich auch langsam die Schilddrüsenhormone los werden. Also beschloss ich, es auf einen Versuch ankommen zu lassen und die Schilddrüsenmedikamente auszuschleichen. Dazu habe ich erst von den natürlichen Schilddrüsenhormonen auf L-Thyroxin zurück gewechselt, damit der TSH steigt und die Schilddrüse wieder ordentlich mitarbeitet. Nach allem was ich in der Zwischenzeit für meine Entgiftung getan hatte, hatte ich auch keine T4/T3-Umwandlungsschwäche mehr und vertrug das L-Thyroxin wirklich gut. Und das konnte ich dann langsam immer weiter senken. Es hat dann tatsächlich 2 Jahre gedauert und ich habe dem Körper die Zeit gegeben, die er brauchte. Die passende Dosis habe ich immer kinesiologisch für mich ausgetestet, wenn mein Körper mir signalisierte, dass eine Senkung anstand.

Zwischenzeitlich hatte ich eine neue Ärztin. Und als sie dann mal ein Ultraschall machte, konnte sie gar nicht glauben, dass ich eine Hashimoto habe. Denn die Schilddrüse war zwar klein (mittlerweile wieder von 5,5 auf 9 ml angewachsen), sah aber völlig gesund aus. Das Gewebe war wieder völlig homogen und echonormal und es waren keine Knoten mehr zu finden.

Tja und jetzt habe ich vor einer Woche die letzte Dosis ausgeschlichen (das war im Juni 2022) und lebe wunderbar ohne Schilddrüsenmedikamente ☺ . Zuvor bin ich eine Woche lang mit Herzrasen, Unruhe und sehr wenig Schlaf rumgelaufen, bis mir klar wurde, dass ich in der Schilddrüsenüberfunktion bin (bei mir selbst brauche ich immer etwas länger).

Aber bis die Überfunktion abgebaut ist, dauert es ja einige Zeit. Und damit ich bis dahin nicht weiter unter Herzrasen, Unruhe und Schlaflosigkeit leide, habe ich in Selbsthypnose mit meinem inneren Hormonchef Kontakt aufgenommen. Und er sagte, es wäre kein Problem den Puls auf ein normales Niveau zu senken, bis sich

ein neues Gleichgewicht im Körper eingestellt hat. Ich sah dann in Hypnose, wie er einen großen Eisenhebel etwas runter zog - und schwubs wurde mein Herz ruhiger. Ist das nicht magisch? Ich kenne das aus der Notfallhypnose, dass man so auch starke Blutungen stoppen kann. Aber ich bin immer wieder begeistert, wie unmittelbar unser Unbewusstes auf unser vegetatives Nervensystem zugreifen kann.

Es war bei mir ein langer Weg, weil die Heilung der Schilddrüse schulmedizinisch ja gar nicht vorgesehen ist und es früher auch keine Informationen dazu gab. Heute ist genau das mein Ziel bei allen meinen Klienten und ich freue mich immer, wenn sich jemand auf diese Reise mit mir begibt. Nicht immer klappt es, weil es einfach von ganz vielen Faktoren abhängt und damit auch ein innerer Wandlungsprozess einher geht, den nicht jeder gehen möchte. Aber umso schöner ist es, wenn ich dann wie neulich von einer Klientin höre, dass ihre Schilddrüse in einem halben Jahr von 5 auf fast 10 ml gewachsen ist.

Wir sollten alle den Glauben in unsere unglaublichen Selbstheilungskräfte zurück gewinnen - dann ist alles möglich!

Nachtrag nach 2 Jahren: Ich lebe immer noch wunderbar ohne Schilddrüsenhormone. Von Zeit zu Zeit mache ich mal Blutwerte (jetzt nur noch max. 1x pro Jahr) und teste es kinesiologisch aus: mein Körper braucht keine Schilddrüsenhormone. Im letzten Ultraschall war meine Schilddrüse 11 ml groß ☐

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.

