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, mitzuerleben, 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