

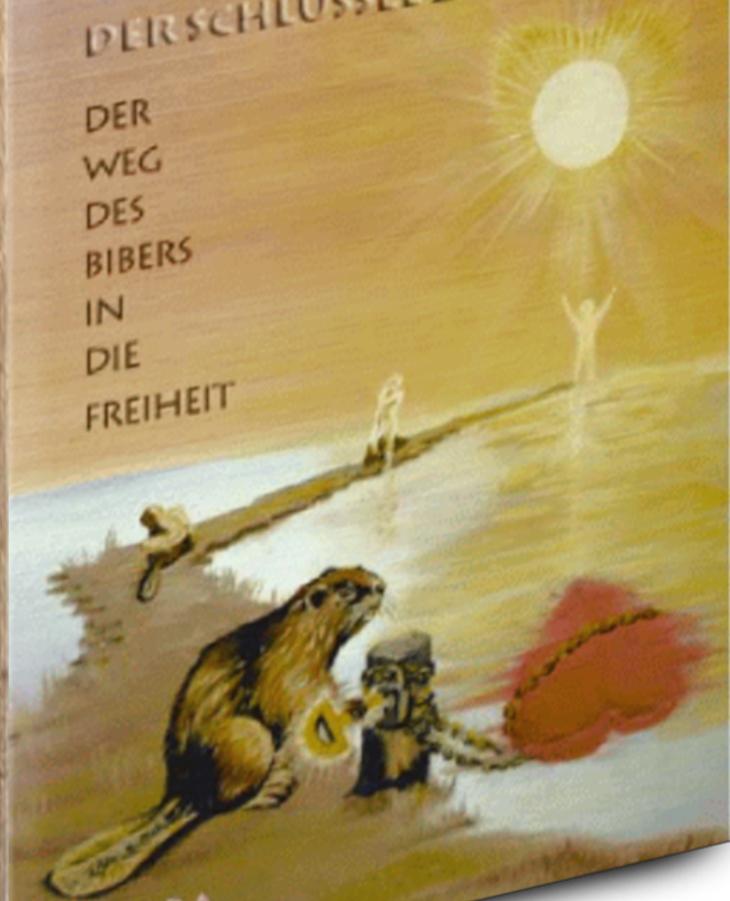
Franz Pissinger - HYPNOSE

FRANZ PISSINGER

HYPNOSE

DER SCHLUSSEL ZUM HERZ

DER
WEG
DES
BIBERS
IN
DIE
FREIHEIT



IBERA

LESEPROBE aus dem Buch

HYPNOSE – Der Schlüssel zum Herz

Von Franz Pissinger

© Franz Pissinger – Nachdruck, Kopien auch auszugsweise verboten

Das komplette Hardcover Buch online bestellen unter:

<https://hypnose-pissinger.com/produkt/buch-hypnose-der-schluessel-zum-herz/>

Psychischer Erste-Hilfe-Koffer

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle Strategien aus dem NLP-Bereich vorstellen, von denen ich meine, dass sie sehr einfach anwendbar und äußerst effizient sind. Im ersten Teil beschäftigen wir uns jetzt mit Techniken, die darauf abzielen, belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit positiv zu verändern. Die Submodalitätsarbeit besteht aus mehreren Modulen, die beliebig untereinander kombiniert werden können. Es ist hierbei völlig gleichgültig, wie lange die belastenden Ereignisse zurückliegen. Egal ob fünfzig Jahre oder erst fünf Minuten, es spielt keine Rolle.

Prinzipiell lässt sich alles damit bearbeiten. Nur bei schwer traumatischen Ereignissen, wie z.B. Folter, Vergewaltigung usw., empfiehlt es sich, die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch zu nehmen.

Eines der allerwichtigsten Werkzeuge ist das sogenannte Dissoziieren. Dissoziiert zu sein bedeutet, sich selbst zu beobachten, sich also von außen zu betrachten, beziehungsweise geistig woanders zu sein. Assoziiert zu sein bedeutet, mit allen Sinnen aus dem eigenen Körper heraus wahrzunehmen.

