

YASIN DÜNDAR  
Eine Reise in dein Ich



Mr Yasin

Eine Reise in dein

**ICH**

**Positiv denken und fühlen  
durch Hypnose**

l**ü**bbel**if**e

Dieser Titel ist auch als Hörbuch und E-Book erschienen

Die Bastei Lübbe AG verfolgt eine nachhaltige Buchproduktion.  
Wir verwenden Papiere aus nachhaltiger Forstwirtschaft und  
verzichten darauf, Bücher einzeln in Folie zu verpacken. Wir stellen  
unsere Bücher in Deutschland und Europa (EU) her und arbeiten  
mit den Druckereien kontinuierlich an einer positiven Ökobilanz.



Originalausgabe

Copyright © 2022 by Bastei Lübbe AG, Köln

Umschlaggestaltung: Thomas Krämer  
unter Verwendung eines Motivs von © Fotoatelier M, Heilbronn  
Satz: hanseatenSatz-bremen, Bremen  
Gesetzt aus der Adobe Garamond Pro  
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany  
ISBN 978-3-431-07040-8

2 4 5 3 1

Sie finden uns im Internet unter [luebbe.de](http://luebbe.de)  
Bitte beachten Sie auch: [lesejury.de](http://lesejury.de)

Dieses Buch widme ich meinem Vater,  
der sehr prägend für meine Entwicklung war.  
Ruhe in Frieden, Orhan Dündar

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Meine persönliche Geschichte</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel 1: Was ist eigentlich Hypnose?</b>	<b>21</b>
Der hypnotische Zustand	21
Imagination	27
Suggestibilität	29
Selbsthypnose	33
Was Hypnose nicht ist ...	34
Kontraindikationen	36
<b>Kapitel 2: Das Unterbewusstsein</b>	<b>49</b>
Unsere Erinnerungs-Cloud	49
Veränderungen werden möglich	53
<b>Kapitel 3: Visualisieren</b>	<b>59</b>
Stell dir vor ...	59
Neue Realitäten erschaffen	61
<b>Kapitel 4: Hypnotische Zustände</b>	<b>71</b>
Sei aufnahmebereit	71
Was wäre, wenn ...	75
Blitzinduktionen	81

<b>Kapitel 5: Selbsthypnose</b>	<b>87</b>
Fang einfach bei dir an	87
Meditation	92
<b>Kapitel 6: Der Hypnotiseur des 21. Jahrhunderts</b>	<b>95</b>
Anforderungen der Gegenwart	95
Das Whiteboard deines Lebens	96
<b>Kapitel 7: Die HypnoX-Methode</b>	<b>103</b>
»X«: Das Zeichen für echte Veränderung	103
Anleitung zur HypnoX-Selbsthypnose	104
<b>Kapitel 8: Affirmationen</b>	<b>119</b>
Hypnose light	119
Positives in der Gedankenwelt verändern	122
Beispiele positiver Affirmationen	126
<b>Kapitel 9: Die Macht der Gewohnheit</b>	<b>131</b>
Sicherheit vs. Freiheit	131
Gute und schlechte Angewohnheiten	132
Hindernisse im Außen	135
Die wichtigsten Tools	137
<b>Kapitel 10: Ängste</b>	<b>147</b>
Grundangst	147
<b>Kapitel 11: Inspirierende Geschichten</b>	<b>159</b>
<b>Nachwort</b>	<b>181</b>
<b>Danksagung</b>	<b>185</b>



# Vorwort

Wenn wir uns auf eine Reise begeben, sehnen wir uns nach Entspannung, wollen aus dem alltäglichen Trott ausbrechen, neue Eindrücke gewinnen, schöne Begegnungen haben und erholt zurückkehren. Oft klappt das nicht so, wie wir uns das wünschen, denn eines ist klar: Wir nehmen uns selbst immer mit – unsere Ängste, Sorgen, den ganzen Stress. Viele unserer Muster sind so fest in uns verankert, dass wir immer wieder in ähnlichen Situationen landen und kaum in der Lage sind, dagegen anzukommen. All die guten Vorsätze, die wir für unser Leben treffen – gesünderes Essen, mehr Sport, eine ausgewogene Work-Life-Balance –, versanden binnen Tagen oder Wochen, und wir finden uns im Fahrwasser alter Gewohnheiten wieder, die zwar vertraut sind und uns eine Art Sicherheit schenken, uns letztlich aber nicht glücklich machen.

