

## Die Hypnose mit Niveau

Mein Bestreben ist es, jeden Menschen auf individuelle Art und Weise ganzheitlich zu behandeln. Qualität statt Quantität steht bei dieser Hypnoseanwendung im Vordergrund. Mich mit höchster Wertschätzung um die Menschen zu kümmern, die den Weg zu mir finden, sodass ich jedem die bestmögliche Behandlung zuteilwerden lassen kann, hat für mich höchste Priorität. Für jedes Problem benötige ich eine gewisse Zeit: Idealerweise stellt sich der Erfolg der Hypnose bereits nach zwei bis drei Sitzungen ein. Es können jedoch auch mehrere Behandlungstermine notwendig werden. Bitte beachte, dass es grundsätzlich hilfreich ist einen Folgetermin nach 4-6 Wochen zu vereinbaren. Diesen kannst Du auch direkt bei Buchung Deiner Sitzung vereinbaren.

Ohne jeglichen Zeitdruck nehme ich mich der Probleme meiner Klienten an. Im Vorfeld legen wir daher für den ersten Termin bzw. die erste Sitzung eine Dauer von ca. 2 bis 3 Stunden fest. Die Festlegung meiner Terminierung ermöglicht es mir unbeschwert und ohne jeglichen Zeitdruck miteinander zu arbeiten.

Denn bei der Hypnose ist es nicht vorhersehbar, wie lange die Bearbeitung eines bestimmten Problems dauert. Gehen meine Klienten mit meiner Hilfe in die Hypnose, sind Raum und Zeit nur noch nebensächlich, wodurch die Länge einer Sitzung nur sehr schwer abzuschätzen ist.

Es steht jedem Klienten selbstverständlich frei, ob er nach einem Termin eine weitere Sitzung in Anspruch nehmen möchte.

## Vorbereitung auf die Hypnose

Vor der ersten Sitzung solltest Du beigefügten Info Blätter ausführlich lesen.

## Der Ablauf unserer Hypnosesitzungen

Das Du Dich wohlfühlen sollst, steht bei jedem unserer Termine im Vordergrund. Aus diesem Grund solltest Du stets bequeme Kleidung tragen. Zu Beginn werden wir uns in der ersten halben Stunde bis Stunde genügend Zeit für ein ausführliches Vorgespräch nehmen. In diesem ersten Gespräch nehmen wir uns Deiner Probleme an und besprechen das genaue Ziel der Hypnose. Was sind Deine Wünsche und Erwartungen? Anschließend starten wir mit der Hypnose, bei der wir Dich in einen tranceähnlichen Zustand voller Entspannung versetzen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass bereits nach dieser einen Sitzung die Lösung Deines Problems offenbart wird, was zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden führt.

Bitte hab Verständnis dafür, dass ich den Erfolg der Hypnose nicht garantieren kann! Dennoch zeigen die jahrelangen Erfahrungen mit Hypnose, dass beinahe jeder einen bedeutenden Fortschritt in Richtung Besserung macht.

## Die richtige Dauer für Deine Hypnosesitzung

Jeder Hypnotiseur arbeitet anders. Einige Kollegen bieten günstigere Preise für Sitzungen an, wobei sich die einzelnen Termine über etliche Wochen verteilen. Zur Frage, ob diese Sitzungen nachhaltiger wären, können wir nur Folgendes sagen: Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, um über die Hypnose zum gewünschten Ziel zu gelangen.

Ich arbeite mit dieser Methode, die ich für sehr effizient halte. Dabei investiere ich genau die Zeit, die der Mensch und wir zum Lösen des Problems benötigen. Es ist durchaus möglich, dass eine Sitzung bis zu 3 Stunden andauern kann. Nimmst Du an einer klassischen Hypnosestunde teil, ist diese in der Regel zeitlich limitiert (z.B. 45 Minuten manchmal auch tatsächlich 60 Minuten). De facto bleiben jedoch meist nur 30 Minuten für die Hypnose übrig, wenn man die Zeit für eine Begrüßung und ein wenig Small Talk abzieht. Die Dauer, die zum Erlangen des tranceähnlichen Zustands benötigt wird, musst Du von der Gesamtzeit abziehen. Letztendlich sind es nach meiner Ansicht viele wertvolle Minuten, die trotz Bezahlung verschwendet werden.

