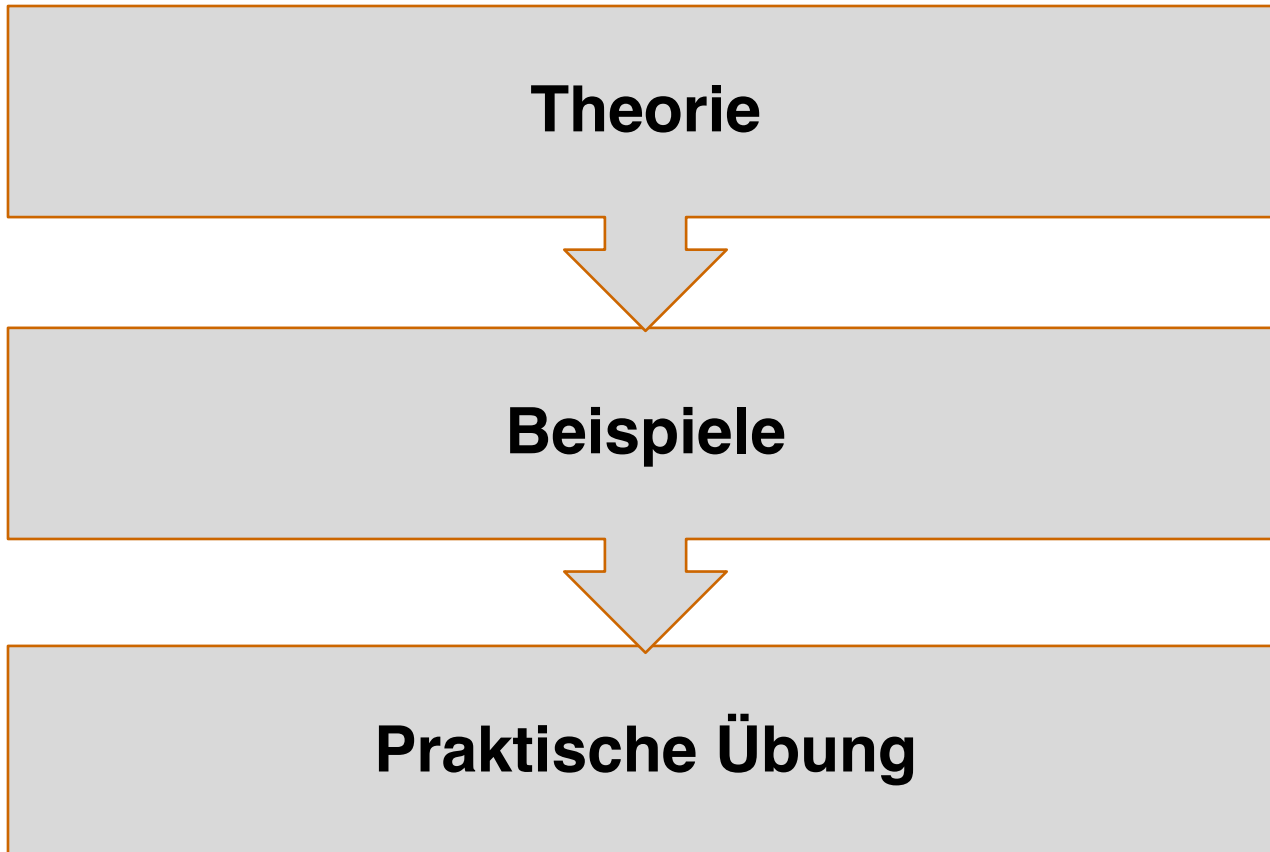


1. Vortrag:

Erfolgreich im Beruf durch Hypnose

Ablauf



Hypnose ist nicht Showhypnose!