Mit diesem Buch möchte ich dich auf eine ganz andere Art der Reise einladen: auf den Weg nach innen, in dein Ich. Während ich dich bei allen Schritten begleite und mit dem Gebiet der Hypnose vertraut mache, erlernst du Techniken der Selbsthypnose, die dich in die Tiefen des Unterbewusstseins führen, mitten hinein in diesen immens großen Speicher unserer Wahr-

nehmungen. Unser Unterbewusstsein ist wie eine Schatzkammer an Erinnerungen, und der Zugang zu ihr eine Voraussetzung dafür, wirklich etwas zu ändern. Mithilfe der Tools, die du dir in den folgenden Kapiteln aneignest, wirst du einen neuen, umfassenden Blick auf dich und dein Leben werfen. Du wirst die Wege erkennen, die deine Gedanken, Gefühle und Handlungen gewohnheitsmäßig nehmen, und die Blockaden finden, die durch frühe Prägungen und negative Glaubenssätze entstanden sind. Mit der Kraft der Suggestion wird es dir gelingen, neue, heilsame Wege einzuschlagen, die dich zu positiven Zielen führen, damit auch du dein volles Potenzial entfalten kannst. Besondere Bedeutung hat dabei die von mir kreierte HypnoX-Methode, die du selbst anwenden lernst. Fallbeispiele zeigen dir auf, wie faszinierend die Arbeit mit dem Unterbewusstsein ist, wie Hypnose uns helfen kann – und dass du mit deinen Themen nicht allein dastehst.

Auch wenn es magisch klingt: Hypnose ist keine Zauberei, sondern eine uralte Heilmethode. Schon vor Jahrtausenden versetzten die frühen Ärzte Babylons, Ägyptens und Griechenlands ihre Patienten in einen hypnotischen Zustand, um ihre Selbstheilungskräfte mit Suggestionen zu aktivieren. Damals wie heute profitieren die unterschiedlichsten Klienten von der Hypnose: Schmerzkranken, Angst- und Traumapatienten, Gebärende, Suchtkranke, Menschen mit Schlaf- oder Essstörungen, Allergiker und viele mehr. In Form von NLP und hypnotherapeutischer Gesprächstherapie wird Hypnose auch in der Psychotherapie erfolgreich eingesetzt und findet darüber hinaus im Coaching Anwendung.

Hypnose hat in meinem Leben sehr viel verändert, sie ist meine größte Leidenschaft geworden. Je mehr Facetten ich entdecke, desto faszinierender wird das weite Gebiet der Hypnose für mich. Und diese Entdeckungen möchte ich mit dir teilen.

In den letzten zweihundert Jahren waren wir Menschen durch die Industrialisierung insbesondere am technischen Fortschritt interessiert. Technik war so faszinierend, dass sich ein großer Teil der Bevölkerung keine großen Gedanken über die Psyche machte. In den letzten Jahrzehnten hat dieser Trend durch die rasante Entwicklung der Digitalisierung weiter an Fahrt zugenommen. Man hat so viel damit zu tun, den ständigen Neuerungen und Veränderungen gerecht zu werden, dass man sich noch weniger mit sich selbst beschäftigt. Wir haben längst alles, was wir zum Leben brauchen – doch haben viele im Rausch des Konsums und der Elektronik den eigentlichen Sinn des Lebens aus den Augen verloren.

Dabei verbindet sich doch eigentlich gerade das Digitale häufig mit unserem Gefühl. Wir können mithilfe unserer Smartwatch spüren, wie unser Gemütszustand ist, unsere Uhr sagt uns sogar, wie gut und wie lange wir geschlafen haben. Unsere Gesundheit wird durch die moderne Technik unterstützt. Die Menschen werden älter, wodurch die Gesundheitsvorsorge einen höheren Stellenwert einnimmt.

Dasselbe gilt auch für das Thema der psychischen Gesundheit. Durch die Entwicklung der künstlichen Intelligenz wird die Technik sich in der Zukunft selbst um sich kümmern, und der abgehängte Mensch kann das Gleiche tun: sich endlich wieder in den Fokus rücken.

Besonders durch die Folgen der Pandemie haben viele von uns die Möglichkeiten der Digitalisierung noch intensiver wahr-

genommen. Home-Office, Home-Schooling und Lockdown haben uns eines ganz klargemacht: Was wir alle künftig vermehrt benötigen, ist eine gesunde Psyche.

