

## **Wie funktioniert die Mesmerize it-Therapie?**

Bei einer Mesmerize it-Therapie wird durch Suggestionen ein Trancezustand eingeleitet, in dem das Unterbewusstsein die Führung übernimmt. So entsteht Zugang zu den tiefen Bewusstseinssebenen, auf denen auch die Einstellungen und Prägungen verankert sind, die uns einschränken. Alles, was uns nicht guttut, kann auf diese Weise einer positiven Neubewertung unterzogen werden.

## **Wie läuft eine Mesmerize it-Therapie ab?**

Die Therapie besteht aus fünf Bestandteilen:

- Infogespräch
- Die Anamnese: Ihre persönliche Geschichte
- Die eigentliche Mesmerize it-Therapie, bei der Sie in eine heilsame Trance versetzt werden und Ihre Konditionierung verändert wird
- Das Volitionscoaching: Hier erhalten Sie konkrete Tipps zur Umsetzung dessen, was die Trance erbracht hat, in den Alltag.
- Zusammenfassendes Abschlussgespräch
- ggf. weitere Hypnos Sitzungen

## **Wie habe ich mir die Hypnose vorzustellen?**

Mesmerize it besteht wie jeder Hypnoseprozess aus drei Phasen:

1. Die Induktion: Sie werden langsam in den Trancezustand begleitet.

2. Die Therapie: Ihre individuellen Bilder, Gefühle, Muster werden angeschaut und positiv verändert.
3. Ausleitung: Zum Abschluss erfolgt die langsame Rückführung in den Zustand des normalen Bewusstseins.

### **Ist Mesmerize it für jeden geeignet?**

Grundsätzlich ja. Folgende Voraussetzungen sollten erfüllt sein:

- Sie wollen die Hypnose aus eigenem Antrieb, um eines oder mehrere Lebensthemen zu bearbeiten und zu lösen.
- Sie glauben, dass die Hypnose Ihnen helfen kann
- Sie haben Vertrauen zu Ihrem Mesmerize it-Therapeuten bzw. Ihrer Therapeutin, die „Chemie“ stimmt.

### **Sind alle Menschen gleich gut zu hypnotisieren?**

Nein. Jeder bringt seine individuelle Ausgangslage mit.

**Haben Sie ein paar Minuten Zeit? Dann können Sie mit Hilfe der folgenden zehn Fragen herausfinden, ob Sie leicht oder eher schwer in Trance zu versetzen sind. Antworten Sie jeweils einfach mit Ja oder Nein.**

1. Betreiben Sie Yoga, autogenes Training oder Meditation?
2. Können Sie sich jederzeit entspannen, auch wenn Sie nervös sind?
3. Versinken Sie häufig in Tagträumen?
4. Lieben Sie den Kontakt zu anderen Menschen?
5. Ist Warten nicht gerade Ihre Stärke; neigen Sie zur Ungeduld und Unruhe?
6. Lassen Sie sich von Filmen und Musik leicht mitreißen?
7. Haben Sie eine ausgeprägte Phantasie und ein gutes Vorstellungsvermögen?
8. Schlafen Sie schnell und einfach ein?
9. Sind Sie leicht beeinfluss- und ablenkbar?
10. Sind Sie ein gefühlsbetonter Mensch, bei dem Emotionen kommen und gehen?

**Jedes „Ja“ erhält einen Punkt.**

0–2 Ja-Antworten: Es fällt Ihnen nicht ganz leicht, sich fallenzulassen. Doch mit viel Vertrauen in den Therapeuten kann die Therapie gelingen.

3–4 Ja-Antworten: Sie können sich gut auf die Mesmerizeit-Technik einlassen.

5–10 Ja-Antworten: Die Erfolgchancen der Mesmerizeit-Therapie sind bei Ihnen sehr hoch.