Manipulation

Willenlosigkeit

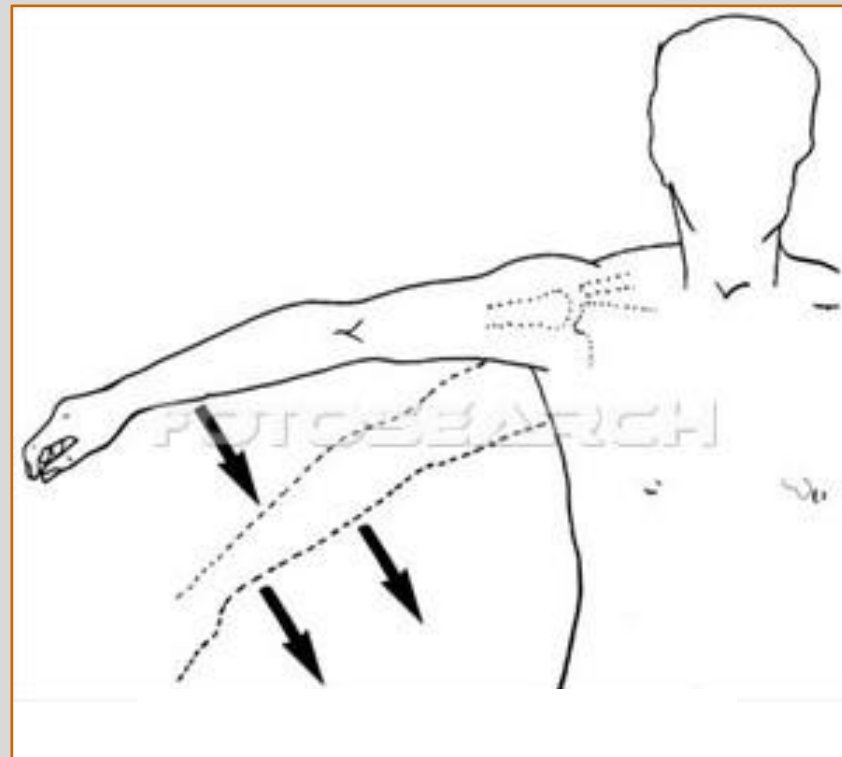
Bewusstlosigkeit

Schlaf

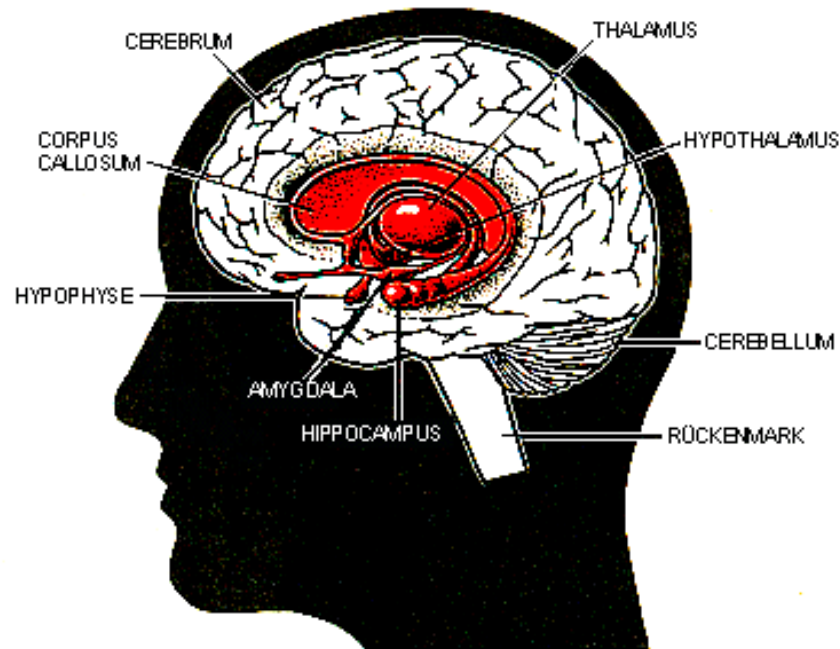
**Zurückkommen
???**

Gehirnwäsche

Vorstellungen beeinflussen unsere Energie



Wissenschaft – „Berater“ und „Vorstand“



Milton H. Erickson (1900 – 1981)

Es gibt Dinge, die Du weißt, ohne zu wissen, dass Du sie weißt.