Kommst Du in meine Sitzung, so wirst Du bei mir in nur einer Sitzung die Behandlungszeit erhalten, die Du benötigst und für die andere teilweise vier bis fünf kurze Hypnosetermine veranschlagen.

## Dauerhafter Erfolg

Die Nachhaltigkeit der Hypnose hängt sowohl von der Methode als auch vom behandelnden Hypnotiseur ab, nicht von der Anzahl der Sitzungen. Wir arbeiten hier äußerst effizient und ursachenorientiert. Bitte plane dennoch einen Folgetermin nach vier bis sechs Wochen ein. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass dieser Folgetermin oft sehr sinnvoll und nützlich ist, um das Erreichte zu festigen, und noch einmal über die erreichten Veränderungen zu sprechen. Manchmal kommt es auch vor, dass ein weiteres Thema an die Oberfläche dringt, sobald das bereits bearbeitete Thema erst einmal gelöst wurde.

## Wie und warum meine Hypnos Sitzungen funktionieren

Wir haben einen bewussten und einen unbewussten Verstand. Diese werden auch Bewusstsein und Unbewusstes bzw. Unterbewusstsein genannt.

Dein Bewusstsein, Dein bewusster Verstand ist also Dein kritischer oder rationaler Verstand, der es Dir ermöglicht logisch-rationale Ja- oder Nein-Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung für die Dinge zu übernehmen, deren Du Dir bewusst bist.

## Wie funktioniert das Unterbewusstsein?

Das Unterbewusstsein ist der Teil des Deines Verstandes, der sich um alles andere für Dich kümmert. Es ist der Teil, der alles kontrolliert, was Du ohne bewusste Anstrengung oder Gedanken tust. All die Dinge, die automatisch, ohne nachzudenken, geschehen, wie z.B. blinzeln, lachen, weinen, atmen usw.

Dein Unterbewusstsein erinnert sich an alles, was Du in Deinem Leben jemals erfahren hast. Angefangen von der Zeit im Mutterleib bis zu dem jetzigen Zeitpunkt, während Du gerade diese Zeilen liest.

Alles, was Du gelernt hast, alles, was Du gesehen, gehört, berührt, gesagt, gerochen hast, jede emotionale Reaktion und jede Erinnerung an diese Erfahrungen wird in der Datenbank Deines Unterbewusstseins gespeichert.

Dies ist auch der Grund warum Du nicht jeden Tag alles erneut lernen musst, wie z.B. Deine Schnürsenkel zu binden, zu gehen oder zu sprechen, u.v.m.

Dein Unterbewusstsein greift jeden Tag millionenfach auf diese, deine Datenbank zu und nutzt die gespeicherten Informationen, um Deinen Verstand so zu lenken, wie er gelernt hat auf bestimmte Reize zu reagieren. Diese Reaktionen erfolgen vollkommen automatisch, und Du verstehst manchmal vielleicht nicht mal, warum Du immer wieder auf eine bestimmte Art und Weise reagierst.

Es handelt es sich hierbei um ein erlerntes Verhalten und Du erinnerst Dich möglicherweise, nicht mehr daran, wann und wie Du Dir diese Verhaltensweise bzw. Reaktion angeeignet hast. Im Laufe der Zeit haben sich unterbewusste Reaktionen bzw. Handlungsweisen verfestigt, weil Dein Unterbewusstsein besser darin wurde zu reagieren.

Auf diese Weise werden bzw. wurden Deine Gewohnheiten geboren und wuchsen. Jede Reaktion auf irgendwelche Stimuli ist etwas, das gelernt, „geübt“ und verfestigt wurde.