Diese Prinzipien sind in den verschiedensten Lebenssituationen anzutreffen. Wenn wir frisch verliebt sind, stören uns Eigenheiten eines Partners, die wir bislang an anderen kritisiert haben, plötzlich nicht mehr. Im Volksmund nennt man das „durch die rosarote Brille sehen“. Wir alle kennen Beispiele wie das folgende: Eine Freundin sagt zur anderen: „Dein neuer Freund rülpst unentwegt. Ein Verhalten, das du bisher immer verurteilt hast. Wie kommst du damit zurecht?“ Sie antwortet darauf: „Komischerweise stört es mich bei ihm nicht.“ Was ist hier geschehen? Am Anfang einer Beziehung ist es meist so, dass man bei den Verhaltensweisen des Partners, die man selbst als positiv einstuft, assoziiert ist, bei allen negativen automatisch dissoziiert. Um bei dem Beispiel zu bleiben: In dem Augenblick, wo der Partner rülpst, steigt man unbewusst aus dem Körper heraus und sieht sich selbst von außen mit dem Partner. Man ist sein eigener Zuschauer, was etwa zur Einstellung führt: „Was gehen mich die beiden an?“ Zu einem späteren Zeitpunkt ist es häufig so, dass sich diese Struktur leider umkehrt. Bei negativen Dingen wird assoziiert, bei positiven dissoziiert. In dieser Beziehung scheint es nichts Positives mehr zu geben.

Wenn man einen geliebten Menschen verliert, ist das sicher sehr schmerzhaft. Es heißt, die Zeit heilt alle Wunden. Jedoch ist es nicht die Zeit, die alle Wunden heilt, sondern es vergeht geraume Zeit, bis es im Gehirn „klick“ macht und etwas Neues geschieht. Wenn man weiß, wie dieses „Klick“ aussieht, braucht man nicht mehr auf die Zeit zu warten. In diesem Fall besteht dieses „Klick“ meist aus dissoziieren.

Wenn Sie an ein Ereignis aus Ihrer Vergangenheit denken, das damals sehr schmerzhaft war, worüber Sie heute jedoch lachen können beziehungsweise neutrale Gefühle dazu haben, werden Sie bemerken, dass Sie sich selbst in Ihrem Erinnerungsfilm sehen – sprich dissoziiert sind. Es gibt auch sogenannte Dauerdissoziierer, das sind Menschen, die unentwegt neben sich stehen, sich also selbst von außen zusehen. Diese Menschen gleichen lebenden Zombies. Sie empfinden weder Freude noch Leid, was auch durch ihre Wortwahl zum Ausdruck kommt. Sie sagen von sich selbst: „Ich habe das Gefühl, neben mir zu stehen“ (im wahrsten Sinne des Wortes). Einer der schlimmsten Zustände überhaupt. Denn es ist besser, Trauer und Leid zu spüren, als gar nichts zu fühlen. Diese Menschen müssen lernen, wieder in ihren Körper einzusteigen (assoziiieren). In Fällen von Folter oder Vergewaltigung etc. geschieht es häufig ganz von selbst, dass Menschen unbewusst aus ihrem Körper heraus steigen. Ein natürlicher Schutzmechanismus, um den Schmerz nicht zu fühlen. In vielen Schilderungen Betroffener hörte ich oft Aussagen wie: „Ich habe mich selbst von oben gesehen.“ Zusammenfassend kann man sagen: Wenn Sie etwas fühlen wollen, sorgen Sie dafür, dass Sie assoziiert sind. Möchten Sie etwas nicht spüren, achten Sie darauf, dissoziiert zu sein.

Ein kleines Experiment:

Sind Sie schon einmal Achterbahn gefahren beziehungsweise auf einer Schaukel gesessen? Fühlen Sie nun den Sessel unter Ihrem Gesäß und stellen Sie sich vor, dass Sie auf Ihrem Sessel im Wiener Prater vor der Hochschaubahn sitzen. (Gegebenenfalls übertragen Sie das folgende auf die Schaukel.) Während Sie in dem Bewusstsein bleiben, den Sessel unter Ihrem Gesäß zu spüren, sehen Sie sich nun selbst von außen zu, wie Sie Achterbahn fahren. Nehmen Sie wahr, wie Sie steil nach oben gezogen werden und es dann rasant bergab geht, Ihre Haare im Wind flattern, Sie eventuell ein Looping machen, usw.

