

- Möglichkeiten der Hypnose
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- Erarbeiten von Suggestionen
- 2. Auflage

Lars Gutzeit

# Moderne Hypnose lernen

## Hypnospathie anwenden

**LESEPROBE**

# Moderne Hypnose lernen

## Hypnospathie anwenden

Lars Gutzeit



*„Ich weiß, dass ich nichts weiß“*

2. Auflage 2020

© 2020 ML Verlag in der  
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische  
Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: © andersphoto – Fotolia

[www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de)

ISBN: 978-3-96474-350-3

# Inhaltsverzeichnis

Widmung .....	1
Danksagung .....	1
<b>1. Einleitung .....</b>	<b>3</b>
Vorwort .....	3
Haftungsausschluss des Autors .....	5
Geschlechterneutralität .....	5
<b>2. Hypnose – Mythos oder echte Wirkung .....</b>	<b>6</b>
Was ist Hypnose? .....	6
Klischees, Glaubenssache und Fremdbestimmung .....	7
Das Schnippen .....	7
Hypnose und der Autor .....	7
Das psychische Erleben der Menschen .....	9
Ein Erklärungsmodell des psychischen Erlebens – mit IT-Speicher Vergleich ....	10
Die drei Schichten der Bewusstseinspyramide anhand des IT-Erklärungsmodells .....	11
Zusammenarbeit der drei Schichten .....	14
Eine Folgerung aus den unzähligen Praxisminuten als Hypnotiseur .....	15
Hypnose – Möglichkeiten und Unmöglichkeiten .....	16
Hypnose – Gefahren .....	16
<b>3. Was ist zu beachten? .....</b>	<b>18</b>
Zielsetzung des Buches .....	18
Der Umgang mit diesem Buch .....	19
Was kann und darf ich nach dem Studieren des Buches mit der Hypnose machen und was ist zu empfehlen? .....	21
Durchführen der Übungen .....	21
Heilerlaubnis – was ist das? .....	22
Was darf der Hypnotiseur ohne Heilerlaubnis – der Coach oder Quereinsteiger? .....	23
Was darf der Hypnotiseur mit Heilerlaubnis? .....	24
Hypnotiseure und Klienten .....	27
Erwartungshaltungen auf beiden Seiten .....	27
Verschiedene Typen von Klienten und Hypnotiseuren .....	27
Ausschlusskriterien, Risiken und Kontraindikatoren für Hypnose .....	30
Ausschlusskriterien für Hypnoseanwendungen .....	31

Kriterien, die sich erschwerend für eine Hypnoseseitzung auswirken können .....	35
<b>4. Hypnospathie</b> .....	38
Grundsätze der Hypnospathie .....	39
1. Der Hypnotiseur ist der Mediator zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten .....	39
2. Der Klient geht freiwillig in seine Trance .....	39
3. Der Hypnospath schlüpft nicht in die Rolle des Beraters .....	40
4. Die Schluss-Suggestion entspricht der in der jeweiligen Sitzung erarbeiteten Lösung .....	40
5. Das Wissen aus der Sitzung bleibt für beide Seiten vertraulich .....	40
6. Der Hypnotiseur ist stets an schnellen und dauerhaften Erfolgen interessiert .....	41
7. Einwandfreies Führungszeugnis .....	41
8. In einer Hypnospathie-Praxis gibt es kein ausgeprägtes Cross-Selling .....	41
Hypnospathie Absolut .....	41
Unterschied zu anderen Hypnoseverfahren .....	42
Maßgebliche Wirkungsweise der herkömmlichen Hypnose .....	43
Maßgebliche Wirkungsweise der Hypnospathie .....	43
Die 4 W's der Hypnospathie – Erfolgsfaktoren .....	44
DER WILLE – Die Motivation .....	44
DAS WISSEN – Die Kompetenz .....	45
DIE WIRKUNG – Das Unerklärliche .....	45
DER WEG – Das Zulassen .....	45
<b>5. Hypnotische Trance</b> .....	47
Basisinformationen zu Trance .....	47
Blockaden in Trance zu gehen .....	49
Trancebeeinflussende Dinge im Praxisumfeld .....	50
Krankheitsgewinn .....	50
Einnahme von aufputschenden Lebensmitteln .....	51
Ängste .....	51
Kontraindikationen .....	52
Trancefördernde Dinge .....	52
Rapport – Hypnose ist auch Vertrauenssache .....	52
Verschiedene Ebenen des Rapports .....	53
Grundlegendes zum Einleiten einer Trance .....	53
Tranceanzeichen .....	54
Wie fühlt sich Trance an? .....	57

<b>6. Hypnose in der Praxis</b>	58
Praxis und Anwendungen	58
Anamnesegespräch – Die Unterschrift	58
Das Grundsetting einer Hypnoseseitzung	59
Die Rahmenbedingungen für die Hypnose	59
Aufbau einer Hypnosopathie-Sitzung	61
Ausleiten aus der Hypnotischen Trance	61
Hypnosetests	62
Hypnose-Einleitungen	63
Hintergründe	63
Blickfixation der Hypnosopathie	63
Fraktionierung	65
Entspannungseinleitung der Hypnosopathie	65
Gedankentöter-Einleitung der Hypnosopathie	66
Bridge-In	67
Hypnose-Anwendungen	67
1. Umkonditionierung	68
2. Blockadenlöser	69
3. Der Sichere Ort	70
4. Komplettanwendung Raucherentwöhnung	71
5. Komplettanwendung Gewichtsreduktion	75
6. Anwendung: Das Thema X	78
Hypnose-Suggestionen	79
Ultra-Kurz-Suggestion	80
Bridge-Out	80
Ausleitung aus der Trance	81
Wie viele Sitzungen werden benötigt?	81
Beispielhafte Sitzungsabläufe	81
1. Sitzung – Anamnese	81
2. Sitzung – Die vertrauensbildende Maßnahme	82
3. Sitzung – Die erste Analyse	83
4. Bis X. Sitzung – Weitere Analysesitzungen	83
<b>7. Suggestionstexte</b>	84
Hypnosetests	84
Zeigefingertest	84
Bedingte Armlevitation der Hypnosopathie	85
Einleitungen – Suggestionstexte	90
Blickfixationseinleitung der Hypnosopathie – Suggestionstext	90