Belastungen aus dem Ahnensystem auflösen



Es heißt, wir sind die Kriegsenkelgeneration und damit die erste Generation, die die damals erlittenen Dinge auch psychisch verarbeiten kann. Die Kriegsgeneration muss ums Überleben kämpfen. Die Kriegskinder müssen für den Wiederaufbau sorgen. Und die Kriegsenkel können die generationsübergreifenden Traumata auflösen. Und das ist einer der Gründe, warum die innere Arbeit mit der Seele im Westen seit Jahrzehnten so stark gefragt ist wie nie zuvor.

Hinzu kommt der allgemeine Anstieg der Energien, der uns dazu bringt, uns unseren Schatten zu stellen und alte Blockaden zu lösen. Und von diesen Blockade gibt es haufenweise nicht nur aus unserer Kindheit, sondern auch aus unseren Ahnensystemen.

Dazu ein paar Beispiele aus meiner jüngsten Hypnosepraxis, die ich übrigens online per Zoom in einer leichten Wachtrance anbiete:

- Eine Kundin von mir geriet immer unter totalen Streß, wenn es darum ging das Haus zu verlassen oder zu verreisen. Dann musste alles sehr

schnell gehen und es gab so gut wie immer Streß mit der Familie. In Hypnose erfährt sie den Grund für ihr Getriebensein: Sie sieht ihre 4-jährige Mutter, die nachts unter dem Geheul der Sirenen von ihrer Mutter geweckt und in den Luftschutzbunker gezogen wird. Alles muss schrecklich schnell gehen, jede Minute entscheidet über Leben oder Tod. Es bildet sich der Glaubenssatz, dass man immerzu fluchtbereit sein muss, um zu überleben. Und dieser Glaubenssatz wurde von der Großmutter auf die Mutter und dann auch unbewusst auf meine Klientin übertragen. In Hypnose sind die beiden Ahninnen bereit, den Glaubenssatz zurück zu nehmen, sie lösen ihn gemeinsam auf und alle zeigen sich sichtlich gelöst. Meine Klientin kann nun deutlich entspannter das Haus verlassen.

- Eine Klientin spürte in Trance mit meiner Hilfe ein Gesetz aus dem Ahnensystem auf, was mit „du sollst nicht...“ begann - mehr durfte sie nicht erfahren. Dieses Gesetz wurde durch ein Kreuz symbolisiert. Sie sah eine Vielzahl von Ahnen in Gewändern, wie sie auf sehr alten Gemälden dargestellt werden und erfuhr, dass das Gesetz schon „seit Äonen“ bestand. Im Verlauf der Hypnose waren die Ahnen bereit, das Gesetz zurück zu nehmen. Sie stand dann vor ihrem inneren Auge mit ihren Ahnen im Kreis und fühlte sich erleichtert, das Gewicht fiel langsam von ihr ab und ihre Ahnen gaben ihr ihren Segen.
- Eine andere Frau wollte kürzlich herausfinden, was die seelische Ursache hinter ihren Brustschmerzen war. Ihre Mutter und ihre Schwester hatten Brustkrebs. In einer sehr bewegenden Hypnosesitzung zeigte sich der Brustschmerz als Geist. Es kam heraus, dass dieser Geist einen Fluch repräsentierte, der auf allen Frauen aus dem gesamten Ahnensystem seit der Großmutter lag. Diese wurde verflucht, als sie in Not mit Kräutern eine Abtreibung vornahm, da sie ansonsten mit diesem Kind vom Hof vertrieben worden wäre. In Hypnose bekam das Kind seinen angestammten Platz im Familiensystem und wurde von allen Mitgliedern der Linie willkommen geheißen. Danach wurde der Fluch zurück genommen und der Geist verschwand.
- Bei einer Kundin von mir zeigte sich in Hypnose eine drückende, dunkle Wolke, die ihr in ihrem Leben immer wieder die Energie raubte. Es stellt sich heraus, dass ihre Seele vor Urzeiten ein Implantat angenommen hatte, was sich in diesem Leben in ihrem Oberarm versteckte. Sie war in der Lage, sich dieses Implantat mit der Hilfe einer Lichtgestalt in

Hypnose aus dem Oberarm zu ziehen und es zurück zu schicken. Die dunkle Wolke verschwand und sie verspürte Leichtigkeit und Freude.