Und nun machen Sie dieselbe Fahrt noch einmal, aber jetzt dissoziiert. Sehen Sie ihre Hände vor sich, die sich an der Stange festhalten, wie es vor Ihnen steil nach oben geht, um nun wieder rasant nach unten zu fahren und zu erleben, wie die Erde sich auf Sie zu bewegt. Springen Sie zwischen beiden Erfahrungen hin und her, einmal aktiv und dann wieder passiv, und achten Sie dabei auf den Unterschied im Körpergefühl. Sie werden sicher bemerkt haben, dass Sie als Aktiver ein Kribbeln im Magen beziehungsweise ein Ziehen im Unterleib usw. empfunden haben, während sich als Passiver eher neutrale Gefühle eingestellt haben. Denken Sie das nächste Mal, wenn Sie wieder müde sein sollten, daran, anstatt Aufputzmittel wie Kaffee oder Cola zu konsumieren, lieber assoziiert Achterbahn zu fahren.

Film im Retourgang

Suchen Sie in Ihrer Erinnerung nach einem Erlebnis, das heute noch unangenehme Empfindungen wie z. B. Ärger, Zorn oder Trauer etc. hervorruft. Schauen Sie sich Ihren Erinnerungsfilm vom Anfang bis zum Ende an. Am Ende angelangt, lassen Sie nun den Film so schnell wie möglich retour laufen. So als würden Sie ein Videoband im Bildsuchlauf auf schnellster Stufe zurückspulen. Schauen Sie sich nochmals an, was geschehen ist. Was hat sich nun verändert? Fühlen Sie sich nun besser? Haben sich vielleicht jetzt schon neutrale Gefühle eingestellt? Diese und folgende Strategien sind bis zu fünfmal wiederholbar, und man kann sie miteinander kombinieren. Erfahrungsgemäß verlieren die negativen Gefühle mit jeder Wiederholung an Kraft. Sollten Sie nach dem fünften Durchgang noch immer nicht zufrieden sein, gehen Sie zum nächsten Modul über.

Eine lustige Melodie

Eine andere Möglichkeit besteht darin, an eine lustige Musik zu denken. Wählen Sie eine Melodie, die in Ihnen Fröhlichkeit beziehungsweise lustige Gefühle hervorruft. Ein Lied, das Sie auch summen könnten. Lassen Sie wieder die unangenehme Szene ablaufen, während Sie die lustige Melodie parallel dazu begleitet. Diese Melodie ist ein Anker für ein positives Gefühl, und wann immer Sie wieder an dieses Erlebnis denken, wird nun die lustige Musik bewusst oder unbewusst ablaufen.

Bilderrahmen einmal anders

Beginnen Sie wie schon zuvor damit, die unangenehme Szene in Ihrem Kopf ablaufen zu lassen. Diesmal jedoch in Ihrem Bilderrahmen, und hören Sie parallel dazu die lustige Melodie. Am Ende angelangt, lassen Sie den Film so schnell wie möglich wieder retour laufen. Somit nutzen Sie hier bereits alle drei Strategien in Kombination.

Wir alle haben schon sehr viele gerahmte Bilder gesehen, aber ein Bild ist ein Bild und nicht die Wirklichkeit. Wenn Sie also einen Erinnerungsfilm in einen Bilderrahmen setzen, gewinnen Sie dadurch Abstand. Sie sind also automatisch dissoziiert.

Film schnell retour, lustige Musik und Bilderrahmen, diese drei Elemente reichen meistens aus, um negative Gefühle zu neutralisieren. Sollte dies einmal nicht der Fall sein, gibt es noch viele andere Möglichkeiten, mit Submodalitäten zu arbeiten.

