

Hypnose für Beratung und Coaching

*„Wer nach außen schaut, träumt. Wer nach Innen schaut, erwacht.“
Carl Gustav Jung*

Das Wort Hypnose stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Schlaf“. Jedoch wird bei der Hypnose eigentlich kein Schlafzustand, sondern vielmehr ein Zustand erhöhter Konzentration provoziert, der mit einer Veränderung der Gehirnwellentätigkeit einhergeht.

Hypnose gehört zu den ältesten psychischen Heilmethoden der Menschheit und die moderne Hypnose ist inzwischen eine anerkannte Form der Psychotherapie geworden.

Unser bewusstes Denken ist durch Wille, Vernunft, Logik und die fünf körperlichen Sinne geprägt. Neben dem Bewusstsein gibt es das Unbewusste. Ein wesentlicher Teil des Unbewussten ist das autonome Nervensystem, welches das Immunsystem steuert und eine Art „Grundprogrammierung“ enthält. Weiters gehören dazu Instinkte und Reflexe.

Zwischen Bewusstsein und Unbewusst gibt es noch eine Ebene, das „Unterbewusstsein“.

Alle unsere Erlebnisse, Eindrücke, Emotionen, unsere Denkweisen, einfach alles was wir erlebt haben und gerade erleben, ist im Unterbewusstsein gespeichert.

Wir nehmen in der Sekunde bis zu 11 Millionen Eindrücke unbewusst wahr, dank eines Schutzfilters aber nur 44 Eindrücke davon bewusst. Denn hätte das Unterbewusstsein offenen Zugang zu unserem Bewusstsein, würde das ein Zuviel an Informationen sein und wir könnten die Volumenmenge nicht verarbeiten.

Auch unsere Prägungen, die wir im Laufe unseres Lebens angenommen haben, sind in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Unsere Eigenschaften, Glaubenssätze, unser Charakter - wie wir uns selber sehen (dick, dünn, glücklich, traurig, berühmt) und definieren. Dies können positive so wie auch negative Denkweisen sein, oder solche, die Erfolg oder Misserfolg anziehen.

Um zum Unterbewusstsein Kontakt herzustellen, kann man gezielt mit verschiedensten Entspannungszuständen wie Hypnose, Meditation, Autogenem Training usw. arbeiten.

Hypnose hat einen direkten Einfluss auf das Unterbewusstsein, indem das Wachbewusstsein - also unsere nach außen gerichtete Aufmerksamkeit - ruhiggestellt wird. Dieser Prozess wird erreicht, indem wir unsere Gehirnfrequenz von den schnell schwingenden Betawellen auf die langsamer schwingende Gehirnwellentätigkeit umstellen - etwa durch Hypnose.

Typisch für Hypnose ist also, dass gleichzeitig schnell schwingende Betawellen wie auch langsam schwingende Gehirnwellen auftreten, auch solche, die sonst nur im Tiefschlaf vorhanden sind. Linke und rechte Gehirnhälften beginnen synchroner zu arbeiten und es bildet sich eine Brücke zwischen dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein.

Hypnose ist also ein ganz natürlicher Zustand, eine besondere Fähigkeit unseres Geistes, durch Entspannung hervorgerufene erhöhte Aufmerksamkeit. Durch diese erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration können alte Verletzungen und Trauma aufgearbeitet werden, neue Sichtweisen, Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten werden erkannt. Auch negative Glaubenssätze können umprogrammiert werden.

Denn positives Denken fördert den Glauben an sich selbst, lässt uns zufriedener und glücklicher leben, zieht Erfolg an und lässt uns selbstbewusster und souveräner durchs Leben gehen.

Preis für die Hypnose: € 65,00

Meine Telefonnummer: 0664/75052120

www.ingrid-konrad.at