Man kann sich sicher vorstellen, wie bewegend es für mich ist, solche Auflösungen von belastenden Dingen aus der Vergangenheit begleiten zu dürfen – auch wenn es für mich manchmal ziemlich anstrengend ist. Aber mit einer vorsichtigen Vorgehensweise unter Zuhilfenahme der inneren Ressourcen meiner Klienten läuft es eigentlich immer sehr sanft und wenig dramatisch ab. Die Belohnung für mich ist dann ein glückliches und mega entspanntes Lächeln auf dem Gesicht desjenigen, der diese Belastung gerade los geworden ist.

Ich habe auch den Eindruck, dass die Zeit reif für diese Art der Arbeit ist. In meinen Hypnosen kommen solche Themen in letzter Zeit vermehrt auf. Ich selbst werde dabei von meinen geistigen Führern unterstützt. Sie führen mich über meine Hellfühligkeit, von der ich mich leiten lassen und für die ich sehr dankbar bin.

Wenn Sie beim Lesen dieses Artikels eine Gänsehaut verspürt haben, dann sind Sie mit dem Thema vermutlich in Resonanz gegangen. Vielleicht möchte Ihr Unbewusstes Sie damit darauf aufmerksam machen, dass auch bei Ihnen so ein Thema jetzt gesehen und aufgelöst werden möchten. Dann können Sie mir gerne eine eMail schreiben, so dass wir in einem unverbindlichen Gespräch schauen, ob so eine Hypnose per Zoom etwas für Sie sein könnte und ob die Chemie zwischen uns überhaupt stimmt. Weiter Informationen zu meinen Hypnosen allgemein finden Sie hier. Informationen zum Ablauf und den Konditionen finden Sie hier.

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

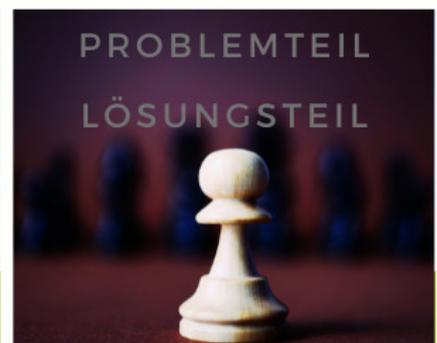
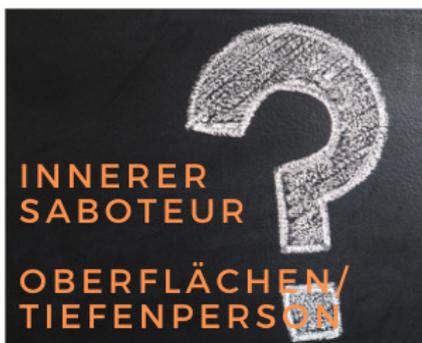
Hypnose: Auf der Suche nach den Ursachen einer Erkrankung



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, Problemteile 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

(Anbei

der

Link: 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

Kraft der Schwingungen Online Kongress 29.07. - 7.08.22



Ich möchte Dir mit dem „Kraft der Schwingungen Kongress“ einen ganz besonderen Online-Event ans Herz legen, der in meinen Augen genau den Puls

der Zeit trifft. Denn wir sind alle Energiewesen und können den negativen Energien im außen sehr effektiv mit eigener Frequenzerhöhung begegnen.

Entdecke das Potenzial von Schwingungen und die damit verbundenen Selbstheilungskräfte

Alles ist Energie, das sagte schon Albert Einstein. Der Aufbau aller Stoffe auf der Erde ist vom Prinzip her gleich, alles ist Energie - Masse in Bewegung. Und mittlerweile gibt es immer mehr Wissenschaftler, die sich mit der Thematik auseinandersetzen. Wenn der Mond das Meer bewegt, kann man schwer leugnen, dass menschliche Zellen davon nicht beeinflusst werden können, oder?