Entspannungseinleitung der Hypnospathie – Suggestionstext .....	91
Gedankentöter – Suggestionstext .....	94
Anwendungen – Suggestionstexte .....	97
Blockadenlöser – Handdreher – Suggestionstext .....	97
Der sichere Ort – Suggestionstext .....	104
Anwendungs-Suggestionen .....	108
Rauchfrei-Suggestionstext nach Hypnospathie .....	108
Gewichtsreduktion nach Hypnospathie – Suggestionstext .....	114
Thema X Suggestionstext – Suggestionen für ein x-beliebiges Thema .....	124
Ultra-Kurz-Suggestion – Suggestionstext .....	127
Ausleitungen – Suggestionstexte .....	128
Schnellausleitung – Suggestionstext .....	128
Notfall Scheinausleitung – Suggestionstext .....	128
Normalausleitung – Suggestionstext .....	128
<b>8. Schlusswort .....</b>	<b>130</b>
<b>9. Anhänge .....</b>	<b>131</b>
Anamnesebögen .....	131
Erfassungsbogen für eine Hypnoseseitzung und allgemeine Bedingungen .....	131
Für kleinere, unkompliziertere Aufträge	
Erklärung „Psychische Gesundheit“ .....	140
Einwilligungserklärung zur Verarbeitung meiner persönlichen Daten .....	142

## Widmung

Dieses Buch widme ich meinen beiden Kindern.  
Ich wünsche Euch ein wundervolles Leben.

## Danksagung

Ich danke meinem Vater, der mich sehr früh an das Thema Hypnose herangeführt hat. Leider wurde mir dieses erst richtig nach seinem Tod bewusst, als ich im Nachlass die vielen Bücher zum Thema entdeckte. Die von ihm übermittelte Art der Hypnose war unauffällig und nondirektiv, was damals sehr ungewöhnlich war und mich bis heute inspiriert.

# 1. Einleitung

## Vorwort

Mein Vater führte mich ca. 1975 an das Thema Hypnose heran. Ich war zunächst skeptisch, da Hypnose mir zu manipulativ erschien. Außerdem empfand ich die damals von mir wahrgenommenen Hypnotiseure als nervige, unsympathische Selbstdarsteller, auch wenn ich mich heute an keine konkreten Namen mehr erinnern kann. Mit den von meinem Vater vermittelten Inhalten hatte das jedoch wenig zu tun. Über die Jahre wuchs mein Interesse an der Hypnose und daran, was dahintersteckte. Schon als Jugendlicher wünschte ich mir deshalb ein Buch über Psychologie. Ich erhielt Fachliteratur zur menschlichen Psyche, die schwer verständlich war und mir die Freude am Thema nahm. So führte mich mein Weg in die IT, wo ich es schließlich bis zum Projektmanager der T-Systems für Großprojekte von Large-Enterprise-Kunden schaffte. Doch die Situationen, die eine solche Position mit sich bringt, machten mich nicht glücklich.

Der Ausstieg aus diesem Business war für mich der entscheidende Schritt in eine gute Zukunft. Ich eröffnete eine eigene Hypnose-Praxis und absolvierte die Heilpraktiker-Prüfung zum „Heilpraktiker – beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie“.

Ich freute mich über mein erfolgreiches Arbeiten und kam lange nicht auf die Idee, mein Wissen weiterzugeben. Doch dann rutschte ich im Rahmen eines Seminars quasi aus Versehen in eine Rückführung, obwohl ich vorher mit dem Thema Wiedergeburt keinerlei Berührungspunkte hatte. Jedenfalls hatte ich dadurch für mich verstanden, dass es zu meiner Welt gehört, anderen zu helfen und ihnen den Weg zu zeigen.

Ich begann also, neben meiner Praxisführung ein Ausbildungskonzept aufzubauen, das eine Form der Hypnose lehrt, bei der der Klient im Mittelpunkt steht und das sich auf meine Erfahrungen aus dem deutschen Hypnosemarkt bezieht. In meiner jahrelangen Praxisarbeit zeigte sich, dass die klientenzentrierte, humanistische Art und Weise zu hypnotisieren beim deutschen Klienten deutlich besser wirkt als die manipulativen und direktiven Methoden der herkömmlichen Hypnose. Aus dieser Erkenntnis heraus nutze ich ausschließlich die humanistischen Ansätze in der Hypnose und entwickelte daraus eine Methode mit verbindlichen ethischen Grundsätzen: die Hypnospathie.

Meine ersten Schüler, die noch unter der Praxisbezeichnung Hypnose-Raum Aschaffenburg ausgebildet wurden, ermutigten mich, das Thema Ausbildung bundesweit zu forcieren. Den adäquaten Rahmen hierfür schuf ich durch die Gründung des Deutschen Hypnoseinstituts als GmbH.