Wissenschaft – Beispiel 1

Hypnose verändert die Farbwahrnehmung im Gehirn

- Präsentation von grauen oder farbigen Bildern
 - Farbige Bilder: bitte farblos vorstellen
 - Graue Bilder: bitte farbig vorstellen
- Messung der Hirnaktivitäten (PET)
 - In Hypnose: in beiden Gehirnhälften
 - Nicht hypnotisiert: nur in der rechten Gehirnhälfte



- In Hypnose: kein Unterschied Realität und Suggestion

Wissenschaft – Beispiel 2

Hypnose verändert Schmerzwahrnehmung im Gehirn

- Suggestion:
„Sie tragen einen schützenden, kühlenden Handschuh“
- Behandlung: heiße Elektrode berührt den Daumen



- Mentales Bild aktiviert andere Hirnregionen
- Vorstellung blockiert die Schmerzwahrnehmung
- Schmerz ist irrelevant

Hypnose ist ...

... ein durch bestimmte Worte (Suggestion) herbeigeführter „**Trancezustand**“, der das **Bewusstsein** auf das innere Erleben **fokussiert**, so das psychische und körperliche Prozesse beeinflusst werden können.

Was ist Trance ?

- Ein hoch fokussierter, nach innen gerichteter **Aufmerksamkeitszustand**
 - Das Unterbewusstsein übernimmt die Führung, das Bewusstsein tritt in den Hintergrund
 - Die Dinge scheinen wie von selbst zu geschehen
- Aktives Lernen auf einer unbewussten Ebene