Die Gastgeberin dieses spannenden Kongresses Constanze Witzel hat die Auswirkungen von Energie in Form von Schwingungen viele Jahre studiert und deren Kraft am eigenen Leib erfahren. Begib Dich mit uns zusammen auf eine spannende Reise in eine Welt, die viele indigenen Völker sicher besser beschreiben können, als die meisten Wissenschaftler.

Meinen Vortrag zum Thema „**Die Reise nach Innen - Seelische Ursachen für körperliche Erkrankungen**“ kannst Du Dir kostenfrei am 31.07.22 anhören.

<https://natuerliche-therapie.de/wp-content/uploads/2022/07/Trailer-FB-Kristine-Fredriksson.mp4>

Mach Dich bereit und lerne alles Wissenswerte über Energie, Frequenzen und Schwingungen!

>> Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen

Inhalte

- Wie man seine **Stimmung** und seinen **geistigen Zustand** durch Schwingung ändern kann.
- Wie man seine **Lebensenergie** schützen und aufladen kann.
- Wie man mithilfe von Schwingung **kreative Energien** freisetzen kann.
- Welchen Einfluss Emotionen und Gedanken auf die **Gesundheit** haben.

- Wie man das **volle Potenzial der Selbstheilung** ausschöpfen kann.
- Wie man die unglaubliche **Macht heilender Frequenzen** nutzen kann, um seine Schwingung anzuheben und gesund zu bleiben.
- Wie die eigenen Lebensenergie mit den **richtigen Techniken** dazu eingesetzt werden kann, Gesundheit und Lebensfreude zu aktivieren.

>> Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen

So funktioniert es

Melde Dich einfach zum kostenfreien Kongress mit Deiner E-Mail-Adresse an.

Ab dem **29.07.2022** bekommst Du jeden Tag eine E-Mail mit den wichtigsten Informationen und Links zu den Experten-Interviews des Tages

Zum Anschauen brauchst Du nur Deinen PC, ein Tablet oder Dein Smartphone – ganz einfach, ohne zusätzliche Software.

>> Hier kostenfrei anmelden und online teilnehmen

Ich bin nicht Veranstalter dieses Kongresses. Ich wurde für diesen Kongress vom Veranstalter interviewt und bewerbe ihn im Rahmen einer Affiliate-Partnerschaft.

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 medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Reinkarnationshypnose - die Reise in frühere Leben



*Die Frage hat sich bestimmt jeder spirituell interessierte Mensch schon einmal gefragt: Was habe ich wohl schon alles in früheren Leben erlebt?** Für uns spannend sind dabei natürlich primär die Erfahrungen, die sich auf unser heutiges Leben auswirken - vor allem wenn es dabei um Dinge geht, die uns heute begrenzen. Das kann z.B. eine unerklärliche Angst vor bestimmten Situationen sein, das können chronische Schmerzen ohne erkennbare medizinische Ursache sein oder auch eine unerklärliche Antipathie gegen Personen, Orte oder Dinge.

Natürlich gibt es auch viele schöne Erinnerungen und Fähigkeiten aus vergangenen Leben. Diese behindern uns jedoch in der Regel nicht in diesem Leben. Meistens haftet sich nur das in unserem Energiekörper an, was in früheren Leben traumatisch war. Und über den Energiekörper kommt es auch mit in neue Leben.

Nicht für jeden ist das jedoch in diesem Leben ein Thema, was aufgelöst werden möchte. Ich habe festgestellt, dass die Seele einem deutlich zeigt, wenn sie soweit ist.

Wer vor allem mit seiner Kindheit und Jugend beschäftigt ist und Glaubenssätze, abgespaltene innere Anteile, innere Saboteure und Traumata aus dieser Zeit mit sich herumschleppt, dessen Lebensaufgabe scheint mehr im Bereich der Psyche zu liegen, die gesehen werden möchte und mit analytischer Hypnose behutsam geheilt werden kann. Die Seele hat dann mit der Auswahl der Eltern und anderer Bezugspersonen Lebensumstände gewählt, die genau dem Wachstumsthema entsprechen, welches man sich für dieses Leben vorgenommen hat. Dann stattdessen in früheren Leben zu suchen, hieße wegzuschauen und vor seinen aktuell relevanten Themen zu flüchten.

