

Wie funktioniert Regressionshypnose (Hypnoanalyse)?

In der Regressionshypnose wird die emotionale Verknüpfung im Gehirn zu Situationen aus der Vergangenheit geschaffen. Es geht dabei weniger um „was ist schuld daran, dass ich eine bestimmte Emotion habe“ – also weniger um Wahrheitsfindung, sondern mehr um **das Auflösen von belastenden Verknüpfungen (Auslöser)** und somit auch von Emotionen.

Meistens liegen Auslöser in der Kindheit und es gibt dann noch Ereignisse, die die belastende Emotion im Verlauf gefestigt haben. Wenn eine Situation auftaucht kann es sein, dass das Gehirn diese Situation als Symbol für das bearbeitende Gefühl wahrnimmt und eine hypnotische Behandlung dieser Situation das Gefühl ändern kann, weil das Gehirn sie quasi als „Schnittstelle“ nutzt. Es müssen nicht immer reelle Situationen sein, oft sind es aber Situationen, die stattgefunden haben.

Es ist ein bisschen wie mit Zahnschmerzen. In der Regressionshypnose besteht die Möglichkeit der Wurzelbehandlung und es werden nicht nur die Schmerzen gemindert. **Es wird also am Problem (der Ursache) und nicht am Symptom gearbeitet** und somit können auch die belastenden Emotionen verarbeitet werden.

Eine Regressionshypnose läuft etwas anders ab, als das, was sich manche Klienten unter „Hypnose“ vorstellen. In der Suggestionhypnose nimmt das Unterbewusstsein Worte und Bedeutungen „passiv“ auf und setzt diese um. Bei der Hypnoanalyse wird interaktiv gearbeitet. Der Therapeut leitet den Klienten an sein inneres Bilderleben (im Unterbewusstsein gespeichert) wahrzunehmen und zu verarbeiten. Auch wenn keine Bilder gesehen werden, sondern „nur“ Gedanken aufkommen, ist das in Ordnung und funktioniert.

Interaktiv bedeutet wir sprechen in der Hypnose miteinander und Du wirst in diese Situationen versetzt. In der Trance hast Du einen Zugang zu Deinem Unterbewusstsein, was Dir hilft die verknüpften Situationen / Auslöser zu finden. Das kann natürlich auch mal schmerzhaft sein, bietet Dir aber nachhaltig die Chance im Unterbewusstsein und Deinem Gefühlsleben „aufzuräumen“.

Um den Prozess in Gang zu bringen, arbeite ich erstmal mit der Blockadenlösung (Siehe Ablauf unten). Das Unterbewusstsein ist mittels Blockadenlösung in der Lage vergangenes los zu lassen und Dinge im Vorfeld „aufzuräumen und zu sortieren“. Auch das innere Bilderleben wird dadurch gefördert, was eine optimale Vorbereitung auf die Hypnoanalyse bietet. Zudem kann das Gefühl für Hypnose überhaupt mal entstehen und die Aufregung für die interaktive Sitzung wird so weniger.

Mehr zum Thema Blockadenlösung und Hypnose findest Du auch meiner Homepage:
<https://www.giusiteufel.de/hypnotherapie-hypnose/>

Falls Du noch hin- und hergerissen sein solltest, ob diese Methode für Dich die richtige für Dich ist, kann auch erstmal mittels anderen Methoden gearbeitet werden. Eine Möglichkeit ist zum Beispiel die textbasierte Hypnoanalyse, bei der wir nicht miteinander sprechen (es sei denn es ergibt sich von Dir aus). Diese Methode ist rein suggestiv und Du kannst währenddessen beobachten, was in Dir vorgeht und ebenfalls Emotionen verarbeiten. Du kannst so die Hypnoanalyse aus der „neutralen Perspektive“ kennenlernen und verstehen. Die textbasierte Version ist auch eine gute Möglichkeit Emotionen zu verarbeiten und keinesfalls schlechter als die klassische Variante, die ich oben beschrieben habe. Sie ist einfach eine weitere Möglichkeit und was zu Dir passt entscheidest Du.

Wie funktioniert Regressionshypnose (Hypnoanalyse)?

Ablauf

Im ersten Termin

- lernen wir uns kennen, ich stelle Dir Fragen zum Thema und zur Zielerreichung. Du beantwortest mir die Fragen, so gut es für Dich geht. (Bei der textbasierten Version musst Du mir Dein Thema nicht nennen, wenn Du es nicht möchtest).
- Ich schließe mögliche Kontraindikationen aus
- Wie schauen, welche Hypnose für Dich passt
- Du bekommst – wenn Du es schon möchtest – eine Blockadenlösung

Im zweiten Termin

- Können wir dann entweder die textbasierte oder die interaktive Regressionshypnose oder eine andere Form der Hypnose durchführen.
- Gibt es ein kleines Nachgespräch

Mehr zum Thema Ablauf findest Du auf meiner Homepage.