Während ich dieses Buch geschrieben habe, war ich – wie viele – aufgrund der Coronapandemie im Lockdown. Ich habe kaum Videos produziert, keine Seminare gegeben, und unsere Akademie war die meiste Zeit geschlossen. Und doch hatten wir fünfmal so viele Terminanfragen wie sonst. Aktuell geht es zahlreichen Menschen schlecht – der Missbrauch von Alkohol und Drogen, häusliche Gewalt, Depressionen und auch Suizide haben zugenommen. Genau jetzt verstehen viele, wie sehr es auf die psychische Gesundheit ankommt, darauf, sich von Altlasten zu befreien, Wunden heilen zu lassen, sich zu schützen und zu stärken. Deshalb war es mir wichtig, dieses Buch zu schreiben. Warum? Wie mein Vater einst sagte: »Mach jeden Ort schöner, als du ihn vorgefunden hast.«

In den folgenden Kapiteln wirst du das Konzept der Hypnose verstehen und verschiedene Basistechniken selbst anwenden lernen: zur Selbstoptimierung, als Heilungsimpuls und zur Überwindung von Gewohnheiten, die dich ausbremsen. Zu Beginn mache ich dich mit dem theoretischen Hintergrund der Hypnose sowie mit dem hypnotischen Zustand vertraut. Ich zeige dir Möglichkeiten, wie du diesen nutzen kannst, um dich binnen weniger Minuten zu entspannen, zu energetisieren und zurück in deine innere Mitte zu finden. Verschiedene Blitzinduktionen, die ich dir im Lauf des Buches vorstelle, bilden die Grundlage, um deine Gedanken und Gefühle im Rahmen eines Selbst-Coachings positiv auszurichten.

Hypnose aber geht noch tiefer. Wie oft erleben wir, dass wir uns selbst im Wege stehen? Dass wir uns regelrecht sabotieren?

Dass wir in unserem eigenen Leben nur Statisten und keine Entscheider sind? Mithilfe entsprechender Übungen lernst du, innere Blockaden wirksam aufzulösen, um eine nachhaltige positive Veränderung zu erzielen.

Ein wichtiges Tool dabei ist die Achtsamkeit. Dank einer geführten Meditation erfährst du, dir deiner Gedanken und Gefühle bereits im Augenblick der Entstehung bewusst zu werden. Tieferliegende Ängste, Prägungen und Verletzungen verlieren so ihre Macht über dich, denn sie sind nicht länger Selbstläufer. Du allein entscheidest, welche Richtung deine Gefühle und Gedanken nehmen sollen. Das ist wahre Freiheit.

Und nun viel Spaß auf der Reise in dein Ich!



# Meine persönliche Geschichte

Hypnose braucht Vertrauen, das Gefühl, sich darauf einlassen zu können – auch wenn du mit den Techniken in diesem Buch immer selbst bestimmst, wie tief du gehst. An dieser Stelle möchte ich gern meine persönliche Geschichte mit dir teilen, meine Erfahrungen, meine Beweggründe, meine Vision. Damit du mich ein wenig besser kennenlernst und weißt, wem du dein Vertrauen schenkst.

Heute besuchen mich Seminarteilnehmer aus dem gesamten deutschsprachigen Raum, die als Therapeuten arbeiten möchten oder sich für das Thema Hypnose interessieren. Doch wie ging das Ganze überhaupt los?

Geboren wurde ich in Böckingen, dem größten Stadtteil von Heilbronn. Ich war Teil einer sogenannten Gastarbeiterfamilie zu einer Zeit, in der die Begriffe »Gast« und »Arbeit« auch wirklich gelebt wurden. Arbeit stand in unserem Leben im Mittelpunkt, denn meine Mutter und mein Vater hatten jeweils eine feste Stelle und zusätzlich noch Nebenjobs. Trotz allem schafften sie es, uns Kindern ein liebevolles Zuhause zu geben, wofür ich ihnen auf ewig dankbar sein werde.

Auch wenn mein Vater die deutsche Sprache damals noch

nicht beherrschte, zeigte er mir mit seinen Taten, was es heißt, ein guter Mensch zu sein. Wir besuchten oft Orte, an denen hilfsbedürftige Leute lebten. Sein selbstloses Handeln inspirierte mich zu einer Lebenseinstellung, die ich heute noch habe: Lehre die Menschen nicht nur mit deinen Worten, sondern auch mit deinen Taten.

Nach der Schulzeit verschlug es mich in die Automobilindustrie. Meine Eltern waren froh über meine Berufswahl, da sie Sicherheit versprach. Zwanzig Jahre lang war ich in der Autobranche tätig und arbeitete die letzten acht Jahre davon im Bereich der Kundenbetreuung. Dann kam die Zeit des Dieselskandals. Dieser Betrug an den Menschen und der Umwelt veränderte meine Sichtweise auf das Unternehmen, mit dem ich mich bis zu dem Zeitpunkt identifiziert hatte. Mit einem Mal musste ich meine persönliche Integrität infrage stellen. Konnte ich überhaupt noch in solch einem Unternehmen arbeiten? Ich spürte ein klares »Nein« in mir als Antwort auf diese Frage. Doch wie würde sich meine Entscheidung auf meine Zukunft auswirken? Mir war klar, dass es an der Zeit war, mich umzuorientieren. Aber in welche Richtung?