Das Wort Hypnose ist selbst heute häufig noch negativ belegt und schürt oft eher Angst. Der mittlerweile europaweit eingetragene Markenname „Hypnospathie“ hilft den Klienten, die Hypnosepraxen zu finden, die verbindlich nach den Ethikgrundsätzen der Hypnospathie arbeiten. Durch das Markenrecht kann Hypnotiseuren, die sich mit der Bezeichnung schmücken, aber nicht danach arbeiten, das Markennutzungsrecht entzogen werden.

## Haftungsausschluss des Autors

Der Autor kann für Einleitungen und Anwendungen oder Texte keinerlei Haftung übernehmen. Insbesondere dann nicht, wenn sie geändert oder falsch vorgelesen werden, was sich im Nachgang nicht rekonstruieren lässt. Der Leser arbeitet eigenverantwortlich für die Interessen seiner Klienten bzw. Kunden oder Familienangehörigen. Die beschriebenen Techniken sind bei strikter Einhaltung der Vorgehensweise für psychisch gesunde Menschen vorgesehen und sicher. Sie sind im Grundsatz für Hypnosecoaching gedacht, also für Analysen, in denen es um Themen der kurzen Vergangenheit geht.

Trotz aller Vorsicht und Unterschrift auf dem Anamnesebogen kann es zu unvorhersehbaren Ereignissen kommen.

Grundsätzlich können die Techniken des Buches auch für den therapeutischen Einsatz benutzt werden und lösen in vergleichbarer Wirkungsweise auch Ursachen aus der längeren Vergangenheit auf. Es obliegt dem Leser selbst, ob er aufgrund von Vorkenntnissen und Erfahrung die Verantwortung dafür übernimmt, therapeutisch zu arbeiten.

**Wichtiger Hinweis:** Die in diesem Buch gemachten Aussagen zu Methoden, Risiken usw. wurden vom Autor sorgfältig erarbeitet und geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile und Schäden eine Haftung übernehmen, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge können und sollen keine fachliche Beratung durch Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

## Geschlechterneutralität

Im Buch wird durchgehend von der männlichen Form des Hypnotiseurs und des Klienten gesprochen, um das Lesen zu erleichtern. Das ist bitte geschlechterneutral zu verstehen. Es sind sowohl weibliche als auch männliche und diverse Hypnotiseure bzw. sowohl weibliche als auch männliche und diverse Klienten gemeint.

## 2. Hypnose – Mythos oder echte Wirkung

### Was ist Hypnose?

Erste erhaltene Keilschriften über die Hypnose entstanden rund viertausend Jahre v. Chr. entlang der Flüsse Euphrat und Tigris, in einem Gebiet, das heute zu Syrien und dem Irak gehört. Schon die Sumerer, das älteste Menschenkulturvolk, haben erfolgreich mit Hypnose therapiert. Damit sind die Möglichkeiten der Hypnose seit ca. 6000 Jahren bekannt.

Die Definition laut Wikipedia: „**Hypnose** (abgeleitet von altgriechisch ὕπνος *hýpnos* ‚Schlaf‘) ist (die physiologische und psychologische Theorie der Hypnose zusammenfassend) ein Zustand künstlich erzeugten partiellen Schlafs in Verbindung mit einem veränderten Bewusstseinszustand.“

Das sagt alles und nichts. Zunächst möchte ich aber korrigieren: Den Zustand würde ich nicht als „künstlich erzeugt“ bezeichnen, nur weil er herbeigeführt wird. Und partieller Schlaf? Haben Sie schon mal teilweise geschlafen? Wahrscheinlich nicht, denn wenn Sie merken, dass Sie noch nicht schlafen, schlafen Sie nicht. Sie sind in Trance. Jedoch werden in der Hypnose Gehirnbereiche schlafen gelegt. Das können sehr unterschiedliche Bereiche sein. Welche sind idealerweise abhängig von der Absicht des Hypnotiseurs.

Trance allein ist aber noch keine Hypnose. Die im Zustand Trance stattfindende willentliche Einflussnahme im Sinne des Klienten ist die Hypnose.

Ein Erklärungsmodell, um es am schnellsten auf den Punkt zu bringen: Hypnotische Trance ist der Zwischenzustand zwischen den Bewusstseinszuständen „Wach“ und „Schlaf“. Wir kennen diesen hypnotischen Zustand von mindestens zwei Ereignissen jedes Tages: beim Aufwachen und beim Einschlafen.

Hypnose beinhaltet in meiner Welt drei Schritte:

Erstens: das Einleiten in den Zustand der Trance.

Zweitens: das Zulassen alternativer Wahrnehmungen, mit denen entweder zum Spaß für andere lustige Dinge passieren oder im Therapieumfeld neue Möglichkeiten für eine bessere Zukunft erkennbar werden.

Drittens: die Ausleitung zurück in den Wachzustand.

## Klischees, Glaubenssache und Fremdbestimmung

Noch immer kommen Klienten in die Praxis, die ihr Problem gerne durch 3x Schnippen im Tiefschlaf weggemacht haben wollen. Der Hypnotiseur wird dabei aufgefordert, eine besonders tiefe Trance herzustellen und alles zu löschen, was unangenehm ist.

Der Klient möchte in so einem Fall vernünftig verdrängen können, ohne sich mit den Hintergründen auseinanderzusetzen.

Das ist ein nachvollziehbarer Wunsch für jemanden, der psychische oder andere Probleme hat. Wenn das versucht wird, dann löst es fast immer andere, später schlimmere, Probleme aus. Diese Arbeit wäre also eine hypnotisch herbeigeführte Verdrängung.

