

Vorwort

Allein auf dem deutschen Büchermarkt gibt es hunderte von Büchern, DVDs und CDs zum Thema Hypnose. In diesen Büchern finden Sie Heilungsberichte, seriöse Therapiemethoden, esoterische Seelenwanderungen, außerkörperliche Wahrnehmungen und Blitzhypnose-Techniken. Manchmal geht es um „geheimen“ Hypnosewissen und oft auch um die angebliche „Macht der Hypnose“ und willenlose Menschen.

Auch in Fernsehdokumentationen berichten Reporter immer wieder über hypnotische Wunderheilungen und unerklärbare Hypnoseeffekte.

Warum also dieses Buch? Es scheint doch schon alles zu geben ...!

Ursprünglich wollte ich kein Buch schreiben, denn ich bin durch und durch Therapeut. Gemeinsam mit meiner Frau arbeite ich seit vielen Jahren in unserem Hypnosezentrum.

Jedoch begegneten uns im therapeutischen Umfeld immer wieder Vorurteile und Ängste, wenn wir die Möglichkeiten der hypnotischen Therapieprozesse einbringen wollten. Auch hörten wir von unseren Patienten immer wieder, dass sie bereits mit Hypnose-CDs oder früheren Hypnosebehandlungen negative Erfahrungen gemacht haben. Manche dieser Patienten ließen sich durch tolle Internetauftritte blenden und zahlten mehrere tausend Euro für stümperhaft ausgeführte Hypnosebehandlungen oder individuelle Hypnose-CDs.

Damit war der Grundstein für ein umfassendes Aufklärungsbuch gelegt, denn richtig angewendet kommt der Patient immer zum realistisch erreichbaren Ziel; und entgegen den weit verbreiteten Meinungen handelt es sich bei einer Hypnose niemals um wirkliche Fremdbestimmung.

„Wenn Hypnose ein fremdbestimmter Zustand ist, dann ist die Erde noch eine Scheibe“

Herbert Schrapf

Dieses Buch vermittelt nicht nur die wissenschaftlich anerkannte Hypnose-wahrheit, es zeigt auch einen Weg durch den Hypnose-Dschungel und es trennt die Spreu vom Weizen.

Dieses Buch erklärt ebenfalls die Grundregeln aller psychotherapeutischen Prozesse.

Der Leser wird diese Grundregeln kennen lernen, damit er als Therapeut, Patient oder Betroffener mit diesem neuen Wissen seine persönlichen Ziele schneller und leichter erreichen kann.

Nutzungshinweise:

Warum ein Nutzungshinweis? Manche Leser kennen sich bereits in bestimmten Fachbereichen aus, andere haben sich noch nie mit dem Gehirn beschäftigt. Deshalb finden Sie die erklärenden Themen im Anhang. Kennen Sie sich mit den wesentlichen Bereichen bereits aus, so lesen Sie das Buch ganz normal. Müssen Sie erst Ihr Grundwissen ein wenig auffrischen, so empfehle ich Ihnen, zuerst diese Themen im Anhang zu lesen:

- Die Geschichte der Hypnose
- Selbstorganisation (Grundlage des Lebens)
- Das Gehirn

Gleichberechtigung von Mann und Frau

Die Welt besteht aus Menschen, diese unterteilen sich natürlich in Männer und Frauen. Beide Geschlechter sind auf dieser Welt wichtig und bedeutsam. Männer und Frauen sind nicht mehr oder weniger wert: im Beruf, im Alltag und in diesem Buch.

Jedoch habe ich zur besseren Lesbarkeit nur ein Geschlecht gewählt, deshalb steht z. B. der Therapeut oder der Patient als Synonym für beide Geschlechter. Es erleichtert und vereinfacht das Lesen.

Einleitung

Warum haben fast 90 % der Bevölkerung Angst vor hypnotischen Prozessen? Warum ist eine Therapiemethode bei einem Patienten wirksam und bei anderen Patienten scheinbar unwirksam? Warum gibt es noch kein einheitliches Grundlagenmodell der Hypnosetherapie? Warum benötigt ein Patient zwei Hypnosesitzungen bis zur Heilung, während ein anderer Patient mit dem gleichen bzw. ähnlichen Symptom zwölf Hypnosesitzungen braucht?

Die Liste der Fragen ließe sich beliebig erweitern. Vorurteile, mangelnde Aufklärung und gezielte Fehlinformationen sorgen dafür, dass sehr viele Hypnotiseure nicht gelernt haben, wie man „gehirngerecht“ therapeutisch arbeitet. In ihrer Verzweiflung klammern sich Patienten oft an jeden Strohalm und geben viel Geld für Geistheiler, Reiki, Engelseminare und Seelenwanderung aus.

