

# Hypnose: Auf der Suche nach den Ursachen einer Erkrankung



*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 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 einer 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.

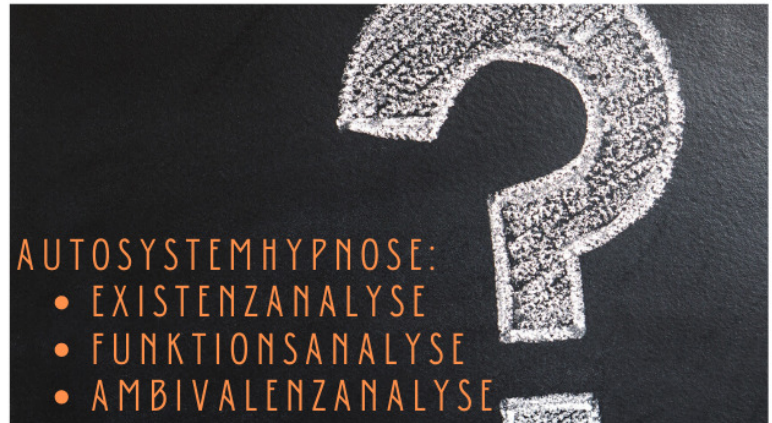
## **Hypnose für den Dialog mit dem Unbewussten**

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, 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 innere Verbote, Gebote, Hemmungen, Abspaltungen und Traumata 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 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.



## Hypnose-Coaching

Wenn Sie mit mir Ihren Selbstschutzmechanismen und den daraus resultierenden Symptomen, Abspaltungen, Geboten, Verboten, Hemmungen, inneren Widerständen oder inneren Saboteuren auf den Grund gehen wollen, buchen Sie einfach einen Termin.

## Links

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.

Eine geführte Trance-Anleitung auf die Zauberwiese von Eva Renartz als mögliche Vorbereitung für eine Hypnose finden Sie hier. Sie treffen dort Ihren inneren Freund & Helfer sowie Ihrer Weise Instanz, die Sie zu all Ihren Problemen befragen können. Probieren Sie es aus, in Hypnose zu gehen ist ein natürlicher Vorgang, den wir alle unbewusst täglich tun. Dabei regulieren sich unsere vegetativen Systeme automatisch auf optimale Weise.

---

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: Myriam Zilles @ Pixabay