Ich beschloss, neue Wege zu gehen, neue Angewohnheiten anzunehmen und neue Orte zu besuchen. Ich wollte körperlich und geistig frei sein – frei von allem, was anderen und mir schaden könnte.

Zu meinem Lebensweg gehörte immer auch das Hinfallen, Wiederaufstehen und Weitermachen. Ich habe erfahren: Man lernt durch Fehler, und man lernt durch Machen. Man muss sein Leben und all das Wissen, das man sich aneignet, in die eigene Hand nehmen und damit beginnen, es umzusetzen.



Schon seit meiner Jugend war ich fasziniert von der künstlerischen Darstellung des Feuers und führte Feuershows vor. Ich liebte es, die Zuschauerinnen und Zuschauer in eine andere Welt eintauchen zu lassen, mit epischer Musik, einer ansprechenden Choreografie und Pyrotechnik. Während der Shows entstand eine Art Magie, die Menschen waren gebannt von dem, was ihnen geboten wurde. Jeder Einzelne war ganz auf den Augenblick fokussiert, voller Hingabe an die eigenen Sinne. Es war faszinierend, aber ich wusste, dies war nur eine kleine Station auf meinem weiteren Weg.

Eines Tages begegnete ich einem Hypnotiseur, der Menschen in Trance versetzte und sie die verrücktesten Dinge tun ließ. Zunächst dachte ich, dass es seine eigenen Komparsen seien, die all den Unfug mitmachten. Doch Tag für Tag wurden auf der Bühne andere Gäste hypnotisiert – also musste wohl doch etwas dran sein an der Hypnose. Das weckte meine Neugier.

Wieder zu Hause, suchte ich im Internet nach einem Hypnotiseur und vereinbarte einen Termin. Bei diesem »Selbsttest« wollte ich herausfinden, wie es sich wirklich anfühlte, in Hypnose zu sein.

Ich war zu der Zeit eher ein Lebemensch. Zwar hatte ich Ziele, wollte auch gern etwas positiv verändern, aber irgendwie kam ich nicht so recht ins Handeln. Wenn es darum ging, Entscheidungen für mich zu treffen, ertappte ich mich dabei, dass ich sie immer wieder aufschob. Mir fehlte letztlich eine Vision, auch wenn ich spürte, dass unter der Oberfläche etwas darauf wartete, von mir entdeckt zu werden.

Als ich den Hypnotiseur aufsuchte, schilderte ich ihm meine Situation und äußerte den Wunsch, wieder der Regisseur meines Lebens zu werden. In der Hypnoseseitzung eröffnete er mir den Zugang zu meinem Unterbewusstsein, und das änderte al-

les. Es war, als hätte ich das Lenkrad um ein paar Grad gedreht, sodass die Spur, auf der mein Leben verlief, eine völlig andere Richtung nahm. Mit einem Mal nahm ich die Dinge um mich herum bewusster wahr, in einem neuen Licht. Ich konnte mein Leben wieder viel mehr wertschätzen, was mich im Handumdrehen glücklicher machte. Ich erkannte auch klar, welche meiner Gewohnheiten einen negativen Einfluss auf mich und mein Wohlbefinden hatten, und war endlich in der Lage, sie hinter mir zu lassen. Immer öfter ertappte ich mich dabei, wie ich mich zurückzog, Bücher las, mich fortbildete und mir Gedanken darüber machte, was wirklich wichtig ist im Leben.

So begann ich mit der Reise in mein Ich.

Ein wichtiger Part in meinem Leben waren die Hypnose-Shows.

Ich versetzte eine Gruppe von Freiwilligen unter den Zuschauern in eine Trance und ließ sie in verschiedene Rollen eintauchen. Da war eine junge Frau, die lange Telefonate mit ihrem Turnschuh führte, die nächste, die einen Bauchtanz aufführte, und wieder eine, die sich in einen vermeintlichen Gorilla – einen kostümierten Mitarbeiter – verliebte. Oft entspann sich daraus ein ganzes Theaterstück; ich holte einen Mann dazu, dem ich suggerierte, er sei der Standesbeamte, während eine völlig Fremde zur Brautmutter wurde und als Einzige erkannte, dass der Zukünftige ein Gorilla war. Es machte unglaublichen Spaß, zu sehen, wie wir Menschen unter entsprechenden Suggestionen reagieren können. Dabei war es mir immer wichtig, dass wir nicht über, sondern mit jemandem lachten.

