

# Mythos Hypnose - Vorurteile und Fakten

Hypnose ist oft mit Vorurteilen behaftet, die von mangelndem Wissen oder Halbwahrheiten genährt werden und daher mit Ängsten verbunden sind. Angst davor, jemandem ausgeliefert zu sein, der ihn kontrolliert und ihm seinen Willen aufzwingt - Manipulation und Kontrollverlust

**Mythos 1** - "Der Hypnotiseur hat einen hypnotischen Blick und eine beschwörende Stimme."

Das Bild des Hypnotiseurs mit dem stechenden Blick, der dem Hypnotisanden (Klient) in die Augen starrt und dabei mit beschwörender Stimme auf ihn einredet, bis er in Trance fällt, gehört in den Bereich der Show-Hypnose.

**Fakt ist** - Die therapeutische Hypnose hat nichts mit Show und Magie zu tun. Der Hypnotisand wird die Augen gerne schließen, wenn der Therapeut (Hypnotiseur) ihn darum bittet, denn er möchte ja mit seinen inneren Bildern und Gefühlen in Kontakt kommen. Ebenso wird der Hypnotiseur auch mit ganz normaler Stimme mit ihm sprechen.

**Mythos 2** - "Der Hypnotiseur hat die totale Kontrolle über den Hypnotisanden."

Manche Menschen haben Angst, in der Hypnose die Kontrolle über sich zu verlieren und Dinge zu tun oder zu sagen, die Sie nicht wollen.

**Fakt ist** - Vergessen Sie Alles, was sie jemals in Filmen oder auf einer Bühne über Hypnose gesehen haben. Das hat mit therapeutischer Hypnose nicht zu tun. Oft reagieren Klienten, die das erste Mal in Hypnose waren, ziemlich erstaunt: "War ich wirklich in Hypnose? Ich habe ja alles mitbekommen."

**Mythos 3** - "Der Hypnotiseur kann meine Probleme verschwinden lassen."

Ein weiteres Vorurteil ist die Idee, dass Hypnose ein Wunderheilmittel sei. Manche Menschen glauben, der Therapeut hypnotisiere sie einmal und danach seien alle Probleme gelöst.

**Fakt ist** - Der Therapeut ist "nur" ein Begleiter auf dem Weg zu den Selbstheilungskräften des Klienten. Motivation und Mitarbeit des Klienten sind unverzichtbare Voraussetzungen für eine erfolgreiche Hypnosetherapie. Auch entbindet die Therapie den Klienten nicht davon, eigene Lebensentscheidungen zu treffen und dafür die Konsequenzen zu tragen.

**Mythos 4** - "Willensstarke Menschen kann man nicht hypnotisieren."

Oft hört man die Aussage: "Mich kann man nicht hypnotisieren, dafür habe ich einen zu starken Willen". Die Fähigkeit, sich hypnotisieren zu lassen, wird folglich gleichgesetzt mit Willensschwäche.

**Fakt ist** - Es ist genau umgekehrt: Wenn ein Mensch einen starken Willen zur Veränderung in seinem Leben hat, wird er gerne mit seinem Therapeuten zusammenarbeiten, um seine Blockaden aufzuarbeiten - und wird dadurch schneller an die tiefen Ursachen seiner Probleme kommen.

**Mythos 5** - "Die Vorgehensweise des Therapeuten bleibt im Dunkeln - der Klient hat sich zu fügen."

Manche Menschen glauben, dass Sie sich bezüglich des Vorgehens in der Hypnosetherapie ausliefern müssen, keine Einsicht in den Ablauf bekommen und einfach nur "behandelt" werden.

**Fakt ist** - Die Zusammenarbeit zwischen Klient und Therapeut ist die Basis jeder funktionierenden Therapie. Der Klient wird zunächst über die Hypnose und die Wirkungsweise genauestens informiert. Auf Fragen erhält der Klient stets Antworten und der Hypnotiseur macht kein Geheimnis aus seinem geplanten Vorgehen.

## Zusammenfassung

Hypnose ist ein natürlicher Zustand der Entspannung und Fokussierung nach Innen. Dieser Zustand ist fast allen Menschen zugänglich und führt zu mehr Klarheit in der Wahrnehmung des eigenen inneren Erlebens.

(Quelle: Peter Kleylein, Bad Reichenhall)