Dieses Buch füllt die notwendige Lücke auf dem Büchermarkt und liefert ein einfaches Erklärungsmodell für alle Psychotherapie-, Coaching-, Esoterik- und Geistheilermethoden. Es zeigt, weshalb auch esoterische Prozesse manchmal zur Heilung führen und liefert ein allgemeingültiges Grundlagenmodell für jede Art von Psychotherapie. Dieses therapeutische Grundlagenmodell entstand, als meine Frau und ich vor Jahren die effizientesten Therapie- und Coaching-Methoden untersuchten. Dabei fanden wir zwei wesentliche Gemeinsamkeiten in allen Therapieformen. Bei diesen Gemeinsamkeiten handelt es sich um die stärksten gemeinsamen Einflussfaktoren, die bereits seit vielen Millionen Jahren in jedem mehrzelligen Lebewesen als genetische Kraft vorhanden sind. Durch die direkte Integration dieser Einflussfaktoren in den therapeutischen Prozess kann jede Therapie so schnell und so sanft wie möglich zum Erfolg führen. Diese genetische Kraft verbindet wie ein mächtiger roter Faden alle bekannten und auch weniger bekannten Therapieformen, Coaching-Methoden und esoterischen Heilrituale miteinander.

Sie erfahren, welche komplexen und doch einfachen Mechanismen hinter jeder Heilung stecken und wie Sie als Therapeut oder Betroffener diese Mechanismen nutzen können. Um die Grundregeln innerer Heilungsprozesse zu erkennen, müssen Sie nur dieses Buch lesen. Damit es gehirngerecht „verdaut“ und verarbeitet werden kann, habe ich auf medizinische Fachausdrücke weitestgehend verzichtet. Nur die ersten Seiten könnten etwas trockene Theorie enthalten, doch es lohnt sich, auch die ersten Seiten zu verinnerlichen. Nur so

erkennen Sie die grundlegenden Zusammenhänge und damit verbunden die Möglichkeit kurzfristiger Heilungen bzw. Lösungen.

Dieses Buch soll keine offizielle Therapiemethode vom Sockel stoßen, es soll vielmehr Ärzten, Heilpraktikern, Psychotherapeuten und anderen Therapeuten den Blick auf das Ganze ermöglichen. Betroffene können sich leichter im großen Therapie-Dschungel zurecht finden und erkennen, weshalb die vergangenen Therapieversuche scheiterten oder zu viel Zeit in Anspruch nahmen.

Damit die anfangs etwas trockene theoretische Sachinformation sofort in das reale Leben eingebettet werden kann, habe ich eine Familiengeschichte integriert. Anhand dieser Familiengeschichte zeige ich Ihnen, wie einfach Therapie und Heilung sein kann und wie sehr sich alle psychotherapeutischen Methoden, alle esoterischen Rituale und alle Coaching-Techniken doch ähneln. Dabei greife ich auf Therapieerfahrungen aus mehr als 15.000 Sitzungen zurück und lasse allgemeinverständlich die moderne neurowissenschaftliche Sichtweise und die klassische schulmedizinische Sichtweise in dieses Buch einfließen.

Jetzt mögen manche Zeitgenossen sagen: „Woher will der Autor wissen, was die Wahrheit ist ...?“

Meine Antwort: eine kleine gehirngerechte Geschichte:

Früher, zur Zeit der alten Ägypter, war die Erde noch eine Scheibe. Später glaubte man, die Erde sei der Mittelpunkt des Universums. Obwohl es immer mehr Hinweise, Beobachtungen und sogar Beweise gab: Die Erde blieb 1.800 Jahre lang Mittelpunkt des Universums. Wer etwas anderes behauptete, dem drohte der Tod, beliebt war im Mittelalter der kirchlich geweihte Scheiterhaufen.

Mit den Lehren von Kopernikus, Galilei und Kepler kam der „Irrglaube“ immer mehr ins Wanken. Aber erst im Jahre 1757 hob Papst Benedikt XIV den Bann der geächteten Werke zum neuen Weltbild auf. Heute ist es für uns selbstverständlich, dass die Erde sich am Rande unserer Milchstraße befindet und unsere Milchstraße nur eine Galaxie von Milliarden anderen Galaxien ist.

Auch in der heutigen Zeit gibt es festgefahrene Therapieformen, Richtungs- und Glaubensstreit zur einzig wahren Therapiemethode. Es gibt religiöse, esoterische, schulmedizinische oder pseudomedizinische Therapiemethoden. Jede behauptet für sich, die absolute Wahrheit zu sein. Doch wenn man alles be-

trachtet, kann man in jedem einzelnen Puzzleteil ein Stück der ganzen Wahrheit erkennen.

Bereits in jungen Jahren interessierte ich mich für Psychologie und war fasziniert von den Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose. Mit 16 Jahren nutzte ich die Möglichkeiten der Sporthypnose. Innerhalb kürzester Zeit konnte ich mein Potential aktivieren und gewann mehrere Meisterschaften. Bei den Deutschen Karate-Meisterschaften schaffte ich es auf den ersten Platz. Später hypnotisierte ich aus einer Laune heraus auf einer Party einen Studenten. Dazu benutzte ich die typischen Show-Hypnosetechniken. Der Student lutschte genüsslich an einem Stück Seife, er glaubte, es sei ein Erdbeerlutscher.

