

## STÄRKUNG DER EIGENEN PERSON DURCH HYPNOCOACHING

Hypnosetherapie ist die älteste Heilmethode der Menschheit, die sich mentaler Techniken bedient um Leib- seelische Prozesse zu beeinflussen.

Die Hypnose – ein Zustand, der mit einer tiefen Entspannung verglichen werden kann – ermöglicht es den Menschen, eine andere Sichtweise von sich selber und der eigenen Umwelt zu erlangen.

Während beim rationalen Denken und Problemlösen der Verstand und das bewusste Abwägen die Oberhand haben, bedient sich die Hypnose anderer Ebenen. Unter Hypnose ist es möglich, das unter –oder unbewusste Wissen über die Dinge mit ein zu beziehen. Mit Hilfe unserer Sinneserfahrungen (visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch) können wir vertraute Dinge von einer anderen Seite her betrachten.

Schon Albert Einstein notierte „ Ein Problem kann man nicht mit der Art von Denken lösen, das es geschaffen hat.“ Oder Albert Schweizer bemerkte:“ Der Vogel kann den Käfig in dem er sitzt nicht von außen betrachten.“

Mit einer erweiterten Wahrnehmung erweitern wir also auch unseren Erfahrungshorizont und die Möglichkeiten, eventuelle Probleme von verschiedenen Sichtweisen her anzugehen.

Für eine Optimierung von Leistungs- und Regenerationszuständen ist es hilfreich, die Kategorien zu identifizieren, auf denen unser Erleben organisiert und stabilisiert wird und mit diesen im Sinne des gewünschten Zielerlebens zu arbeiten. Dabei ist die Betrachtung folgender Trancekategorien hilfreich:

1. Veränderung von körperlichen Prozessen
2. Veränderungen im Bereich der visuellen Wahrnehmung
3. Veränderungen im Bereich der akustischen Wahrnehmung
4. Veränderungen im Bereich der Gefühlswahrnehmung

In der Arbeit mit diesen Kategorien ist es möglich, einzelne Problemfelder genauer zu analysieren. Dies wird gemeinhin als „Mentales Training „ bezeichnet. Die Grundidee hierbei ist, dass wir nicht passiv Erlebnisprozessen ausgeliefert sind, sondern diese aktiv beeinflussen können. Dabei wird versucht, eine Identität der Person mit der von ihr geforderten Aufgabe herzustellen.

Dies wird in der Psychologie als „FLOW-ZUSTAND“ bezeichnet. Dies ist ein Bewusstseinszustand, in dem man völlig in der gerade ausgeführten Tätigkeit aufgeht. Und genau in diesem Zustand kann sich unsere Leistungsfähigkeit optimal entfalten. Diese Flow-Zustände wirken wie ein Spiel, in dem sich Lockerheit, Spaß und Vertiefung in einer intensiven Weise miteinander verbinden. In diesem Zustand besteht ein optimales Verhältnis von Energieaufwand zu Energienutzung (keine Reibungsverluste) und der Organismus nutzt sein intuitives Wissen von dem unmittelbar nächsten Schritt, der notwendig ist, um das Optimum zu erreichen.

Die meisten Menschen kennen die Erfahrung, dass Tätigkeiten, die hohe Kompetenz und Konzentration erfordern, in manchen Situationen optimal gelingen. Alles läuft wie von selbst.....wie in Trance. Diese Situationen zu analysieren – die einzelnen Momente ausfindig zu machen, die optimales Funktionieren ermöglichen und bewusst trainieren – sie für verschiedenste Lebenssituationen verfügbar machen – das ist das Ziel einer Arbeit mit der Hypnotherapie.