Denken Sie an irgendein Bild, das bei Ihnen zu Hause an der Wand hängt. Um sich die weiteren Submodalitätsmöglichkeiten zugänglich zu machen, stellen Sie sich folgende Frage: Wie könnte dieses Bild noch anders aussehen?

Es könnte z.B. sein: größer oder kleiner, heller oder dunkler, farbig oder schwarz-weiß, mehr oder weniger Kontrast, weiter entfernt oder näher, mit oder ohne Rahmen, es könnte dreidimensional sein, oder ein Panoramabild, es könnte auch auf dem Kopf stehen, scharf oder unscharf sein, usw.

Gefühle werden meistens intensiver, wenn man Bilder größer und schärfer werden lässt, die Farbe und die Helligkeit aufdreht, mehr Kontrast hinzufügt, sie näher heranzieht usw. Die umgekehrte Strategie führt meistens zur Abschwächung von Gefühlen. Um herauszufinden, welche Submodalitätsveränderungen für Sie am wirkungsvollsten sind, ist es ratsam, viel zu experimentieren.

Machen Sie Ihre Erinnerungsbilder größer und kleiner, heller und dunkler usw. und achten Sie auf den Unterschied in Ihrem Erleben.

Oft geschieht es, dass negative Aussagen zu sehr unangenehmen Gefühlen führen und einen mitunter Tag und Nacht beziehungsweise ein Leben lang quälen. Z.B. Aussagen von Eltern und Geschwistern wie: „Du hast zwei linke Hände“, „Du bist unmusikalisch“, „Du bist zu allem zu blöd“ etc. Folgende Techniken sind nicht nur hervorragend geeignet, um sich von diesen Aussagen und damit oft äußerst unangenehmen Gefühlen zu befreien, sondern vor allem auch seine eigenen negativen Gedanken wie „Das schaffe ich nicht“ usw. konstruktiv umzuwandeln.

Ich betrachte negative Gedanken genauso wie ungebetene Gäste im Haus. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen gerade zu Hause beim Frühstück und es läutet. Ein nicht eingeladener Gast steht vor der Tür, und weil sie ein freundlicher Mensch sind, laden Sie ihn ein, mit Ihnen Kaffee zu trinken. In weiterer Folge bleibt er zu Mittag, Jause und Nachtmahl. Sie bieten ihm Wein und Knabbergebäck an und ärgern sich darüber, dass er so unverschämt ist, so lange zu bleiben.

Dank Ihrer freundlicher Bewirtung können Sie darauf setzen, bald wieder diesen ungebetenen Gast im Haus zu haben.

Genauso verhält es sich mit unseren negativen Gedanken. Wir geben ihnen unentwegt Nahrung, sie werden immer fetter und fetter. Folgende Strategien zielen darauf ab, negativen Gedanken die Nahrung zu entziehen:

1. Finden Sie eine Situation, in der jemand etwas zu Ihnen sagte, das auch heute noch unangenehme Gefühle hervorruft, wenn Sie daran denken.
2. Fragen Sie sich: „Wo in mir erklingt die Stimme?“ Bei den meisten Menschen wird sie im Bauch- oder Brustbereich wahrgenommen (seltener im Kopf).
3. Ist die Stimme leise oder laut? Spricht sie schnell oder langsam?
4. Ortswechsel! Wenn die Stimme z. B. aus Ihrem Bauch zu hören war, verlagern Sie sie in Ihre Brust. Hierbei ist die Vorstellung hilfreich, einen

Lautsprecher an einer Schnur von Ihrem Bauch in die Brust zu ziehen.

5. Hören Sie sich die Aussage noch einmal an.

Denken Sie nun an Mickey Mouse oder Donald Duck. Hören Sie diese Worte noch einmal, aber jetzt so, als würden Mickey Mouse oder Donald Duck sie singen.

