



Erklärung zum Video auf Youtube

Aufgrund dessen, dass ich mehrmals auf das Video der Blitzhypnose auf Youtube angesprochen worden bin, gebe ich nun eine kurze öffentliche Erklärung zum Video ab. Die Erklärungen folgen auf verschiedenen Ebenen (allgemein, technisch und emotional).

Allgemeine Erklärung:

Das Video zeigt das nötige Vorgespräch vor einer Blitzhypnose nur in minimaler Weise: Erlaubnis Hypnose und Berührung & Information, dass ich während der Hypnose stehen bleiben kann. Dieses Vorgespräch ist aus dem Grund so kurz, weil ich bereits sehr vieles weiss.

Das Vorgespräch ist deshalb sehr wichtig, weil es den Klienten, welcher in die Hypnose geführt werden soll, auf das kommende Geschehnis (und Erlebnis) vorbereitet und dessen Zweifel (oder Befürchtungen) davor nimmt. Die Informationen, z.B. wie es sich anfühlt, dass volle Kontrolle beibehalten oder alles bewusst wahrgenommen wird etc., welche im Vorgespräch vermittelt werden, sind wichtig, damit sich der Klient auf die Blitzhypnose einlässt. Dies kann in wenigen Minuten durchgeführt werden.

Technische Erklärung:

Wie läuft die Einleitung in die Hypnose genau ab?

Sandra entspannt mich leicht (und lenkt mein Bewusstsein ab) durch das Schütteln meiner Hand und fragt mich zuerst einfache Fragen. In einem Moment stellt sie eine Frage, welche mein Gehirn sehr (oder über-) fordert. In diesem Moment gibt sie einen Ruck durch meine Hand (zieht adäquat daran) und sagt laut das Wort „Schlaf“ – durch die hohe (oder über-) Forderung meines Gehirns, verfolgt dieses den „Befehl Schlaf“ für wenige Millisekunden. Nach diesen Millisekunden erkennt mein Bewusstsein (Gehirn), dass ich nicht schlafen möchte (falscher Moment – es ist ja Tag) und habe zwei Optionen: 1. Die Augen öffnen und in den Alltag zurückkehren oder 2. diesem „Befehl (Schlaf)“ ein Stückweit zu folgen und die Entspannung zu vertiefen und zu geniessen (wie tief die Entspannung der Blitzhypnose ist, ist individuell).

Sehr wahrscheinlich wird die zweite Option verfolgt, da der Hypnotiseur vor der Blitzhypnose erklärt hat, was in der Blitzhypnose geschehen wird (= Vorgespräch – siehe oben). Diese Informationen vom Vorgespräch werden vom Klienten (bewusst und unterbewusst) erfahren und bestätigt (angenehme Entspannung auf Sinnesebenes des VAKOG¹), weswegen (viele) der Klient sich dieser angenehmen Entspannung hingeben.

Im Video verfolge ich die 2. Option und lasse mich entspannen – da ich in der Entspannung (Hypnose) erfahren bin, entspanne ich mich schnell sehr tief (Kopf sinkt und oberer Rücken entspannt sich – von mir bewusst nur diese Muskeln, damit ich stehen bleibe). Die Tiefe der Entspannung und das körperliche „Loslassen“ ist wie oben beschrieben individuell.

Wie läuft die Ausleitung aus der Hypnose genau ab?

Sandra zählt im Video von 1-3 (1-3 ist genügend langsam, da es keine sonderlich tiefe Entspannung war) und gibt dabei verschiedene Suggestionen: Beispielsweise „Machst deine Augen auf“ oder „fühlst dich wunderbar, gut und wohl in jeder Art und Weise“. Die Suggestionen müssen vom Klienten mit der richtigen Einstellung² aufgenommen werden, damit diese genauso eintreten! Das Herauszählen bereitet das Unterbewusstsein und Bewusstsein auf das Hier und Jetzt vor und aktiviert es.

Emotionale Erklärung:

Wie fühlt es sich an, so schnell entspannt (hypnotisiert) zu werden?