Hypnose soll aber dem Klienten helfen, Probleme zu verstehen und somit zu lösen. Das Verstehen nimmt die Belastung raus und wird Gedankenmuster verändern, so dass eine bessere Zukunft möglich ist. In der Hypnosopathie wird angestrebt, immer in einer Semi-Trance, in einer mittleren Trance, zu arbeiten.

## Das Schnippen

Das Schnippen ist bei der Show-Hypnose ein oft genutzter Effekt, der letztlich auch die Macht des Hypnotiseurs über den Klienten demonstriert. Bei Coaching und Therapie sollte es nur mit großer Sorgfalt eingesetzt werden. Den Analyse-Zeitstempel „Jetzt erkennst Du ...“ kann es im Sitzungsverlauf verstärken. Auf keinen Fall sollte es bei Hypnosopathie am Anfang zum Einleiten oder am Ende beim Ausleiten verwendet werden. Wir unterwerfen unseren Klienten sonst damit und das ist in unserem Setting nicht sinnvoll. Der Klient geht freiwillig in seine Trance und er geht freiwillig wieder aus seiner Trance. Das potenzielle Ego des Hypnotiseurs, als „Macher“ dazustehen, soll bitte in der Hypnosopathie nicht bedient werden.

## Hypnose und der Autor

Grundsätzlich sehe ich jede Aktion, die unter dem Namen der Hypnose läuft, auch als solche an. Ein grundsätzliches Verurteilen einzelner Sparten oder Methoden ist unnötig. Es kommt auf den Umgang mit der Hypnose an. So durfte ich im Rahmen meiner Ausbildungstätigkeit durchaus hochanständige Show-Hypnotiseure kennenlernen, die bereit waren, die erstaunlichen neuen Möglichkeiten und ihr bereits vorhandenes Hypnosewissen zum Wohle der Menschheit – also für Therapie und Coaching – einzusetzen. Und das sogar nondirektiv und humanistisch.

Dennoch: Die oftmals lustigen Möglichkeiten der Show-Hypnose lenken von den genialen Möglichkeiten in Therapie und Coaching ab. Show-Hypnose erzeugt bei vielen Menschen ein Bild der Hypnose, das Ablehnung hervorruft. Es gibt sogar therapeutische Ausbildungen, die im Kern als Präsentations-Seminar mit Vorführung einer therapeutischen Show-Hypnose durchgeführt werden. Es liegt auf der Hand, dass eine solche „Ausbildung“ für Besucher kaum anwendbar sein wird. Durch die Wand gehen oder lieber gleich mit Hypnospathie durch die sanft geöffnete Tür? Diese Frage muss jeder Klient und jeder (angehende) Hypnotiseur für sich selbst beantworten.

Es gibt gute und schlechte (bis fiese) Show-Hypnose. Und es gibt gute und schlechte Therapie- oder Coaching Hypnosen, was man von außen oder auf einer Homepage nicht erkennen kann. Selbst die oft verwendete Begrifflichkeit „Arbeitet nach Milton Erickson“ sagt alles und nichts. Herr Erickson könnte sich nicht dagegen wehren, wenn eine Praxis seinen guten Ruf benutzt, aber nicht wirklich danach arbeitet. Der hilfeschende Klient kann nicht ohne weiteres erkennen, wie in den einzelnen Hypnose-Praxen gearbeitet wird.

Wenn eine Praxis jedoch angibt, dass nach der Hypnospathie-Methode gearbeitet wird, dann darf man sehr wohl davon ausgehen, dass die Hypnospathie-Ethik-Grundsätze eingehalten werden. „Hypnospathie“ ist eine eingetragene Marke und das Marken-nutzungsrecht kann bei aufkommenden und gemeldeten Unstimmigkeiten auch wieder entzogen werden. Das sichert Vertrauen in die Bezeichnung und in die Methode. Das Deutsche Institut für Hypnose verwaltet die Marke Hypnospathie und ist Ansprechpartner rund um das Thema Hypnose. Es ist sowohl für Hypnotiseure als auch für Klienten Ansprechpartner für Fragen und bei Problemen.

Die Nutzung des Markennamens ist nach kostenloser Registrierung unter [www.hypnospathie.de](http://www.hypnospathie.de) jedem Hypnotiseur möglich. Ohne Kosten oder Mitgliedschaft. Es ist allerdings erforderlich, die Ethik-Grundsätzen der Hypnospathie anzuerkennen und grundsätzlich danach arbeiten zu wollen. Diese werden auf der Webseite genannt und in diesem Buch ausführlich beschrieben. Sollte der Klient ausdrücklich wünschen, anders hypnotisiert zu werden, muss dieses der Klient unterschreiben. So wird dafür gesorgt, dass sich die ethisch korrekte Variante der Hypnose – die Hypnospathie – immer weiter durchsetzt.

Es liegt bei den Hypnotiseuren, die humanistische Hypnose zu stärken und damit der Hypnose ganz allgemein die Bedeutung zu verschaffen, die sie verdient. Dieses Buch leistet einen Beitrag dazu, der Hypnospathie zum Durchbruch in Deutschland zu verhelfen und eines Tages vielleicht auch weltweit dafür zu sorgen, dass „Hypnose – Made in Germany“ ein Synonym für die hilfreiche, kooperative Hypnose nach Art der Hypnospathie wird.

Diese Marken und Vorgehensweisen wurden von mir entwickelt. Sie werden laufend weiterentwickelt und finden immer mehr zufriedene Hypnotiseure und Klienten.