Natürliche Trancezustände



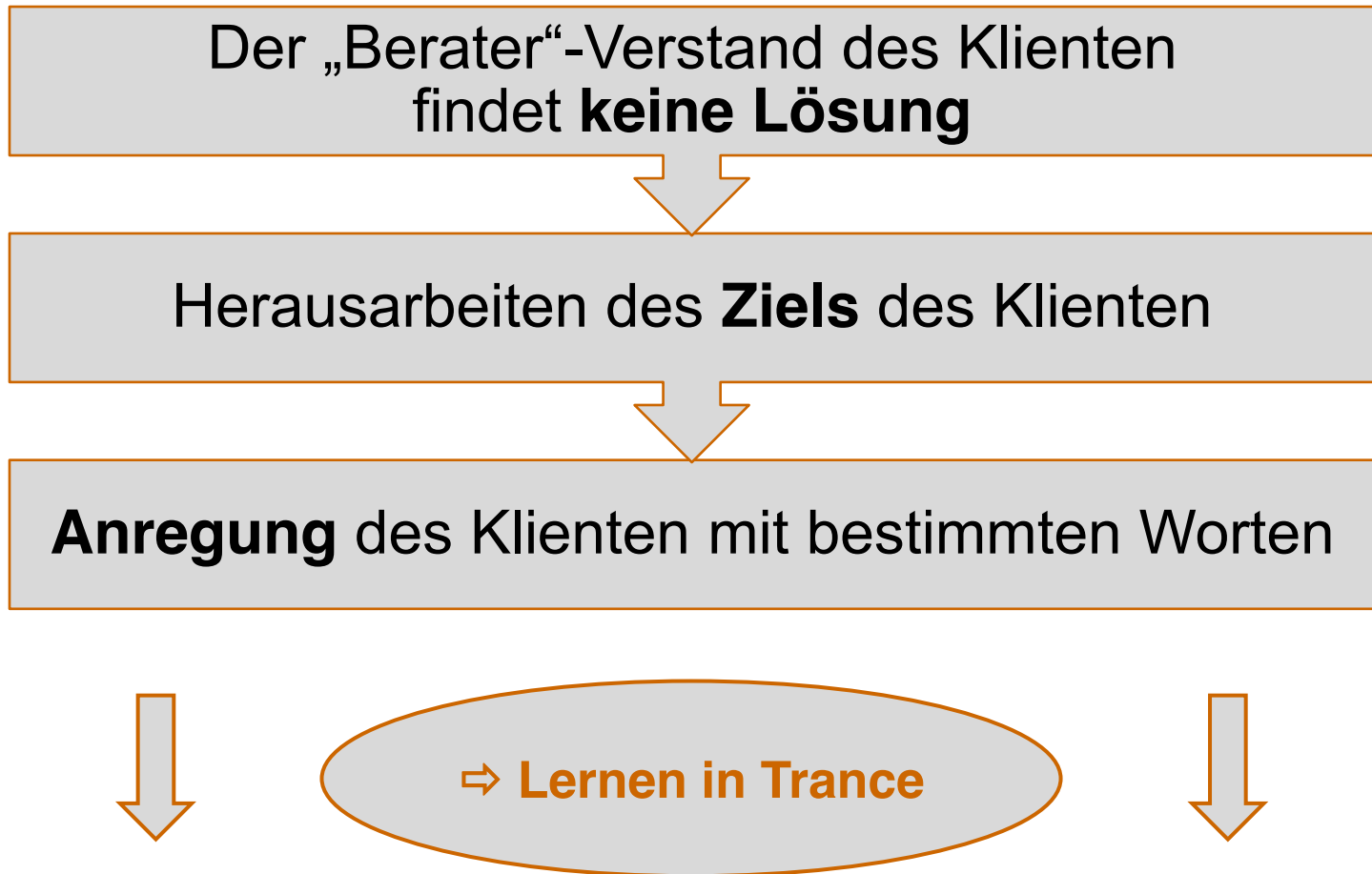
Einige Trance-Phänomene

- Veränderte **Schmerzwahrnehmung** und Empfindlichkeit
- Verlangsamte oder beschleunigte **Zeitwahrnehmung**
- Fehlendes und erhöhtes **Erinnerungsvermögen**
- Automatische, „ideomotorische“ **Bewegungen**
(z. B. Armlevitation)
- Körperliche **Starre** (Katalepsie)
- Erhöhte Suggestibilität und **Lernfähigkeit**