(Im Anhang findest du Links, die dich zu meinen Shows bringen, falls auch du dich von der Faszination der Hypnose anstecken lassen möchtest.)

Zwei Dinge machten mich nachdenklich: zum einen, wie suggestibel, wie leicht zu beeinflussen wir Menschen sind, und zum anderen, wie man diese Bereitschaft, auf hypnotische Befehle zu reagieren, in einem ganz anderen Rahmen nutzen könnte: nicht nur zu bester Unterhaltung, sondern für seelisches Wachstum. Ich musste an all die Freiwilligen denken, die sich auf der Bühne getraut hatten, über sich selbst hinauszuwachsen – einfach nur, indem sie zuließen, dass ich mithilfe einer Trance ihre inneren Barrieren senkte, und sie meinen Suggestionen vertrauten. Schüchterne, zurückhaltende Menschen, solche, die immer von sich geglaubt hatten, kein Talent zu besitzen oder kein Recht, ihre Träume zu leben – sie alle glänzten plötzlich, und das veränderte nachhaltig etwas in ihnen zum Positiven.

In mir wuchs damals das Bedürfnis, das Wissen, das ich mir über die Jahre angeeignet hatte, in einem größeren Maßstab zu vermitteln. Jedoch war zu dieser Zeit mein Vater ein Pflegefall geworden, und so war mein Kopf dafür nicht frei genug. In den letzten Jahren seines Lebens durften wir viel Zeit miteinander verbringen, daher war dies für mich eine essenzielle Phase, für die ich zutiefst dankbar bin. Aufgrund seiner zunehmenden Demenz gab es Tage, an denen er mich nicht mehr erkannte. Dennoch, ich erkannte ja ihn – und ich erkannte auch ihn in mir. Ich wusste, dass mein Vater mich sehr geprägt und mir ein schönes Leben vorgelebt hatte. Er war meine wichtigste Bezugsperson. Nachdem er gestorben war, fasste ich den Entschluss, mein Wissen weiterzugeben.

Schon bald suchten mich immer mehr Menschen auf, um in Coachings an negativen Gewohnheiten zu arbeiten, die sie oft seit vielen Jahren beeinträchtigten.

Es war jedes Mal aufs Neue tief berührend, dieses Ausmaß an Dankbarkeit zu spüren, wenn eine Klientin oder ein Klient

sich von alten Ängsten befreite, destruktive Verhaltensmuster auflöste und den ersten Schritt in ein erfülltes Leben setzte.

Mit der Zeit entwickelte ich Seminare, in denen ich die Teilnehmenden dazu befähigte, selbst mit Hypnose zu arbeiten und sie zu lehren. Auf diese Weise konnte ich viel mehr Menschen erreichen und auch Aufklärungsarbeit leisten. Denn wie bereits gesagt: Wir Menschen sind in hohem Maße empfänglich für Suggestionen. Wir müssen lernen, wie wir achtsamer miteinander umgehen, um anderen und uns selbst keinen Schaden zuzufügen – und wie wir uns selbst ermächtigen, auf unser wahres Potenzial zurückzugreifen.

In Heilbronn fand ich schließlich eine geeignete Location, deren Aufteilung mir gefiel. Diese Örtlichkeit baute ich komplett um. Es sollte nicht irgendein Ort sein, sondern ein ganz besonderer. Als ich mein erstes Seminar abhielt, kamen die Teilnehmer aus dem gesamten deutschsprachigen Raum. Ich bemühte mich, auf der »Bühne« der Ausbilder zu sein, den ich mir persönlich immer gewünscht hatte. Einer, der für das brannte, was er vermittelte – und das ist auch heute noch so.

Alle Techniken, die ich dir in diesem Buch vorstelle, habe ich an mir und an zahlreichen Klienten ausprobiert. Kleine Loslass-Übungen und neue, heilsame Routinen können Großes bewirken und auch dir neuen Mut, positive Gedanken und Gefühle schenken. Ich wünsche mir, dass es dir ähnlich geht wie all meinen Seminarteilnehmern und mir selbst: dass auch du entdeckst, welche Fähigkeiten in dir stecken, dass du sie befreist und in dein Leben integrierst. Dass du voller Zuversicht das Glück in dir erobert.

# Kapitel 1:

## Was ist eigentlich Hypnose?

### Der hypnotische Zustand

Wenn ich dich, liebe Leserin und lieber Leser, jetzt fragen würde, was Hypnose ist – was würdest du mir antworten?