Wenn die Seele das Ego jedoch auf den spirituellen Pfad schickt, der mit viel Bewusstseinsarbeit einher geht, dann möchten irgendwann auch die „Altlasten“ aus früheren Inkarnationen gesehen werden. Meist macht sich das auch bemerkbar, indem man Hellsinne entwickelt. Manche spüren dabei schon als Kind, wie sie Dinge hellsehen, hellfühlen, hellhören oder hellwissen können. Oft wurden diese Fähigkeiten von den Eltern unterbunden und kommen dann erst wieder in der zweiten Lebenshälfte zum Vorschein. Aber nichts passiert ohne Grund und alles passiert genau zum richtigen Zeitpunkt.

Und das ist dann oft auch das Leben und der Zeitpunkt, an dem wir Themen bearbeiten dürfen, die sich über mehrere Inkarnationen hinweg ziehen. So kann es sein, dass jemand in mehreren Inkarnationen Erfahrungen mit dem Thema Alleinsein oder Verlassen werden sammeln wollte. Das Thema kann aber auch Macht, oder Angst oder Missbrauch oder etwas ganz anderes sein. Wenn man sich dann nur die Trigger in diesem Leben anschaut, ohne die Ursachen in früheren Leben zu sehen, dann löst man das Ur-Thema auch nur für diese Inkarnation auf. Wie gesagt, die Seele entscheidet, ob es an der Zeit ist, an die ganz alten Themen zu gehen - und sie wird auch Wege finden, uns das wissen zu lassen.

In meinen Hypnosen unterscheide ich gar nicht groß zwischen den Erlebnissen in diesem Leben oder in früheren Leben - das überlasse ich dem Unbewussten meines Klienten. Aber wenn ich merke, dass sich bei einem Klienten eine Blockade aus einem früheren Leben zeigt, dann führe ich ihn mit seinem

Einverständnis in dieses oder diese früheren Leben. Das passiert genauso in Wachtrance, wie die Hypnosen, die sich auf dieses Leben beziehen. Der Vorteil dabei ist, dass die Dinge direkt ins Bewusstsein dringen können und man sich hinterher auch an alles erinnert.

Denn eine erfolgreiche Reinkarnationshypnose lässt einen ja nicht nur nacherleben, was man damals erlebte. Dadurch könnte man zwar die gespeicherten Emotionen aus dem Emotionalkörper lösen und so auch Symptome auflösen. Damit kann man jedoch nicht das grundsätzliche Lernthema über mehrere Inkarnationen beenden. Das kann nur abgeschlossen werden, wenn man alle gewünschten Erkenntnisse daraus gewonnen hat und dafür braucht man neben dem Unbewussten auch einen gewissen Zugang zu seinem Bewusstsein, wie das in der Wachtrance üblich ist.

Und so führe ich meine Klienten in der Regel durch den Tod des jeweiligen Lebens und in das Leben zwischen den Inkarnationen. Denn dort erfährt man, warum man seine Lebensumstände so wählte, wie sie eingetroffen sind und was man daraus lernen wollte. Und dort kann man auch Schwüre, Eide, Glaubenssätze und andere Dinge auflösen, die man in einem traumatischen Moment gebildet hat ohne absehen zu können, was das für Auswirkungen auf spätere Leben haben würde.

Auf das heutige Leben hat das nicht selten spannende Auswirkungen. So kann man z.B. plötzlich gar nicht mehr die Antipathie gegen eine Person empfinden, mit der man jahrelang verfeindet war. Oder eine unerklärliche Angst gegen Hunde / vor Höhe / vor Menschenansammlungen / vor dem Alleinsein usw. löst sich ganz sanft in Wohlgefallen auf.

Bei mir ist es mittlerweile so, dass ich auch in Alltagssituationen an Szenen aus früheren Leben erinnert werde. Ich gehe dafür dann natürlich auch immer noch in Trance, um das Thema dahinter zu erkennen und abzuschließen. Aber die Schleier zu anderen Dimensionen werden mit der Übung durchsichtiger. Für mich hat sich dadurch eine komplett neue Welt eröffnet, die so schön und faszinierend ist, dass ich es nicht mehr missen möchte.