## **Für welche Themen eignet sich die Mesmerize it-Therapie?**

- Gewichtsabnahme und Durchhaltevermögen
- Stärkenfokussierung
- Leistungssteigerung
- Ängste und Phobien
- Allergien und Hauterkrankungen
- Schmerzkontrolle
- Stress und Burnout
- Kopfschmerzen und Migräne
- Suchtproblematiken wie Drogen, Alkohol, Nikotin, Spielsucht etc.
- Nägelkauen und andere schädliche Gewohnheiten
- Schlaflosigkeit
- wiederkehrende Beziehungsprobleme trotz Partnerwechsel
- Sexualität und Partnerschaft
- einschränkende Verhaltensmuster
- Unterstützung des positiven Denkens
- Selbstbewusstsein/Selbstwert/Selbstliebe
- Verbesserung der allgemeinen Lebensumstände

## **Wie lange dauert eine Mesmerize it-Therapie?**

Zum Einstieg ist ein Kennenlerngespräch inkl. einer ausführlichen Anamnese erforderlich. Erst wenn alle Fragen beantwortet sind und die „Chemie“ stimmt, wird die eigentliche Mesmerize it-Therapie eingeleitet. Im nächsten Schritt erhalten Sie Anregungen zur praktischen Umsetzung dessen, was in der Hypnose erkannt wurde. Das Abschlussgespräch fasst die Therapie zusammen. Dieser gesamte Prozess dauert rund drei Stunden. Die anschließenden Sitzungen dauern etwa 60–90 Minuten. Wie viele Sitzungen erforderlich sind, hängt u. a. von der Zielsetzung, der Belastbarkeit und den jeweils konkret zu bearbeitenden Themen ab. Im Schnitt sind 1–3 Sitzungen notwendig.

## **Testen Sie Ihr Wissen, über die Hypnose**

Doch neben der schönen, wirksamen Seite dieser Methode, stosse ich immer wieder auf Ängste, Sorgen, Mythen und Unwissen meiner Kunden. Diesen Ängsten möchte ich gerne mit diesem Newsletter entgegen wirken.

Finden Sie mit dem folgenden Test heraus, wie es mit Ihrem Wissen über die Hypnose steht.

1.Hypnose ist...

- a) ein komaähnlicher Zustand
- b) mit dem Schlafzustand vergleichbar
- c) ein Trancezustand, in dem der Hypnotisierte jedes Wort, jedes Geräusch wahrnimmt

2. In der Hypnose...

- a) verliert der Mensch die Kontrolle über sich
- b) ist der Hypnotisierte sensibilisiert auf seine Umwelt
- c) ist der Mensch ansprechbar, hat immer den eigenen Selbstschutz aktiviert

3. Nach der Hypnose...

- a) kann der Mensch sich an nichts mehr erinnern
- b) kann der Hypnotisierte sich meistens noch an alles erinnern
- c) kann posthypnotische Amnesie auftreten, wenn man in der Hypnose etwas herausgefunden hat, was einem im Leben nicht mehr funktionieren lassen würde

4. In den Trancezustand kommt man

- a) mit Worten des Hypnotiseurs
- b) mit einem Pendel, einer Kette oder ähnlichem
- c) indem man sich auf einen Punkt an der Decke konzentriert

5. Wenn die Hypnose vom Therapeuten nicht sorgfältig aufgelöst wird

- a) Verbleibt der Mensch in der Hypnose
- b) geht dieser in Trance durchs Leben
- c) löst der Kunde diese spätestens 10-30 Minuten von selbst auf

6. Eine Hypnosetherapie kann...

- a) Kindheitstraumata lösen
- b) Suchtproblematiken beheben
- c) Blockaden aufheben
- d) Selbstwertthemen entfernen
- e) Erfolg und Zielgerichtetes Vorgehen fördern
- f) Abnehmen beschleunigen
- g) Neue Verhaltensweisen fördern
- h) Ängste und Phobien lösen
- i) Depressionen aufheben
- j) Stress lindern
- k) Schmerzen beseitigen
- l) Gesundheit fördern

7. Was ist der Unterschied zwischen abdeckender und aufdeckender Hypnose?

- a) Abdeckend heisst ,man deckt das Problem mit positiven Suggestionen zu, aufdeckend heisst, die Ursache des Problems wird gesucht und eliminiert
- b) Ist genau das gleiche
- c) Aufdeckend ist die vielversprechendere und langfristige Erfolgsmethode

8. Eine Hypnosesitzung wird dann erfolgreich, wenn

- a) Sie an die Wirkung der Hypnose glauben

- b) Sie Vertrauen zum Hypnosetherapeut haben
- c) Sie begriffen haben, wie Hypnose funktioniert
- d) Ihr Problem/Thema gerne lösen möchten, einen grossen Leidensdruck haben

9. Einen guten Hypnosetherapeuten erkennen Sie daran...

- a) dass er sich zur Erstbehandlung 2-3h Zeit für Sie nimmt
- b) dass er sofort mit der Hypnosetherapie beginnt
- c) dass er Sie erst über die Hypnose aufklärt, bis alle Ihre Fragen geklärt sind, dann eine ausführliche Anamnese Ihres Lebens macht, Sie um Erlaubnis fragt, ob er Sie hypnotisieren darf und dann erst startet