Ich habe diese Frage schon oft gestellt. Je nach kulturellem Hintergrund, Kenntnis aus Büchern, möglichen Erfahrungen oder Hörensagen hat jeder eine andere Meinung zum Thema Hypnose. Menschen, die Trancezustände selbst erlebt haben, sprechen ganz anders darüber als solche, die Hypnose von Shows her kennen. Auf jeden Fall ist Hypnose nichts Übersinnliches, sondern ein Zustand der Trance, in den andere oder wir selbst uns mit viel Feingefühl, Vertrauen und Fachkenntnissen versetzen können.

Auch meine Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer berichten unterschiedlich darüber, wie Hypnose sich eigentlich »anfühlt«. Manche spüren sie intensiv körperlich, andere eher energetisch, und wieder andere bemerken kaum einen Unterschied zur gewöhnlichen Entspannung. Aber selbst diejenigen, die anfangs nur wenig bewusst wahrnehmen, merken meist ei-

nige Tage nach einer Sitzung, dass sich unglaublich viel im Inneren getan hat.

Hypnotische Zustände kennen wir alle, sie sind uns oft nur einfach nicht bewusst – wie zum Beispiel direkt nach dem Aufwachen, wenn wir noch zwischen Schlaf und Wachzustand driften. Wir fühlen uns leicht benommen, müssen uns erst wieder orientieren. Um gut in den Tag zu starten, ist es sehr wichtig, während des Aufwachens die richtigen Gedanken zu erzeugen. Hierbei helfen Meditationsübungen (siehe Seite 55), Affirmationen (siehe Seite 33) und eine bewusste Selbsthypnose, mit der wir positive Veränderungen in uns hervorrufen können. Aber auch beim Einschlafen sind wir feinfühlig und können in dieser Phase positive Impulse in uns wecken. Denn die Gedanken nehmen wir mit in den Schlaf und verarbeiten sie gemeinsam mit allem über den Tag hinweg Erlebten.

Vielleicht ist dir auch schon einmal Folgendes passiert: Du fährst nachts mit dem Auto, die Leitlinie auf der Straße rauscht in regelmäßigen Abständen an dir vorbei, der Regen prasselt auf das Autodach ... Du bist sehr fokussiert, um den Durchblick zu behalten. Nach einer Weile aber schreckst du auf und fragst dich, wie die letzten Minuten vergangen sind, da du dich nicht mehr konkret an sie erinnern kannst. Du hast das Zeitgefühl verloren. Die äußeren Einflüsse haben zu einer Monotonie geführt, die dich in einen hypnotischen Zustand versetzt hat.

Oder du schaust einen Film an, der dich ganz in den Bann zieht, und tauchst förmlich in die Emotionen ein, welche die Handlung in dir erzeugt. Du bekommst Gänsehaut, Herzrasen, Tränen der Rührung oder lachst. Der abgedunkelte Kinosaal, das Soundsystem und die riesige Leinwand, der bequeme Sitz – all das fokussiert dich nur noch mehr auf den Film. Und

wenn dich die Handlung wirklich gepackt hat, dann vergeht die Spieldauer wie im Flug, weil du auch hier dieses Phänomen der Zeitverzerrung erlebst.

Es gibt viele weitere Beispiele, gerade heute, in denen dich Computerspiele mithilfe von Virtual-Reality-Brillen in eine völlig andere Welt eintauchen lassen und dir das Gefühl geben, dass du mittendrin anstatt nur am Rande dabei bist. Ich werde dir in den folgenden Kapiteln noch viele verschiedene Beispiele aufzeigen, anhand deren du nachvollziehen kannst, dass du schon öfter, ohne es zu wissen, in einem hypnotischen Zustand gewesen bist. Vielleicht wirst du diese Momente in Zukunft ganz anders und viel bewusster erleben.

Also, was ist Hypnose nun?

Hypnose ist ein Zustand der erhöhten, nach innen gerichteten Aufmerksamkeit. Ziel des Hypnotiseurs ist es, den kritischen und analytischen Teil des Bewusstseins, sozusagen den »Türsteher«, zum unbeteiligten Zuschauer an den Rand des Geschehens zu verdrängen, da dieser aufgrund seiner Erfahrung und Prägung nur selektive Informationen an das Unterbewusstsein weiterleiten würde. In der Peripherie des Geschehens greift dieser »Türsteher« nicht länger aktiv ein und trifft eine Vorauswahl, sondern wird zum passiven Zuschauer. Er lässt es geschehen, dass das Unterbewusstsein frei zugänglich für jegliche Suggestion wird.