Erklärungsansätze, warum alternative effiziente Methoden nicht immer gleich Begeisterung im Gesundheitssystem auslösen, gibt es genügend. Die Homöopathie konnte hier ebenfalls ein Lied davon singen, ist aber inzwischen weitestgehend anerkannt.

## Das psychische Erleben der Menschen

Das Wohlfühlen ist beim Menschen sehr relativ und hat mit rationalen oder materialistischen Dingen nur bedingt etwas zu tun. Grundsätzlich kann es dem „Busch-Menschen“ psychisch besser gehen als den (mit Verlaub) verwöhnten Europäern, deren Hauptproblem es derzeit zu sein scheint, dass andere auch etwas von ihrem Wohlstand abhaben möchten und sie dabei nicht erkennen können, dass ein starkes Europa gegen viele Probleme und Ungerechtigkeiten in der Welt besser vorgehen könnte, um z. B. das Flüchtlingsthema besser beherrschbar zu machen, damit jeder in seiner Heimat bleiben könnte.

Der Mensch ist und bleibt also immer ein Individuum, das sich einer gewissen Masse anschließt, um im Kern darüber zu klagen, was noch besser sein müsste, statt sich über die erreichten Dinge zu freuen. Das fängt im Kindesalter an. Kann der Mensch krabbeln, so strebt er das Laufen an. Kann er laufen, so strebt er das Sprechen an. Hat er seinen Schulabschluss, so strebt er weitere Ausbildungen, Erfolge und Materielles an. Egal, ob als Karrieremensch oder als überzeugter Hartz-IV-Empfänger.

Aber wann ist ein Mensch zufrieden? Und wie lange darf er zufrieden sein, bis Langeweile wahrnehmbar wird? Ist ein Buddha zufrieden? Oder ist es auch mal langweilig für Buddhas? Für diese Fragen gibt es keine absoluten Antworten, sondern nur relative. Warum ist das aber insgesamt so beim Menschen? Weil es gut für den Menschen ist, sich mit dem Erlebten und dem Vorhandenen zu arrangieren. Ob negativ oder positiv. Egal wo er oder wie er lebt: Es gibt kein allgemeingültiges Ziel im Leben. Ein Buddha ist definitionsgemäß am Ziel angekommen. Was auch immer das wirklich für ihn persönlich heißt.

Und so ist festzustellen, dass das psychische Erleben der Menschen sich nicht über einen Kamm scheren lässt.

Dieser Hintergrund kann dazu beitragen zu verstehen, warum Hypnose und insbesondere Hypnospathie nicht einfach nur so funktionieren darf. Es reicht eben nicht aus, in Trance zu verstehen, dass die Lösungen aus den Sitzungen guttun.

Der Klient wird häufig fragen, ob seine Sitzung wirklich Hypnose war, wenn er noch etwas gehört und die Sitzung bewusst oder teilbewusst mitbekommen hat. Aber er wird sich auch beschweren, wenn er nichts mitbekommen hat. Die Wirkungsweise der Hypnose ist den Menschen unerklärlich und die Menschen stellen sich die Sitzung fast immer

anders vor. Selbst wenn im Vorgespräch genau darauf mehrere Minuten Zeit ver(sch)wendet werden, das bevorstehende Empfinden in der Hypnose detailliert zu beschreiben.

Wir könnten die Erwartungshaltung mancher Klienten dadurch erfüllen, dass wir direktive Show-Hypnose-Elemente einfügen. Diese Elemente funktionieren aber gerade bei Kopfmenschen besonders schlecht. Im Zweifel machen sie eher Angst. Für die Wirkung sind diese Elemente völlig uninteressant, zumindest beim deutschen Klienten. Bei Menschen aus anderen Kulturen, zum Beispiel osteuropäischen Kulturen, ist die direktive Art beliebter und kann dadurch mehr Wirkung zeigen. In der Psyche sollte man zwar nicht zu viel Vorannahmen treffen, aber die Erfahrungswerte zeigen diese Tendenz. Der Hypnospath – der Hypnotiseur der Hypnospathie anwendet – entscheidet immer für sich, wie er humanistisch mit dem Klienten arbeitet oder ob er dann ankündigungsgemäß direktiv arbeitet, was er sich dann unterschreiben lassen sollte.

Wohl dem Klienten, der keine Erklärungsmodelle dazu benötigt, um zu akzeptieren, dass Hypnose wirkt. In vielen Fällen ist es aber sinnvoll, die grundlegende Arbeitsweise von Hypnose im Vorfeld zu erklären. Gerade für Logikmenschen ist das folgende Erklärungsmodell des psychischen Erlebens besonders gut nachvollziehbar, auch wenn es unter den Lesern und Klienten sicherlich Menschen gibt, die mit IT wenig am Hut haben.

## Ein Erklärungsmodell des psychischen Erlebens – mit IT-Speicher Vergleich

Folgendes Erklärungsmodell hat im Sitzungsbereich immer wieder für gute Veranschaulichungsmöglichkeiten gegenüber des Klienten gesorgt. Es ist nachvollziehbar und kann im Sitzungsbereich eingebunden werden, wenn dieses notwendig erscheint. Es geht hierbei nicht um richtig oder falsch, sondern um Nachvollziehbarkeit.