Möglicherweise hast Du Dich als Kind über etwas geärgert, und im Laufe Deines Lebens sind Dir ähnliche Dinge, wie in dieser ersten Situation geschehen. Deine Reaktion darauf in Verbindung mit deinen Emotionen sind nun die gleichen, wie damals beim ersten Mal. Auf die gleiche Art und Weise werden auch Ängste in uns geboren bzw. kriert. Alle Deine Gewohnheiten und Überzeugungen haben sich auf die gleiche Weise entwickelt, aus der Exposition, Erfahrungen und dem Erleben. Du bemerkst diese Entwicklung nicht einmal, da sie so ganz allmählich, langsam und unbemerkt erfolgt.

Es handelt sich hierbei um sogenannte Referenzerfahrungen. Dein Unterbewusstsein vergleicht deine momentan gemachte Erfahrung mit Erfahrungen und deren Handlungsweise aus der Vergangenheit und setzt dies genauso um, wie sie damals gehandelt hat, mit dem immer gleichen Ergebnis.

Diese negativen Verhaltensweisen verfestigen sich mit der Zeit immer mehr, so dass ein bestimmter Automatismus entsteht.

Alle Gewohnheiten und Überzeugungen, die Du vielleicht in Bezug auf Essen und Bewegung hast, sind nicht Dinge, mit denen Du geboren wurdest. Es sind Dinge, die Du gelernt hast. Vielleicht von Deiner Familie oder von Menschen in Deiner Umgebung, vielleicht aus Büchern oder dem Fernsehen. Es sind einfach Dinge, die Du gelernt hast.

Genauso hast Du Dir Angst, Druck oder Traurigkeit angeeignet, und diese wurden mit der Zeit immer präsenter, immer deutlicher und wirkten sich immer negativer auf Dein Wohlbefinden aus.

Oder wie manche Menschen Alkohol, Tabak oder Drogen konsumieren, oder Gewohnheiten wie Nägelkauen, übermäßiges Essen von Süßigkeiten, Zähneknirschen oder unruhigem Schlaf kreieren. Sie wurden nicht damit geboren, sie haben es erlernt.

Erst wenn Du bewusst wahrnimmst, wie Du Dich in bestimmten Situationen immer wieder gleich verhältst, kannst Du an dieser Verhaltensweise etwas verändern und Du bekommst dann automatisch ganz andere Ergebnisse.

## Der Prozess ist einfach

Du weißt über Dein Bewusstsein und Dein Unterbewusstsein Bescheid, aber vielleicht noch nicht über Dein Überbewusstsein. Das ist der Teil Deines Verstandes, der zwischen Deinem Bewusstsein, Deinem Unterbewusstsein, Deinem Körper und Deiner Psyche bzw. Seele vermittelt, wenn wir gemeinsam die Arbeit tun.

Dein Geist, also die Einheit aus bewusstem und unbewusstem Verstand weiß, wie Du zu diesem Punkt, an dem Du jetzt stehst, gekommen bist, und es liegt daher nahe, dass Dein Geist weiß, wie er Dein Problem oder Deine Probleme, um die es geht, lösen kann.

In unseren Sitzungen wirst Du die Kraft Deines eigenen Geistes nutzen, um genau das zu tun, und zwar Deine Probleme (das Vorgelegte) zu lösen.

Ganz gleich, auf welcher Ebene Du an einem Thema festhältst. Sei es körperlich, emotional, mental oder spirituell. Dein Verstand wird es lösen. Ganz gleich, welches Motiv oder welchen Grund Dein Geist, Deine Psyche für dieses unerwünschte Verhalten gehabt haben mag. Dein Geist wird es für Dich lösen. Alles, was Du tun musst, ist Dir und Deinem Geist zu erlauben, es zu tun.

Ich werde Dich in die Hypnose führen. Ich muss Dir nicht beibringen, wie man das macht, denn Dein Geist geht bereits mehrmals am Tag in Trance.

Jedes Mal, wenn Du beispielsweise Deine Vorstellungskraft benutzt, jedes Mal, wenn Du träumst, jedes Mal, wenn Du etwas tust, ohne nachzudenken, dann bist Du in einem Trancezustand. Es ist ein ganz natürlicher Zustand. Der einzige Unterschied in der Hypnose ist der, dass die Tiefe der Trance eine andere, eine tiefere ist und dass wir hier gezielt etwas für Dich erreichen wollen und können.