Wenn Dich das Thema interessiert und Du gerne mal eine Hypnose ausprobieren möchtest, dann schreib mich gerne an, ich rufe Dich dann für ein Vorgespräch zurück. Ich mache alle Hypnose online und in Wachtrance, auch die

Reinkarnationshypnosен.

Weitere Informationen zu meiner Hypnose findest Du hier.

Termine für eine Hypnose kannst Du hier buchen.

* Streng genommen gibt es außerhalb der Dualität unseres Lebens weder Raum noch Zeit. Alles passiert parallel, sowohl zeitlich, als auch räumlich. Ich spreche trotzdem von „früheren“ Leben, weil für uns die Illusion von Raum und Zeit ja nun mal Gültigkeit hat und wir es daher als Zeitstrahl erleben.

Bildrechte: @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.

**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.

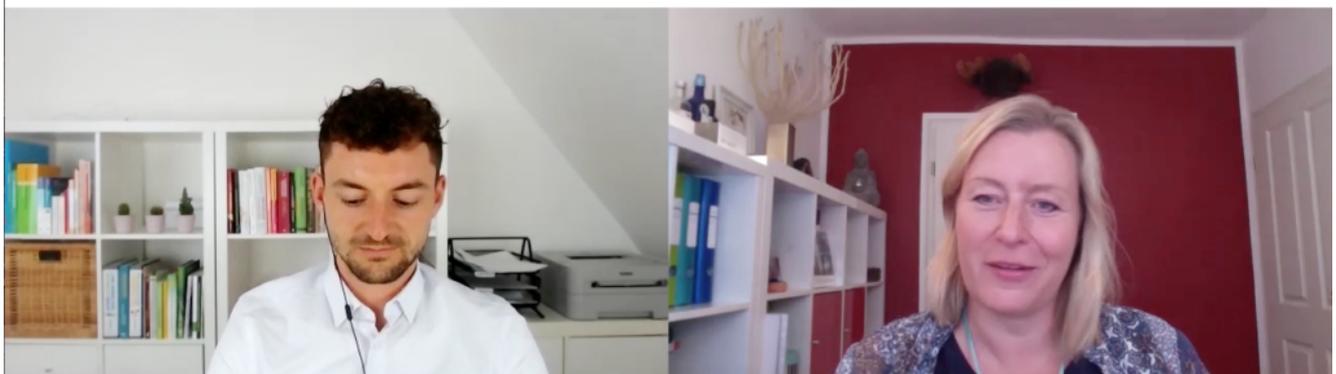
Eine sehr schöne Möglichkeit, mit dem Unbewussten einen inneren Dialog zu starten, ist die Autosystemhypnose. Dabei lässt man sich online vor dem Bildschirm sitzend in eine leichte Wachtrance führen. Das Bewusstsein ist die ganze Zeit anwesend, aber auf innere Bilder gerichtet. Durch die Trance hat man 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.

Interviews auf Online-Kongressen



Auszug aus dem Interview „Wie Du EBV & Co. in den Griff bekommst“

Artgerecht leben Kongress

VON USCHI EICHINGER



25.09.2020 – 03.10.2020



Artgerecht leben Kongress



Kristine Fredriksson



Uschi Eichinger

Auszug aus dem Interview „Nutze Deine Intuition im Alltag“

Detox[®]
Festival

**Gift raus,
Gesundheit rein.**

Alles zum Thema Entgiften und Fasten.