Während eines 6-monatigen Auslandsaufenthaltes lernte ich in Afrika u. a. sehr ungewöhnliche Meditationstechniken und Heilungsrituale kennen. Nach meiner Rückkehr aus Afrika holte mich in Deutschland die Realität der Wirtschaft ein und ich musste mich erst einmal um meine finanzielle Zukunft kümmern. Meine Ausbildung als Versicherungsfachwirt war die Basis meiner beruflichen Weiterentwicklung.

In meinem Beruf hatte ich es oft mit Firmenchefs und leitenden Angestellten zu tun – und deren großen oder kleinen Meisen. Ich fand es schon damals interessant, den wahren Charakter mit all seinen Stärken und Schwächen hinter der aufgeblähten Machtfassade zu erkennen.

Im Laufe der Jahre entschloss ich mich deshalb, als Mental- und Motivationstrainer in der freien Wirtschaft zu arbeiten. Als der Zeitpunkt der Entscheidung kam, nutzte ich die hohe Abfindung des Unternehmens für mein wahres Interesse. Ich erlernte innerhalb von wenigen Wochen die klassische Hypnose, also die sogenannte Befehls- oder Suggestionshypnose, und bot in eigener Praxis Raucherentwöhnungen, Gewichtsreduktion und Co. an. Meine Erfolge sprachen sich herum und ich erweiterte meine Kenntnisse und lernte bei verschiedenen Seminaranbietern unterschiedlichste Hypnosemethoden kennen. Mein Wissenshunger wurde mit jedem Seminar größer und gleichzeitig gab es immer mehr unbeantwortete Fragen. Im Rahmen meiner Heilpraktiker-Ausbildung lernte ich die verschiedensten schulmedizinischen Therapiemethoden kennen, wie z. B.: Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie, Gestalt- und Imaginationstherapie, analytische Psychotherapie und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Als ich dann im Zuge der unterschiedlichsten Hypnoseausbildungen die Autosystemhypnose (entwickelt von Götz Renartz, Neurologe, Psychologe, Hypnosetherapeut) kennen lernte, fand ich das fehlende Puzzleteil. Es verband

meine ganzheitliche Sichtweise mit den Erkenntnissen der Neuropsychologie und den Möglichkeiten hypnotischer Prozesse. Deshalb absolvierte ich eine mehrjährige schulmedizinisch anerkannte Ausbildung zum Hypnosetherapeuten. Meine hypnotische Ausbildung beendete ich mit dem Masterzertifikat der Deutschen Gesellschaft für Autosystemhypnose e.V., anerkannt von der Bundesärztekammer und der Bundespsychotherapeutenkammer.

Außerdem ließ ich mich als EMDR-Therapeut und im Bereich Neurofeedback und Biofeedback ausbilden. Aber auch die esoterischen Phänomene interessierten mich. Es musste einen Grund geben, weshalb Geistheilung, Reiki und Co. im geringen Maße bei kleineren Beschwerden ebenfalls heilen können. Um diese fragwürdigen Methoden besser zu verstehen, buchte ich aus Neugier mehrere Reiki-Seminare und ließ mich in die „tieferen Geheimnisse“ bis zum Reiki-Meister ausbilden (weihen). Dazu aber später mehr.

Gemeinsam mit meiner Frau (Heilpraktikerin und Hypnosetherapeutin) eröffnete ich in meinem Heimatort ein Therapie- und Hypnosezentrum.

In unserer tagtäglichen Patientenarbeit ergaben sich immer mehr Erkenntnisse, Erlebnisse und Begebenheiten, die nach mehreren tausend Sitzungen eine ganz neue Hypnosewahrheit entstehen ließ.

Wer diese Wahrheit in dem therapeutischen Kontext integriert, der kann als Therapeut effektiver arbeiten, als Betroffener schneller zum Ziel kommen und als vermeintlich austerapiertes Patient neue Möglichkeiten für sich finden.

Wenn man nun alle therapieübergreifenden Erfahrungen, Hinweise und Beobachtungen mit neurobiologischen Erkenntnissen wie Puzzleteile zusammenfügt, dann ergibt sich eine neue Sichtweise, wie ein neues Weltbild.

Die Grundlagen dieser Erkenntnisse zur Heilung gibt es bereits seit mehr als 4.000 Jahren.

Dieses Buch verbindet die grundsätzlichen Prozesse aller therapeutischen, esoterischen und pseudomedizinischen Methoden. Gleichzeitig verdeutlicht es die Grenzen der einzelnen Methoden und gibt Ideen zur Anpassung. So können die benutzten Methoden wesentlich effektiver zum Wohle der betroffenen Menschen eingesetzt werden.