Dieses Erklärungsmodell bedient sich der Darstellung einer Pyramide, so wie es viele Klienten auch gut aus beliebigen anderen Erklärungsmodellen kennen. Die Bewusstseinspyramide steht in diesem Fall für das psychische Erleben und besteht aus drei Schichten:

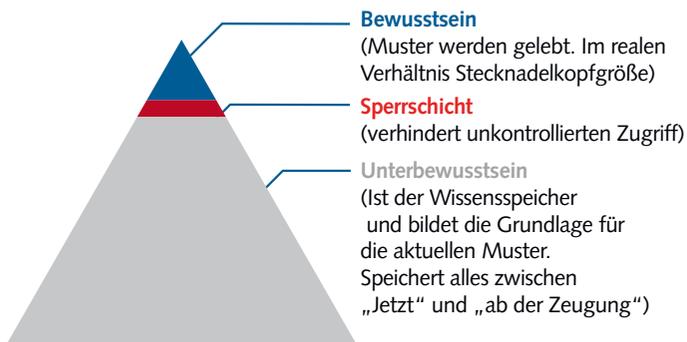


Abb. 1: Aufbau der Bewusstseinspyramide

## 4. Hypnospathie

Der Hintergrund zur Entstehung dieses Verfahrens und der Namensfindung ist relativ schnell erklärt. Viele meiner Klienten waren und sind erfreut darüber, wie gut und wie einfach meine Hypnose funktioniert und wie sicher und geborgen sie sich dabei jederzeit fühlen. Sie müssen weder ständig reden, noch werden sie gezwungen, Lösungen zu finden. Sie sind sehr erfreut, dass in meinen Hypnosen die Freiwilligkeit in Trance zu gehen im Vordergrund steht. Neben ihren persönlichen Weiterempfehlungen empfahlen sie mir, die Methode anders zu nennen, da sie selbst lange gezögert hatten, sich mit Hypnose helfen zu lassen. Meine Methode müsse einfach anders heißen, damit klar ist, dass es sich um eine besondere Form der Hypnose handelt.

Damit war der Grundstein für ein neues Wording gelegt. Aber wie nennt man eine Hypnose, die den Focus darauf hat, dem Klienten zu helfen, indem er sich selbst helfen darf? Der Hypnotiseur wird zum Mediator zwischen dem Unterbewussten und dem Bewussten, um neue Lösungen selbst finden zu lassen. Das bedeutet für den Hypnotiseur, dass er dabei nicht der „Master“ ist, sondern eben „nur“ der „Mediator“, der „Ausgleicher“.

Der klassische Hypnotiseur möchte häufig lieber der „Master“ sein. Er möchte für das Gelingen und damit auch für das Nichtgelingen verantwortlich sein. Ist er aber so oder so nicht, denn verantwortlich wird immer die Psyche des Klienten bleiben, die neue Lösungen zulässt.

Ok, es geht also um Hypnose, und das soll erkennbar bleiben. Nicht so, wie die unzähligen Meditationen, die unerlaubterweise Suggestionen enthalten und eigentlich Hypnosen wären aber das Wort Hypnose nicht verwenden. Nein, es soll klar sein, dass Hypnose gemeint ist und angewendet wird. Aber eben die heilende, die helfende Hypnose.

Welcher Wortteil könnte hierfür am besten passen? – war dann die Frage. Es kam der Gedanke an Homöopathie auf, die ja auch – nicht immer absolut nachvollziehbar – wirkt. Bei Lebewesen, die gar nicht beurteilen wollen und können, wo die Wirkung herkommt, besonders gut – nämlich bei Tieren und Kindern. So war der Gedanke geboren, mein Hypnoseverfahren „Hypnospathie“ zu nennen. Der Wortbestandteil „Hypnos“ entstammt dem griechischen Gott des Schlafes, der Wortbestandteil „pathie“ wird im Kontext in der Bedeutung Krankheitslehre, aber in der Wortmeinung „Heilmethode“ verwendet. Die grundlegende Markenaussage ist also: Mit der Hypnose helfen.

Der Begriff Hypnospathie ist europaweit markenrechtlich geschützt. Verwaltet wird dieses Markenrecht durch die Deutsches Institut für Hypnose GmbH. Sie kann jedem

die Nutzung des Begriffs Hypnospathie untersagen, der sich nicht an die Ethikgrundsätze der Hypnospathie hält oder die Hypnospathie verunglimpft. Das Institut ist also Dreh- und Angelpunkt für den Ruf der Marke und damit der Methode. Das sichert langfristig Vertrauen in die Hypnospathie und damit in die dahinterliegende Methode der Hypnose-Therapie und des Hypnose-Coachings.

Auf den Punkt gebracht ist die Hypnospathie das Versprechen an den Klienten, dass der Hypnotiseur mit der humanistischen Hypnose-Methode nondirektiv, vernünftig und stets zum Wohle des Klienten arbeitet.

## Grundsätze der Hypnospathie

### 1. Der Hypnotiseur ist der Mediator zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten.

Er lässt den Klienten in Trance nach Lösungen suchen, die sowohl das Unbewusste als auch das Bewusste als bessere Lösung annehmen kann. Der Hypnotiseur unterlässt dabei Macht- und Dominanzgehebe und stellt sich klientenzentriert auf. Er ist stets an Lösungen für den Klienten interessiert. Er stellt das Wohl des Klienten in den Vordergrund seiner Arbeit – nicht sein Ego.

### 2. Der Klient geht freiwillig in seine Trance.

Also ohne Showeffekte und ohne Unterwerfung. Der Klient findet mit verbaler Unterstützung den richtigen Trance-Level für den jeweiligen Tag.

Der Hypnospath weiß, dass jeder Mensch problemlos in Trance geführt werden kann, wenn das Bewusste und das Unbewusste dies zulassen. Er weiß, dass es je nach Thema oder Klienten-Stimmung auch mal möglich ist, in einer flachen Trance zu arbeiten. Er respektiert die Schutzfunktion der Psyche, nicht immer auf Zuruf in Trance gehen zu können. Er unterlässt das „Schnippen“ bei der Einleitung der Trance und bei der Ausleitung aus der Trance.