Die positiven Suggestionen leiten ein »Umprogrammieren« des Unterbewusstseins ein und beeinflussen das Leben des Klienten zum Guten hin. Leider haben auch negative Suggestionen, die wir oft durch unsere Mitmenschen eingeflößt bekommen, die gleiche Wirkung, nur eben im negativen Sinne.

Jedes gesprochene Wort kann im Gegenüber etwas auslösen. Es kommt immer darauf an, wann es von wem wie gesagt wird –

und auch, wie es aufgenommen wird. Je mehr Bedeutung für den Empfänger in einer Aussage steckt, desto wirkungsvoller ist sie.

Zusätzlich zu meinen eigenen Erfahrungen, von denen ich hier erzähle, habe ich eine Diplompsychologin gebeten, die Sicht ihres Berufsstandes mit einzubringen, um damit vielleicht auch skeptische Leser und Leserinnen davon zu überzeugen, dass Hypnose für viele Menschen eine Bereicherung sein kann. Du findest diese Einschätzungen in kursiver Schrift in diesem Buch, wie im Folgenden:

*Es gibt eine Vielfalt von wissenschaftlichen Theorien zur Erklärung der Hypnose. In einem Punkt scheinen sich die meisten Forscher einig zu sein: Hypnose hat etwas mit veränderter Aufmerksamkeit bzw. verändertem Bewusstsein zu tun. Allgemein wird Hypnose definiert als eine Situation, in der Personen durch eine geeignete Wahl der Worte dahin geführt werden, dass sie ihre Aufmerksamkeit anders verteilen. Die Alltags- und Außenwahrnehmung wird vermindert. Die Innenwahrnehmung bezüglich des Denkens, Fühlens, Vorstellens und Empfindens wird gesteigert.*

Während einer Hypnosesitzung versucht der Hypnotiseur daher, die Fantasie des Klienten lösungsorientiert zu lenken, sodass das Unterbewusstsein wirkungsvolle Schritte hin zu einer positiven Veränderung aufzeigt. Das kennst du auch vom Alltagsbewusstsein her: Wenn dir jemand einen Zusammenhang von außen erklärt, begreifst du ihn zwar, aber wirklich tief geht dein Verständnis dann, wenn du selbst darauf kommst.

Wenn der Klient dem Hypnotiseur Glauben schenkt, dann funktioniert Hypnose am besten. Man könnte es als eine Art



Placeboeffekt beschreiben. Allerdings spürt ein guter Hypnotiseur sehr genau, ob und wann jemand in einem empfänglichen Zustand ist und wann nicht. Wenn ein Klient einen starken Glauben an die Hypnose hat, so hat er sich eigentlich schon im Vorfeld selbst dafür entschieden, was er verändern möchte und vor allen Dingen, dass er es verändern möchte!

Hierzu führte ich in der Vergangenheit einmal einen Versuch durch. Ich hypnotisierte einen Klienten, der sich das Rauchen abgewöhnen wollte. Während seiner Hypnose unternahmen wir in seiner Vorstellung gemeinsam einen Spaziergang am Strand. Dort war zunächst eine friedliche Stimmung, die Sonne schien, das Meer rauschte leise. Plötzlich sah er ein brennendes Gebüsch. Er versuchte sofort, den Brand mit einem Eimer Wasser aus dem Meer zu löschen. Im weiteren Verlauf gelang ihm das auch, und er beschrieb diesen gefährlichen Brand und meinte, es passe überhaupt nicht zu einem derart friedlichen Ort, dass dort Sträucher brennen würden. Dies war ein starkes Abbild dessen, was sein Unterbewusstsein längst wusste: dass Rauchen in seinem Leben keinen Platz mehr haben sollte.

So können Menschen durch Hypnose Veränderungen in sich selbst hervorrufen, ohne überhaupt das eigentliche Thema in der Sitzung zu erörtern und groß darüber zu sprechen. Schon allein ein Satz wie »Du veränderst etwas, was du schon immer verändern wolltest« kann genügen. Menschen unter Hypnose arbeiten immer mit und an sich selbst. Eigentlich ist deshalb jede Hypnose auch eine Art Selbsthypnose. Die jeweilige Person bringt sich selbst in einen hypnotischen Zustand, während der Hypnotiseur sie bei diesem Prozess begleitet und das Coaching in die richtige Richtung lenkt, damit das gewünschte Ziel erreicht werden kann.

Der Hypnotiseur ist eine Art »Indiana Jones«, der mit einer brennenden Fackel vor einer dunklen Höhle wartet, die

sinnbildlich für das Unterbewusstsein des Klienten steht. Der Klient wartet neben diesem »Indiana Jones«, dem Schatzsucher mit der Fackel, der den Weg in die dunkle Höhle beleuchtet. Letztendlich liegt es aber am Klienten, ob er den ersten Schritt tut und die Spurensuche nach seinem eigenen Schatz aufnimmt, der tief in ihm schlummert und von verstaubten Glaubenssätzen, Prägungen und Verhaltensmustern befreit werden will.