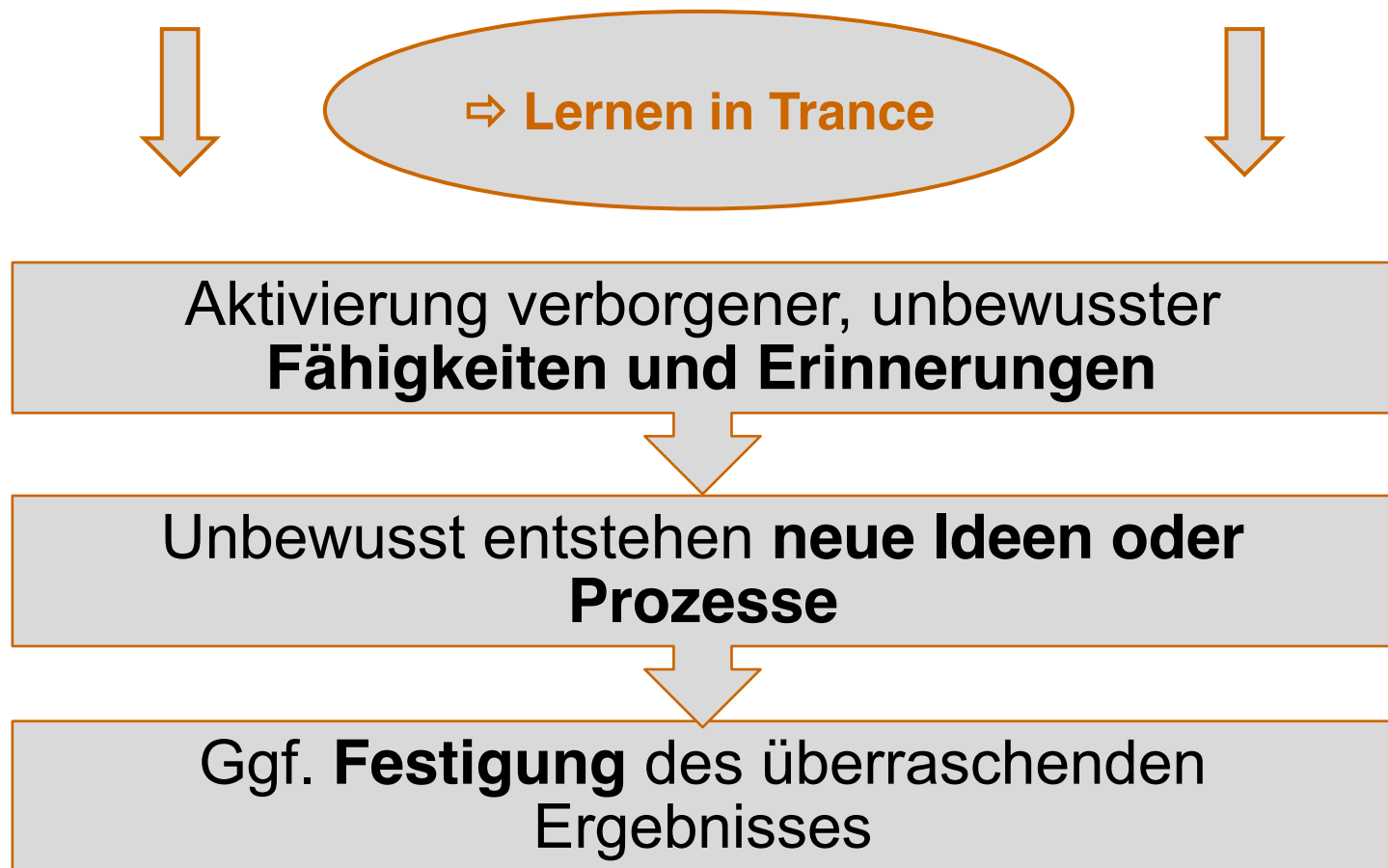
Gründe für Hypnose

Die Aufmerksamkeit wird nach innen fokussiert, damit
verborgene, unbewusste
Erfahrungen und Fähigkeiten
zugänglich
werden.