10. Wie schnell können nach einer Hypnose Veränderungen eintreten

- a) Man muss die Therapie erst wirken lassen
- b) im Laufe von wenigen Wochen werden die Veränderungen sichtbar
- c) Sofort! Veränderungen sind bereits nach der ersten Therapie sichtbar. In vielen Fällen sind die Symptome sofort weg und/oder das Problem ist gelöst

### **Hier die Auflösungen:**

1c) Hypnose ist ein wunderschöner, entspannter Trancezustand, der mit nichts zu vergleichen ist! Der Hypnotisierte ist voll da, die Sinne sind sensibilisiert, er ist ansprechbar, hat eine erhöhte Aufmerksamkeit und



kommuniziert mit dem Therapeuten. Es ist ein Zustand in dem die Tür zum Unterbewusstsein geöffnet und das Bewusstsein eingeschränkt wird.

2c) Der Mensch ist ansprechbar, macht aber nur das was für ihn stimmig ist, bzw. nimmt nur Suggestionen auf, die für ihn passen, da der Selbstschutz eines jeden Menschen immer aktiv ist. In der Hypnose kann man nichts mit einem anderen Menschen machen, was dieser nicht möchte.

3b und c Normalerweise ist das Erinnerungsvermögen vorhanden, es sei denn, es wurde in der Hypnose etwas gefunden, dass das Leben des Menschen beeinträchtigen würde, dieses wird dann zum Eigenschutz als Postamnesie ausgeblendet.

4 a, b, c Hypnosetherapeuten können mit allen 3 Mitteln einen Menschen in eine Trance bringen. Ich arbeite nur mit Worten und Visualisierungen.

5c) Es passiert nichts Schlimmes, der Klient verbleibt lediglich ein paar weitere Minuten in der Hypnose und kommt dann aus eigener Kraft wieder ins Bewusstsein zurück. Er ist dann wieder wie vorher, es gibt keinerlei Nachwirkungen.

6 alle Antworten sind richtig! Es gibt nichts was man nicht mit einer Hypnosetherapie behandeln könnte.

7 a, c) Ich arbeite im ersten Step immer aufdeckend, weil diese Methode das eigentliche Thema, den eigentlichen Auslöser eliminiert, und somit das Problem löst. Abdeckend arbeitet wie ein Pflaster, es lindert kurzfristig, ändert aber langfristig nichts. Deshalb achten Sie immer darauf, dass Ihr Therapeut aufdeckend, R2C (Return to cause) arbeitet. Im 2. Step, um das neue Verhalten zu untermauern arbeite ich abdeckend mit neuen positiven Suggestionen.

8 alle Antworten sind richtig. Nur wenn Ihnen alle Fragen beantwortet und alle Ängste in Sachen Hypnose genommen wurden, Sie dem Hypnotherapeuten komplett vertrauen, Sie glauben, dass die Hypnose die richtige

Methode für Sie ist und Sie dem Problem wirklich die rote Karte zeigen, dann kann die Hypnosetherapiesitzung für Sie zu einem Erfolg werden.

9a und c) Ganz wichtig ist das ausführliche Erstgespräch! Der Hypnosetherapeut sollte sich min. 2-3 Stunden für Sie Zeit nehmen. Er muss Ihnen alles über die Hypnose nahebringen, wie diese funktioniert, wie alte Muster verändert werden, welche Auswirkungen dies haben kann etc. Alle Ihre Fragen zur Hypnose müssen ausnahmslos ausgeräumt werden. Danach wird durch eine intensive Anamnese Ihre Leben geschildert und die Dinge klar abgesteckt, die man in der Hypnose anschauen möchte. Erst wenn dieses gemacht wurde, alle Fragen beantwortet sind, legt der Therapeut los, indem er Sie als erstes fragt ob er Sie hypnotisieren darf.

10c) Bei erfolgreicher Trance, werden Sie sofortige Veränderungen feststellen! Gemeinsam mit dem Therapeuten haben Sie ihr Programm verändert und binnen 1-3 Sitzungen Ihr Thema/Problem gelöst.

Wenn Sie nun neugierig geworden sind, mehr über die Hypnose zu erfahren, so haben Sie mehrere Möglichkeiten dazu.