In meinen Hypnose-Shows gibt es einen Moment, in dem ich meinen Zuschauern von einem »Wunschstern« erzähle und sie bitte, sich vorzustellen, dass sie ihren eigenen Wunschstern in der Hand halten und dieser ihre Wünsche erfüllt. Oft melden sich später Besucher bei mir und erzählen, dass sich sehr viel in ihrem Leben verändert habe, seitdem sie ihren Wunschstern aktiviert hätten. Sie haben also in diesen Moment so viel hineininterpretiert, dass ihre Gedankenkraft aktiviert wurde und sich damit etwas in ihrem Unterbewusstsein und dadurch auch in ihrem Leben veränderte. Also kann man die Wirkung der Suggestionen durchaus mit dem Phänomen des Placeboeffekts beschreiben. Die Teilnehmenden sind so überzeugt von der Wirkung, dass es wirklich funktioniert.

*Der Placeboeffekt beschreibt das Auftreten einer therapeutischen Wirkung ohne einen Wirkstoff, der auf das jeweilige Symptom ausgerichtet ist. Er wird auch Scheinbehandlung genannt. Wenn nun, wie hier geschildert, Menschen aus dem Publikum eine Veränderung bei sich bemerken, so haben sie genau wie die in Trance versetzte Person jene Worte des Hypnotiseurs gehört, die eine Trance induziert haben.*

Genauso führt man auch Studien mit Medikamenten durch: Eine Gruppe der Probanden bekommt echte Medikamente, die andere Gruppe welche ohne Wirkstoff. Es ist unglaublich, wie viele Heilungen durch Placebos stattfinden. Dabei kommt es auch immer darauf an, wer das Medikament verabreicht und wer es nimmt.

Früher versetzte ich in Events die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter anderem in Zustände des Betrunkenseins, ließ sie andere Sprachen sprechen oder ihre Namen vergessen. Nur um zu demonstrieren, was unsere Vorstellungskraft alles vermag. Während sie in einem tiefen hypnotischen Zustand waren, glaubten sie an das, was sie gerade suggeriert bekamen. Placebos sind ein gutes Beispiel für einen solchen Glauben. In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass der Glaube an die Wirksamkeit eines Arzneimittels zu biologischen Veränderungen im Gehirn führt. Die Wirkung von Schmerzmittel-Placebos kann sogar mit einem Kernspin des Gehirns nachgewiesen werden. Es ist kein Geheimnis, dass in uns allen Selbstheilungskräfte schlummern. Mithilfe hypnotischer Zustände kann es uns gelingen, sie zu aktivieren und auf sie zurückzugreifen.

## Imagination

Die Imagination bzw. Vorstellungskraft hat einen großen Einfluss auf die Wahrnehmung. Dabei kann unsere Wahrnehmung mithilfe der Fantasie formatiert und gelenkt werden. Die Vorstellungskraft ist etwas Unglaubliches, unser Geist kann jederzeit realistische Empfindungen für unsere visuellen, akustischen und anderen Sinne erzeugen.

Hast du schon mal von Schmerzen geträumt? Nachdem ich einen Weltrekord aufgestellt hatte, für den ich auf einem Nagelbrett dreiundvierzigmal in einer Minute Seil gehüpft war, hatte ich zwar dank Selbsthypnose während des Aufstellens des Rekordes keine Schmerzen, diese waren aber in den folgenden Tagen extrem stark. Auch nachdem schon einige Monate vergangen waren und ich dieses Ereignis als etwas ganz Besonderes in meinen Gedanken verankert hatte, träumte ich noch öfters davon. Wenn ich dann aufwachte, verspürte ich Schmerzen in den Fußsohlen. Selbst im Traum erlebt man also hypnotische Effekte. Man könnte dies auch als eine andere Realität beschreiben – anders als die, in der man lebt. Die physische Wirkung der Fantasie ist wirklich unglaublich.

Lass uns an dieser Stelle gemeinsam einen Suggestibilitätstest machen, mit dem du deine Vorstellungskraft prüfen kannst. Es ist auch möglich, dass du diesen Test mit anderen ausprobierst. Keine Sorge, du wirst niemanden durch diesen Test in eine tiefe Trance versetzen. Du oder die Person wird eher entspannen und die Erkenntnis gewinnen, dass der Körper auf die Vorstellungskraft reagiert. Du wirst über das Ergebnis ziemlich überrascht sein.