Hypnose ist kein Schlaf. Du wirst nicht in ein Koma versetzt. Du wirst während der Sitzung die ganze Zeit meine Stimme hören und diese bewusst wahrnehmen.

Um Dir zu helfen, die richtige Tiefe der Trance für die Hypnotherapie zu erreichen, werde ich mit Dir sprechen und Dich bitten, mir bzw. meinen Anweisungen zu folgen. So einfach ist das. Du musst nichts weiter tun. Erlaube Deinem Geist, mir einfach zu folgen. Sei einfach bereit dafür die Veränderung in Dir zu zulassen.

Auf einer bestimmten Ebene der Hypnose werde ich Dein höheres Selbst bzw. Dein Überbewusstsein bitten, einen Arm auf dieser Ebene zu halten und dem Rest Deines Körpers zu erlauben, viel tiefer in die Hypnose zu gehen. Wir werden dann an der Hand dieses Arms Fingersignale installieren, so dass sich Dein bewusster Verstand nicht durch Sprechen in den Prozess einmischen braucht. Dein Verstand kann dann agieren, wie der Zuschauer bei einem Fußballspiel. Er sieht und hört alles und bekommt auch alles mit, wird sich aber nicht in das Geschehen einmischen. Die Fingersignale sind ganz einfach. Ein Finger wird für „ja“ und ein Finger wird für „nein“ stehen. Auf diese Art und Weise kann ich ganz leicht mit Deinem Geist, Deinem Überbewusstsein kommunizieren, während Du Dich in einer tiefen und erholsamen Hypnose befindest.

Dann werden wir Dein Überbewusstsein bitten, auf die Datenbank des Unterbewusstseins und alle Ebenen des Verstandes zuzugreifen, um alle Informationen zu erhalten, die es braucht, um die Arbeit zu erledigen, für die Du in diese Sitzung gekommen bist.

Von diesem Zeitpunkt an werde ich Deinem Überbewusstsein viele Fragen stellen, und Dein Überbewusstsein wird mir mit einem Fingersignal antworten. Abhängig von der Antwort bitte ich dann Dein Überbewusstsein, die für Dich notwendige Veränderungsarbeit zu tun.

### Warum Hypnose mit dem Simpson Protocol®?

Ich benutze das sogenannte Simpson Protocol als Hypnoseverfahren, weil es sehr effizient ist, um Menschen bei der Lösung ihrer Probleme zu helfen. Es erlaubt uns, nichts unversucht zu lassen, damit Deine Probleme auf allen Ebenen, mental, emotional, körperlich oder spirituell vollständig gelöst werden können, unabhängig davon, wo sie in Deinem System aus Körper, Geist und Seele gespeichert sind.

Und dies wird erreicht, während Du Dich in einer angenehmen, entspannten Hypnose befindest, sodass Du Deine eigenen geistigen Ressourcen für die Bewertung und die innere Veränderungsarbeit einsetzen kannst. Es ist eine klare, einfache und vor allem ganzheitliche Methode, um präzise und nachhaltige Veränderungen herbeizuführen. Das Simpson Protocol ist absolut Klienten orientiert, was Dich stärkt und befähigt die von Dir gewünschten Veränderungen herbei zu führen.

### Wie funktioniert Hypnose mit dem Simpson Protocol®?

Möchtest Du gern mehr darüber erfahren wie Hypnose mit dem Simpson Protocol funktioniert? Oder ob ich Dir bei Deinem spezifischen Problem helfen kann? Dann vereinbare doch einfach ein kostenfreies Informationsgespräch. In diesem Gespräch kann ich all Deine Fragen beantworten, sodass Du eine leichte Entscheidung für oder gegen die Hypnose mit dem Simpson Protocol treffen kannst.

Ich freu mich auf unser erstes Gespräch.

**Tanja**