



Wir betrachten Hypnotherapie und Hypnosetherapie als einen Prozess, durch den wir den Menschen unterstützen, seine eigenen Assoziationen, Erinnerungen und Lebenspotentiale für die Erreichung seiner eigenen therapeutischen Ziele nutzbar zu machen. Hypnotische Suggestion kann den Gebrauch von Fähigkeiten und Potentialen erleichtern, die in einem Menschen bereits existieren, aber aufgrund mangelnden Trainings oder auch Verständnisses ungenutzt oder auch unterentwickelt bleiben. (Erickson und Rossi 1979)

Für die eingangs beschriebene Grundhaltung führte Erickson den Begriff Utilisation (Wiederverwendung, Nutzbarmachung) in die Psychotherapie ein. Ein Aspekt, indem er wahre Meisterschaft erlangte und dem mittlerweile nicht nur Hypno(se)therapeuten versuchen so gut wie möglich Rechnung zutragen. Erkennen, was beim Klienten an Ressourcen vorhanden ist, um diese dann für den Veränderungsprozess nutzbar zu machen, verleiht Therapie & Coaching eine besondere Note von Eleganz und Leichtigkeit.

Dieser Gesichtspunkt macht unabdingbar auch deutlich, dass alle Veränderung der Klient selbst vollzieht.

Trance, (veränderter Bewusstseinszustand) als ein zentrales Element hypno- und hypnosetherapeutischer Arbeit.

Durch sie wird der rational analytische Verstand umgangen und die vom Bewusstsein des Klienten ausgeübte Kontrolle mit all seinen Überzeugungen und angelernten Beschränkungen ist vorübergehend aufgehoben. Das ausser Kraft setzen bewusster Prozesse, gibt dem Unbewussten den benötigten Raum für kreative und positive Veränderungen.

Hierdurch wird die Aufmerksamkeit unter Ausschaltung äußerer Störfaktoren auf die inneren Vorgänge des Klienten gelenkt, auf seine eigenen Körperempfindungen, seine Erinnerungen, Gefühle, Vorstellungen, auf in der Vergangenheit Gelerntes und Erlebtes.

Zur Induktion und während der Trance werden indirekte Botschaften mit Hilfe von Geschichten Metaphern, Analogien, spielen, gegeben, um beim Klienten Ideen und Lösungsmöglichkeiten für seine Belastungen anzuregen.

Während der bewusste Verstand also rational analytisch arbeitet, ist die Sprache des Unbewussten die der Metaphern, Mythen, Witze und Märchen.

So führte Erickson in seinen späten Lebensjahren keine klassischen Trance Induktionen mehr durch, sondern nutzte seine Sprachkunst, um durch das Erzählen von Geschichten natürliche Trancezustände anzuregen.

Hypnotische Trance, orientiert sich an bestimmten weitgehend festgelegten Rahmenbedingungen, dem sogenannten Hypnosetherapie & Hypnotherapie Setting.

Weitere Informationen auf unseren Webseiten:

- [www.hypnose-schule.ch](http://www.hypnose-schule.ch)
- [www.gesundheits-akademie.ch](http://www.gesundheits-akademie.ch)
- [www.hypnosystemisches-llc.ch](http://www.hypnosystemisches-llc.ch)
- [www.hypnosetherapie.schule](http://www.hypnosetherapie.schule)
- [www.unique-companion.ch](http://www.unique-companion.ch)
- [www.hypnose-lexikon.ch](http://www.hypnose-lexikon.ch)