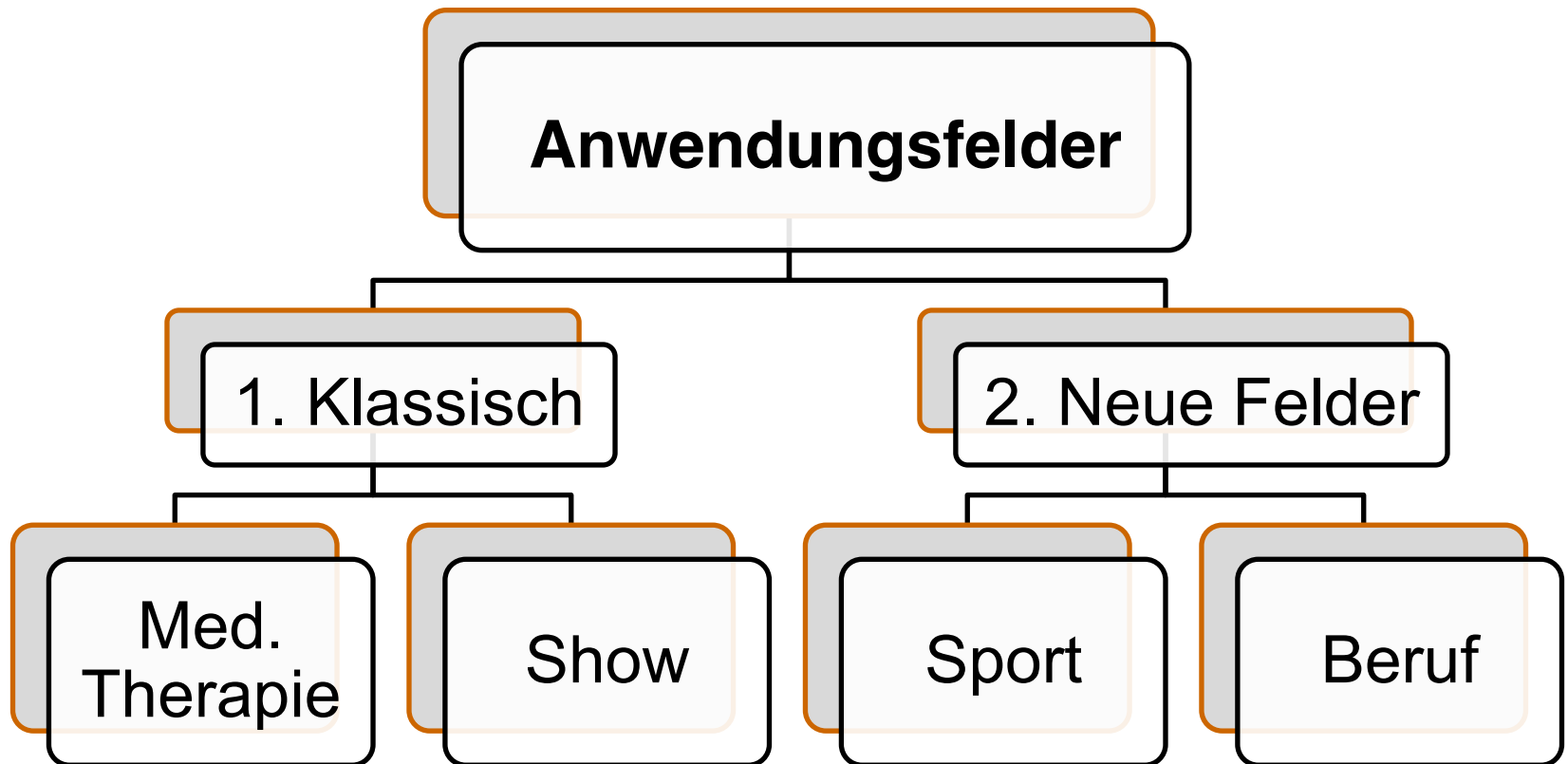
Ablauf bei einem Hypnotiseur 1



Ablauf bei einem Hypnotiseur 2



Nutzung von Hypnose



Nutzung von Hypnose



Anwendungsfelder

1. Klassisch

Med. Therapie

- Ängste, Phobien, Depressionen
- Psychosomatische Störungen
- Änderung von Gewohnheiten
z.B. Übergewicht, Rauchen
- Akute und chronische Schmerzen

Nutzung von Hypnose

Anwendungsfelder

- Zeigen der optimalen Leistung
- Umgang mit Druck
- Finden kreativer Lösungen
- Auflösung schwieriger Situationen

2. Neue Felder

Sport

Beruf

Einige Techniken

A) Druck vermindern

1. Posthypnotische Suggestionen
 - Negative Formulierungen als Erinnerungsanker
2. Einstellungen ändern & in Trance verkoppeln
 - Herzinfarkt droht
 - Nimm´s italienisch

B) Ziel erreichen

1. Vision für die Zukunft aufbauen
 - Wüste (Burnout: etwas wachsen sehen)
2. Starke Trance-Phänomene nutzen
 - Waagschalen (Zynismus)
3. Optimale Haltung aufbauen
 - Zeitprogression (mit Kritik umgehen)

Praktische Übung

- **Leichtigkeit / Souveränität** für schwierige berufliche Situationen



Ansprechpartner zum Thema Hypnose

Susanne Vetter
Tel. (040) 20 22 88 435
svetter@move-hr.de

Jörg Schlegel
Tel. (040) 20 22 88 417
jschlegel@move-hr.de

Danke
für Ihre Aufmerksamkeit!

© m.o.v.e-hr gmbh, Hamburg 2010