Der üblicherweise angestrebte Trancetiefgang liegt im mittleren Bereich, so dass der Klient seinen Sitzungsverlauf grundsätzlich bewusst mitbekommt und sich an diesen auch erinnern kann.

### **3. Der Hypnospath schlüpft nicht in die Rolle des Beraters.**

Der Klient wird in Trance sein eigener Berater. Der Hypnospath gibt keine Lösungen vor und lässt den Klienten die Lösungen selbst erkennen. Er unterstützt im Zweifel mit sinnvollen Alternativfragen, die aber nicht manipulieren, sondern lediglich der Grobfindung einer Lösung dienen.

Alle Wahrheiten für den Klienten entstehen somit ausschließlich beim Klienten.

- a) Jegliche eigene Meinung oder eigene Wertigkeit bleibt beim Hypnotiseur.  
Es werden also nicht wahllos „Kalendersprüche“ verankert.
- b) Es gibt keine Ratschläge oder Empfehlungen, die nicht selbst vorher vom Klienten erkannt wurden und scheinbar nützlich sind.

### **4. Die Schluss-Suggestion entspricht der in der jeweiligen Sitzung erarbeiteten Lösung.**

Da fertige Texte dazu neigen, „gelogene“ Inhalte zu haben, soll die maßgebliche Schluss-Suggestion zuvor vom Klienten erarbeitet worden sein. Fertige Texte können zwar gut zu Schulungszwecken eingesetzt werden, sollten aber in der freien Arbeit eher weniger zum Einsatz kommen. Ansonsten werden lieber nur allgemeingültige Suggestionen ohne näheren Bezug gegeben.

Ausnahmen können Sitzungen sein, in denen vorher definiert wurde, welche Suggestion gesetzt werden soll. Diese muss dann aber während der Sitzung in Trance auf Stimmigkeit überprüft werden.

### **5. Das Wissen aus der Sitzung bleibt für beide Seiten vertraulich.**

Gemäß den gesetzlichen Bestimmungen bleiben alle Informationen für beide Seiten vertraulich und dürfen nicht veröffentlicht werden.

In öffentlichen Social-Media-Gruppen dürfen Fragen zu konkreten Fällen nicht publiziert werden, da hier immer die Gefahr der Wiedererkennbarkeit einer betroffenen Person besteht. Außerdem werfen öffentliche Fragen zum Vorgehen im Tagesgeschäft kein gutes Licht auf den jeweiligen Hypnotiseur.

Am Praxis-Telefon gibt es keinerlei Informationen zu Klienten und deren Terminen.

Alle Informationen werden 10 Jahre aufgehoben und gesetzeskonform gespeichert. Das bedeutet: keinerlei Klienten-Informationen außerhalb Deutschlands, auch nicht auf dem Handy oder in einem Kalender, der in Amerika gehostet wird, etc. Siehe Datenschutzgesetz.

## 6. Der Hypnotiseur ist stets an schnellen und dauerhaften Erfolgen interessiert.

Dieser Anspruch sichert eine hohe Weiterempfehlungsquote und macht Spaß. Der Hypnospath strebt maximal möglichen Erfolg in kurzer Zeit an.

## 7. Einwandfreies Führungszeugnis

Der ins Hypnospathie-Verzeichnis eintragende Hypnotiseur versichert per Eidesstatt, keinerlei Einträge im Führungszeugnis zu haben, die sich auf einen kriminellen Umgang mit Mitmenschen beziehen. Das gilt insbesondere für Sexualstraftaten und Kinderschädigungen.

## 8. In einer Hypnospathie-Praxis gibt es kein ausgeprägtes Cross-Selling

Der Verkauf von z. B. Versicherungen, Staubsaugern oder Küchenmaschinen hat nichts in einer Hypnospathie-Praxis zu suchen und muss ggf. separat genehmigt werden.

Die jeweils aktuellste Version der Grundsätze finden Sie unter [www.hypnospathie.de](http://www.hypnospathie.de)

Grundsätzlich kann und darf in einer Hypnospathie-Praxis auch mit klassischen Hypnose-Elementen gearbeitet werden. Der Klient muss dies allerdings ausdrücklich wünschen und per Unterschrift bestätigen, dass er nicht die humanistischen Möglichkeiten der Hypnose nutzen möchte und somit unter Umständen der Erfolg länger auf sich warten lassen könnte.

## Hypnospathie Absolut

Hypnospathie Absolut ist eine Steigerung des humanistischen und nondirektiven Ansatzes der Hypnospathie. Sie befindet sich aktuell in ständiger Weiterentwicklung und Forschung. Mein Fokus liegt derzeit darauf, humanistische Hypnose in jeder Form voran zu bringen. Trotzdem wird im Laufe des Buches hier und da auf die noch humanistischeren Möglichkeiten von Hypnospathie Absolut hingewiesen.

Eine Blickfixationseinleitung hätte zum Beispiel nichts in einer Hypnospathie Absolut Sitzung zu suchen. Vielmehr müsste der Auftrag formuliert werden, im richtigen Moment die Augen zu schließen und selbstständig in eine genau richtige Trance zu gehen. Es müssten dann Formulierungen her, die in etwa so lauten: „Prüfe, wie du deinen perfekten Trancezustand am schnellsten erreichen kannst ... und tue es.“

## Anwendungs-Suggestionen

### Rauchfrei-Suggestionstext nach Hypnospathie

„Ich werde dir nun einige Suggestionen in dein Unterbewusstsein geben und tief in deinem Inneren verankern ... Suggestionen, die dich dabei unterstützen werden, dein Ziel zu erreichen, das Rauchen endgültig sein zu lassen. Lasse meine wahren Worte einfach tief in dein Inneres fließen ...

