



BEWUSST-SEIN(S)-WANDEL(N)

Meditative Hypnose, ein paar Infos

Bevor wir starten wichtige Infos

Wenn dein Verstand weiß, was geschehen wird, fällt es uns meist deutlich leichter uns einzulassen und das maximum für uns und unsere Entwicklung mitzunehmen.

Jede Form von Hypnose ist eine Selbsthypnose. Das bedeutet ohne deine tiefere innere Erlaubnis wird nichts passieren. Das bedeutet auch, gegen Deinen Willen kann in der Trance nichts „gemacht“ werden, was Du nicht möchtest. Das bedeutet Du bekommst jederzeit mit was passiert und kannst völlig selbstbestimmt entscheiden, ob Du abbrichst, oder Dich darauf einlässt.

Wenn wir noch keine Trance, Traumreise oder Hypnose Erfahrung haben, kann es uns zu Beginn fordern oder sehr ungewohnt sein uns so tief in eine Entspannung zu begeben, dass eine Trance entsteht. Das ist vollkommen ok. Jeder Mensch hat hier sein individuelles und eigenes Tempo. Übung macht den Meister oder die Meisterin, vertraue auf Dich und Dein eigenes Tempo. Du wirst spüren, dass es Dir immer leichter fallen wird in Trance zu gehen und in Deine innere Welt tief einzutauchen. Und vielleicht gehörst Du ja auch zu den Personen, die schon erfahren sind oder denen es ganz natürlich von Anfang an gelingt.

Jede Hypnose beginnt mit einer Induktionsphase. Gehirn und Körper kommen dabei in einen Zustand, der es Dir erlaubt Deinen Verstand für eine Weile in den Hintergrund treten zu lassen. Das ermöglicht Dir den Zugang zu Deinem Unterbewusstsein.

Ca 95% unserer Denk- Fühl- und Verhaltensweisen werden aus unserem Unterbewusstsein heraus gesteuert. Deine Gehirnwellen aus dem Beta Gehirnwellen Tagesbewusstsein zu entschleunigen, sie runterzufahren in den Alpha- bzw Theta-Wellen Bereich, das ist ein völlig natürlicher Vorgang, den Du in Dir selbst jedes Mal vorm und beim Einschlafen erzeugst.

In diesem Zustand sind wir offener für neue Informationen, sowohl für die Angebote neuer Denk- Fühl und Verhaltensweisen, die ich Dir in meinen gesprochenen Texten anbiete, als auch für Botschaften und Erkenntnisse, die Du Dir selbst aus deinem Unterbewusstsein heraus schickst.

Übersicht der Kontraindikationen:

Hypnose sollte **nicht oder nur mit besonderen Kenntnissen bzw. nach Absprache mit dem behandelnden Facharzt** und einer entsprechenden medizinischen Qualifikation angewandt werden bei:

- Psychosen (z.B. Schizophrenie, Bipolare Störung, Endogene Depressionen...)
- Persönlichkeitsstörungen





BEWUSST-SEIN(S)-WANDEL(N)

- Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen
- Herzerkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- Thrombose
- Depressionen (bestimmte Arten)
- ADS (bestimmte Formen)
- kürzlich vorgefallenem Herzinfarkt oder Schlaganfall
- geistig behinderten Menschen
- Suchterkrankungen (Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit)
- Einnahme von Psychopharmaka
- Schwangerschaft (hier sollten nur bestimmte Hypnosetechniken von **speziell dafür ausgebildeten Therapeuten** angewandt werden)

Außerdem sollte die Hypnose aus ethischen bzw. rechtlichen Gründen nicht angewendet werden:

- bei Kindern und Jugendlichen ohne die Ausdrückliche Genehmigung des gesetzlichen Vertreters
- bei Menschen mit Glaubenskonflikten (einige Religionen sehen die Hypnose auch heute noch trotz aller medizinischer Erkenntnisse und Erklärungen als Zauberei an)
- bei Menschen, die Angst davor haben, hypnotisiert zu werden
- bei Menschen, die nicht hypnotisiert werden möchten
- bei Menschen, die nicht wissen, dass man sie hypnotisieren möchte

Einigen Lesern ist vermutlich aufgefallen, dass die obige Auflistung auch Indikationen enthält, für deren Behandlung die Hypnose eigentlich bekannt und gebräuchlich ist (z.B. Depressionen). Es gibt allerdings Ausnahmen, bei denen diese heute doch als Kontraindikationen angesehen werden.

Solltest Du Dir unsicher sein, ob geführte meditative Hypnosefiles wie dieser für Dich geeignet sind, dann nimm Kontakt zu Deinen behandelnden Ärzten/Ärztinnen und Therapeutinnen und Therapeuten auf.

