

HYPNOSECOACHING - Damit das Beste noch kommen kann !

Was ist Hypnose?

Das Wort Hypnose kommt aus dem Griechischen: hypnos für „Schlaf“.
1843 wurde die Hypnose zum ersten Mal von dem britischen Arzt James Braid für eine hypnotische Trance verwendet. Der Bewusstseinszustand unter Hypnose ist jedoch nicht mit dem des Schlafes vergleichbar.

Erklärung des Begriffs Hypnose in den USA:

"Hypnosis is the bypass of the critical factor of the conscious mind and the establishment of acceptable selective thinking."

– übersetzt:

Durch Hypnose wird der kritische Aspekt des Bewusstseins so umgangen, dass für den Klienten akzeptable Glaubenssätze neu verankert werden können.

Hypnose ist:

- Ein tiefer Entspannungs-Zustand
- Ein Zustand erhöhter Konzentration auf eine einzige Sache
- Ein Zustand, in dem das Unterbewusstsein erhöht ansprechbar ist (erhöhte Suggestionsfähigkeit)
- Ein Zustand, in dem geistige Programme verändert werden können
- Ein Zustand, in dem bei entsprechender Suggestion hypnotische Phänomene auftreten können.
- Ein Zustand in dem verdrängte oder in Vergessenheit geratene Ereignisse wieder ins Bewusstsein zurückgerufen werden können