Der Online-Wissenskongress
Vom 2. bis 11. Oktober 2020

KOSTENLOS

Mit über
40 Experten
im Interview

Detox[®]
Festival



Gift raus, Gesundheit rein. Alle modernen Lösungen auf einen Blick.

www.detox-festival.de

Auszug aus dem Interview „Saftentgiftung: Praktikable Anleitung für Detox im Alltag“

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



Interview „Erst eine Erkrankung machte mich wach für meine wahre Berufung“

**HASHIMOTO
ONLINE KONGRESS**

www.akademie.medumio.de/hashimotokongress

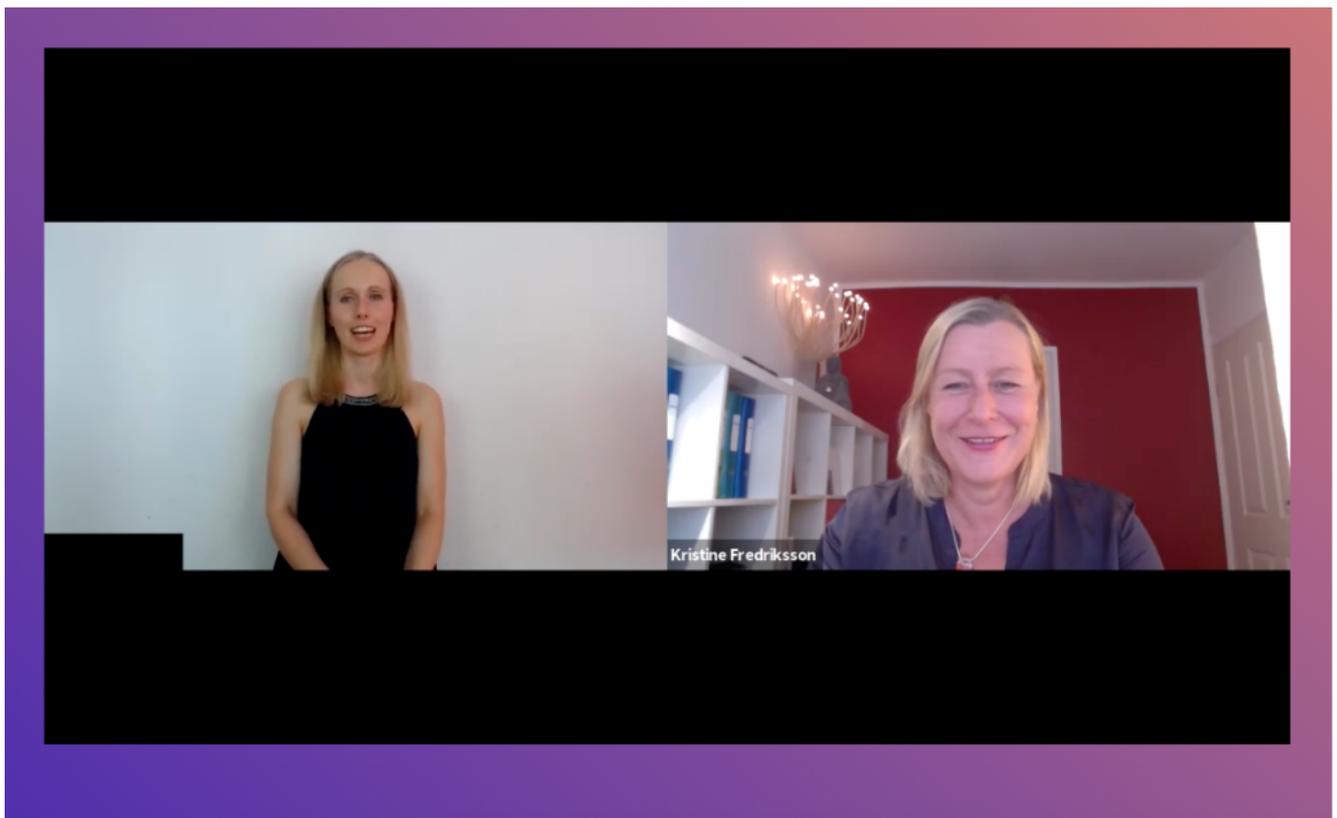




Auszug aus dem Video „Hashimoto Thyreoditis - Ursachen, Symptome, Diagnostik, Therapie - Interview mit Kristine Fredriksson“



ENTGIFTUNGS
KONGRESS



Interview „Das Epstein-Barr-Virus und Hashimoto - ein bisher übersehener Zusammenhang“



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.