Zu Beginn ist man nervös und aufgeregt, man weiss zwar (vom Vorgespräch) was kommen wird, weiss jedoch nicht genau, ob dies wirklich stimmt (Ebene des Vertrauens – der Glaube an die Informationen aus dem Vorgespräch hängt von diversen Faktoren ab, bspw. von der (non-) verbalen Kommunikation, Wissen etc. Das Gefühl ist eine Mischung aus (Vor-) Freude (auf die Entspannung) und Zweifel (kann ein so angenehmer Zustand wirklich so schnell erreicht werden?). Ich habe im Video „Ja“ zur Entspannung (Hypnose) gesagt und mich tief und

Hypnosetherapie
Yves Schaffner

Psychologe &
Hypnosetherapeut

+41 76 559 03 30
therapie@yves-schaffner.ch

yves-schaffner.ch



Hypnosetherapie
Yves Schaffner

Psychologe &
Hypnosetherapeut

+41 76 559 03 30
therapie@yves-schaffner.ch

yves-schaffner.ch

gut entspannen lassen. Dadurch sieht es so aus als wäre ich nicht mehr „bewusst anwesend“ – was jedoch nicht richtig ist – ich bin vollkommen bewusst, aufmerksam und kontrolliert – jedoch entscheide ich mich für die Entspannung.

Randnotiz: Meine Aufregung bzw. Erwartung auf den Moment der Überraschung (Ruck an der Hand) sieht man im Video bei Minute 0:25 – die korrigierte Antwort :)

Was passiert mit den Sinnen in der Hypnose?

Im entspannten (hypnotischen, meditativen etc.) Zustand, werden die Sinne / „Sinnes-Antennen“ (VAKOG¹) nach Innen gerichtet (dies kann unter- oder bewusst geschehen). Je besser der Klient die Sinne nach Innen richten kann, desto tiefer ist die Entspannung.

Der Klient nimmt bewusst (& unterbewusst) wahr, dass er jederzeit seine Sinneswahrnehmungen nach aussen kehren kann und fühlt sich dadurch im entspannten (hypnotischen) Zustand wohl und lässt sich (mit oder ohne Anweisungen des Hypnosetherapeuten) tiefer sinken. Die Tiefe der Entspannung (Hypnose) hängt dabei von verschiedenen Faktoren ab: Die Persönlichkeit des Klienten (z.B. Erfahrungen in Entspannung, Motivation, Intelligenz etc.), die Umwelt, in welcher die Blitzhypnose stattfindet (eigene Praxis [wie im Video], vielbefahrene Strasse etc.) und anderen Faktoren.

Ausleitung aus dem entspannten (hypnotischen) Zustand:

Dadurch, dass der Klient (bewusst) weiss, dass er nur kurz entspannen kann/soll/will und er auch sehr bewusst (obwohl entspannt) ist, kann er die Sinne (individuell) rasch nach aussen kehren und dadurch mit offenen Augen (und Sinnen) den Alltag wahrnehmen. Durch das Akzeptieren des Unterbewusstseins (das Unterbewusstsein macht ca. 80% und das Bewusstsein 20% des menschlichen Zustandes aus), dass jede Zelle und Faser im Körper bei der Zahl 5 wieder topfit, aufgeladen und bereit für Leistung ist (dies sind drei Suggestionen), wird dies auch ganz einfach so geschehen. Dafür müssen die Suggestionen vom Klienten mit der richtigen Einstellung aufgenommen und empfangen werden (optimale Einstellung zur Suggestion: die Suggestion ist perfekt und wird genau so eintreten).

Da ich während der Blitzhypnose nicht schlafe und bei vollem Bewusstsein bin, kann ich die Augen nach kurzer Ausleitung aus dem entspannten (hypnotischen) Zustand rasch öffnen und bin bereit für den Alltag (ohne körperliche oder emotionale Probleme).

Dies sind meine Erklärungen (auf 2 A4 Seiten) zum Video der Blitzhypnose von Sandra und mir. Ich wünsche mir, dass ich die Mehrheit aller Fragen zu diesem Video und dem hypnotischen Zustand klären konnte und du nun mehr Wissen und Vertrauen in diesen entspannten und angenehmen Zustand hast (Hypnose ist ein Überbegriff für Entspannung – wobei der Begriff keine Rolle spielt, das Gefühl, die Kognitionen und Körperempfindungen in diesem Zustand der Entspannung sind wichtig).

Denjenigen Menschen, welche bis hierhin mitgelesen habe, möchte ich meinen besonderen Dank ausdrücken, es freut mich seid ihr an diesen Informationen interessiert!

Ich wünsche euch alleine eine gute Zeit!

Entspannende Grüsse

Yves

¹ VAKOG (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gutatorisch)



² Einstellung zur Suggestion: Die Suggestion ist perfekt und wird genau so eintreten! Alle anderen Einstellungen zur Suggestion (Zweifel, Unsicherheit etc.) führen zu deren Ablehnung (und somit zum „Nichteintreten“ bzw. nicht Akzeptieren der Suggestion).

Hypnosetherapie
Yves Schaffner

Psychologe &
Hypnosetherapeut

+41 76 559 03 30

therapie@yves-schaffner.ch

yves-schaffner.ch