Du brauchst dabei gar nichts zu tun ...

Lasse es einfach geschehen ... und gehe dabei an deinen sicheren Ort der Rauchfreiheit ...

Lasse deine Gedanken einfach schweben ... während du gleichzeitig meinen Worten folgst... .

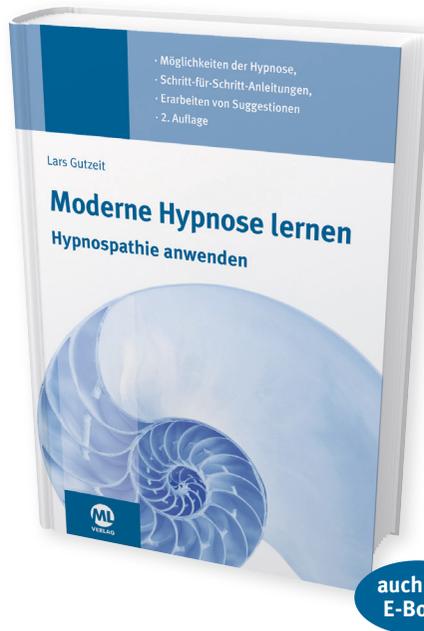
Du hast beschlossen etwas für dich und deinen Körper zu tun und das Rauchen endlich sein zu lassen. Du hast erkannt, dass es an der Zeit ist, dich und deinen Körper endgültig vom Rauch zu befreien ... das ist ein sehr guter Entschluss.

Vielleicht fragst du dich sehr bald, warum du so lange gezögert hast und den Entschluss nicht schon viel früher getroffen hast ... es ist jetzt ganz sicher der richtige Zeitpunkt, denn man entscheidet nichts ohne Grund ... dein Unterbewusstsein hat ganz bewusst diesen Zeitpunkt gewählt und dich zu mir geführt.

Die Tatsache, dass du dich entschieden hast, es heute final anzugehen, spricht also dafür, dass jetzt auch aus Sicht deines Unterbewusstseins der ideale Zeitpunkt gekommen ist, dieses Vorhaben in die Realität umzusetzen.

Ich werde also jetzt deinen Wunsch, rauchfrei zu werden bzw. es zu bleiben, ganz tiiiiief in deinem Unterbewusstsein verankern und dein Unterbewusstsein dabei bitten, dich mit aller ihm zur Verfügung stehenden Kraft zu unterstützen ...

-----



Schicken Sie Ihre Bestellung per Fax an die 09221/949-377

\_\_\_ Expl. **Moderne Hypnose lernen**

**39,95 Euro**

2. Auflage 2020, Hardcover, 152 Seiten, ISBN 978-3-96474-350-3

\* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

\_\_\_\_\_  
Kundennummer

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon / Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

**mg<sup>o</sup>** fach  
verlage

Mediengruppe Oberfranken –  
Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5  
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389  
Fax 09221/949-377  
vertrieb@mgo-fachverlage.de  
www.ml-buchverlag.de



**Lars Gutzeit** kam schon in jungen Jahren mit dem Thema Hypnose in Berührung. Den Grundstein legte ein Buch von Dr. Joseph Murphy. Nach seiner Ausbildung als Heilpraktiker für Psychotherapie eröffnete er eine eigene Hypnosefachpraxis. Aus der Praxis entwickelte der Autor das herkömmliche Hypnosewissen weiter. So entstanden die Techniken, die heute unter Hypnotherapie, kurz für humanistische Hypnose, Anwendung finden. 2014 begann er damit, andere in Hypnotherapie auszubilden, wenig später gründete er das Deutsche Institut für Hypnose.

## Moderne Hypnose lernen

Dieses Buch richtet sich an alle Hypnoseinteressierten, die verstehen wollen, dass professionelle Hypnose ohne Hokus Pokus der Showbühne noch viel genialer und einfacher funktionieren darf, als es die meisten Laien erwarten.

Durch die einfache Sprache bieten die bereits enthaltenen Suggestionstexte die Möglichkeit, direkt mit Hilfe des Wissens aus dem Buch zu hypnotisieren. Es richtet sich sowohl an den Fachmann, also auch den Mediziner, Therapeut oder Coach, als auch an den Laien, der sich vielleicht das erste Mal mit Hypnose beschäftigt. Der Leser wird in die Lage versetzt, erste Hypnosen für positive Unterstützungen durchzuführen, aber auch gleichzeitig die potenziellen Gefahren zu verstehen und somit sicher zu hypnotisieren. Aktuell kann und darf der Leser nach dem Studieren des Buches hypnotisieren.

Das Fachbuch grenzt die manipulative Hypnose zu der guten, der humanistischen Hypnose, ab. Die humanistische Hypnose nutzt die Möglichkeiten des Unbewussten und des Bewussten, um eine verbesserte Zukunft zu erzielen. Der Leser lernt, wie der Klient in Trance versetzt wird und wie in Hypnose gearbeitet wird. An vielen praktischen Beispielen und mit fertigen Texten wird erlernt, wie passende Suggestionen gegeben werden können. Die fertigen Hypnosetexte helfen das Konzept der Hypnotherapie (der humanistischen Hypnose) zu verstehen und anzuwenden.