

## **Hypno-Analytik - Die Baustellen im Unterbewusstsein aufarbeiten**

Hypno-Analytik ist ein wirkungsvolles Verfahren, um Leiden körperlicher wie auch seelischer Natur zu behandeln. Hierbei wird mithilfe der im Trancezustand freigesetzten Kräfte des Unterbewusstseins, die Ursache des Problems festgestellt und körpereigene Heilung kann eintreten.

### **AUF DER SUCHE NACH DER URSACHE**

Leidensbilder treten in Form von Symptomen auf, die das Leben des Betroffenen stark beeinträchtigen. Allerdings sind Symptome nur die Reflektion eines Problems, dessen Quelle tief im Unterbewusstsein verankert ist. Meistens handelt es sich hierbei um Traumata und einschneidende Erlebnisse, die durch körpereigene Schutzmaßnahmen nicht für das Bewusstsein zugänglich sind. Deshalb ist es im bewussten Zustand schwierig, wenn nicht sogar unmöglich, sich einfach daran zu erinnern und entsprechend zu behandeln.

Bei der Hypno-Analytik wird der Betroffene in Trance versetzt. Das heißt allerdings nicht, dass der Klient willenlos ist. Vielmehr hört er auf sich und sein Umfeld bewusst zu überprüfen. Ohne den Einfluss von äußeren Faktoren, wie etwa Stress, kann der Betroffene die Symptome nachfühlen, die er im Alltag versucht zu umgehen. Somit können innere Blockaden gelöst werden und die körpereigene Heilung kann geschehen, wobei der Klient jederzeit auf eigenen Wunsch aus der Hypnose austreten kann.

Ziel der Hypno-Analytik ist das erste Ereignis, also die Ursache der Symptome zu finden, bei der erstmalig die hinter dem Problem stehenden Gefühle (wie etwa Angst) und Glaubenssätze entstanden sind. Dadurch kann sich dies auflösen und somit können auch die nachempfundenen Symptome geheilt werden. In den meisten Fällen wird eine Reihe von (negativen) Erlebnissen erlebt, allerdings wird durch das Auflösen der ISE die ganze Reihe der darauf folgenden Ereignisse mitverarbeitet.

### **ISE (INITIAL SENSITISING EVENT)**

Das Ereignis, in dem die hinter dem Problem stehenden (verdrängten) Emotionen und die in dieser Situation entstandenen Glaubenssätze erstmalig aufgetreten sind.

In den meisten Fällen handelt es sich bei der Ursache (ISE) um nicht verarbeitete Ereignisse aus der Kindheit. Als Erwachsener wirken die Gründe vielleicht belanglos, allerdings sind sie mit vielen Gefühlen und Emotionen bestückt. Bei jedem noch so kleinen Vorfall, der an die Ursache (ISE) gekoppelt ist, werden die daran gebundenen Ängste aufgespült. Nach einer erfolgreichen Hypno-Analytik ist die Heilung des ISE freigesetzt. Ebenso ist nach einer Hypno-Analytik der Betroffene sich dem Trauma bewusst und ist fähig, es zu lösen. Demnach hat das Unterbewusstsein keinen Grund mehr, Symptome auszulösen.

In der Hypno-Analytik wird mit den Erinnerungen gearbeitet, die in unserem Unterbewusstsein abgespeichert worden sind. Alles, was in unserem Leben für uns von Bedeutung war, von der Empfängnis über die Geburt bis zum heutigen Tag, wird dort mit den dazugehörigen Emotionen abgespeichert

In der Hypno-Analytik können diese Erinnerungen wieder zugänglich gemacht werden und für die Behandlung genutzt werden. In der Rückführung werden diese Erinnerungen noch einmal durchlebt. Hier suchen wir nach der Ursache des Problems.

In der Rückführung können wir bis in das embryonale Stadium zurückgehen. Es ist ein Gefühl des Wiedererlebens, an dem alle Sinnesorgane beteiligt sind.

Die Rückführung wird vom Hypnose-Coach gelenkt. Er suggeriert Zeitsprünge, Beschleunigungen, Verlangsamungen um ähnliche Situationen aufzudecken, die uns der Ursache näher bringt.

Wenn zum Beispiel ein Patient Angst vor Hunden hat, so wird ihm eine angstauslösende Situation in der Gegenwart suggeriert. Die entstandene Angst wird verstärkt und dem Patienten suggeriert, er ginge in der Zeit zurück bis zu dem Zeitpunkt, an dem er das erste Mal diese Angst vor dem Hund verspürt hatte.

Mit dem entsprechenden Körpergefühl gehen wir in der Hypnose in Ihre Vergangenheit zurück (Regression). Durch diese Rückführung entsteht eine Affektbrücke zwischen damals und heute und die ursächliche Erinnerung (emotionale Gedächtnis: präsentiert die auslösende Erinnerung in Bildern, Gefühlen und Gedanken) wird auflösend verarbeitet und der Coach suggeriert dem Klienten einen anderen positiven Ausgang und Verhalten (Umerleben). Die aus den negativen und krankmachenden Erlebnissen resultierenden negativen Gefühle (z.B. Ängste, Traurigkeit, Einsamkeit, Wut, nicht vergeben können), negativen Glaubenssätze (z.B. ich bin nichts wert, ich schaffe es nicht), körperlichen Symptome, energetischen Blockaden und Manifestationen werden aufgelöst. Dabei werden nicht die Erinnerungen verändert, sondern die Emotionen geheilt und integriert.

## SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE MOBILISIEREN

Ziel der Hypnose ist es, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, indem die Krankheit neutralisiert wird und die Energie, die vorher für die Erkrankung genutzt wurde, jetzt in die Selbstheilung fließen zu lassen.

## BEFREIUNG DURCH VERGEBUNG

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Hypnosetherapie ist die Vergebensarbeit. In Hypnose setzt sich der Klient mit allen Menschen auseinander, die ihm in seinem Leben weh getan haben und vergibt ihnen. Er vergibt auch sich für Fehler, die er in seinem bisherigen Leben gemacht hat. Diese Vergebensarbeit bedeutet eine grundlegende emotionale Befreiung. Das Unterbewusstsein kann sich neu strukturieren und der Körper bzw. die Seele kann heilen.

Nachdem die negativen „Programmierungen“ (Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze, Verhaltensmuster) neutralisiert wurden, werden mittels Suggestion positive „Programmierungen“ etabliert sowie die körperliche Heilung intensiviert.

In der Hypno-Analytik werden folgende Erinnerungen aufgedeckt:

### **ISE (Initial Sensitizing Event)**

Das Ereignis, in dem die hinter dem Problem stehenden (verdrängten) Emotionen und die in dieser Situation entstandenen Glaubenssätze erstmalig aufgetreten sind.

### **SSE (Subsequent Sensitizing Events)**

Die Folgeereignisse, die zu einer Verstärkung der zugrundeliegenden Emotion und der damit verbundenen Glaubenssätze geführt haben.

**FSE (Final Sensitizing Event)**

Das letzte dieser kritischen Ereignisse, das häufig symptomauslösend wirkte.