6. Nun ziehen Sie den Lautsprecher nach oben zu Ihrer Stirn und hören Sie sich wieder diese Aussage Mickey-Mouse- oder Donald- Duck-mäßig singend an. Von hier aus ziehen Sie den Lautsprecher über Ihren Kopf und hören nun über Ihnen, wie Mickey Mouse oder Donald Duck diesen Satz singt.

7. Von hieraus ziehen Sie Ihren Lautsprecher langsam weiterkontinuierlich nach oben, während Sie unentwegt diese Aussage in Micky Mouse- oder Donald-Duckmäßiger Form wiederholen. Je weiter sich der Lautsprecher nach oben entfernt, umso leiser hören Sie Mickey Mouse oder Donald Duck singen. So lassen Sie die Stimme zunehmend leiser werden, bis sie schließlich ganz verstummt.

8. Überlegen Sie nun, welche Aussage Sie sich anstelle der negativen gewünscht hätten, z.B. bei eigenen negativen Gedanken: anstelle von „Ich kann das nicht“ „Ich schaffe das ganz leicht“. Oder wenn der Vater sagte: „Du bist total unmusikalisch“, statt dessen: „Du hast eine sehr schöne Stimme.“

9. Bringen Sie nun die positive Aussage an die Stelle Ihres Körpers, wo zu Beginn die negative war (siehe Schritt 2). In derselben Lautstärke und Geschwindigkeit. Hören Sie diesen Satz mindestens dreimal an und lassen Sie ihn dort stehen. Wie fühlt sich das jetzt an? Sie haben nun einen perfekten Austausch von Programmen vorgenommen der dazu führt

dass die neue positive Aussage jetzt dieselbe Kraft besitzt wie zuvor die alte.

Eine andere Variante mit negativen Aussagen oder Stimmen umzugehen ist die folgende:

1. Schritt eins bleibt gleich – Wo in mir erklingt die Stimme? Ist sie laut oder leise, schnell oder langsam gesprochen?

2. Anstatt sie nun nach oben zu verlagern, stellen Sie sich nun den Lautstärkereger einer Stereoanlage vor. Es ist dabei vorteilhaft, den Arm auszustrecken. Fühlen Sie nun den Lautstärkereger in der Hand. Drehen Sie an dem Regler und hören Sie, wie die negative Aussage immer lauter und lauter wird. So laut, dass Sie es kaum noch aushalten. Mit diesem Zwischenschritt nutzen wir etwas, das wir schon sehr gut beherrschen – nämlich Elend noch elendiger werden zu lassen. Dies bedeutet aber, dass wir bereits Kontrolle darüber haben. Denn wenn wir in der Lage sind, die Stimme lauter werden zu lassen, impliziert dies, dass wir sie genauso gut leiser machen können. Drehen Sie nun den Lautstärkereger nach links und hören Sie, wie die Aussage dabei immer leiser wird, bis sie wieder die ursprüngliche Lautstärke erreicht hat.

Nun gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder Sie drehen den Regler kontinuierlich weiter nach links, so dass diese Aussage immer leiser und leiser wird, bis schließlich nichts mehr zu hören, also abgeschaltet ist. Oder Sie formen diese Stimme um, indem Sie wie zuvor bereits den Regler nach links drehen und dabei hören, wie die Stimme immer leiser und leiser wird. An dem Punkt, wo sie kaum noch zu hören ist, lassen Sie ein Katzenmiauen oder Regentropfen etc. daraus werden.

Um sich auch noch die restlichen auditiven Submodalitäten zugänglich zu machen, stellen Sie sich nun folgende Frage: „Was kann ich alles mit einer hervorragenden Stereoanlage machen?“

Z.B. Auf- oder abdrehen, lauter oder leiser drehen, Mono oder Stereo, Surround-, diverse Hall- und Echoprogramme hören, mehr oder weniger Höhen einstellen und verschiedene Equalizerfunktionen usw. Sie werden sicher viele interessante Erfahrungen machen, wenn Sie beginnen, auch mit auditiven Submodalitäten zu experimentieren.

Noch ein paar Beispiele dazu:

Sie nehmen sich vor, morgen zeitig aufzustehen, um joggen zu gehen. Doch beim Erwachen meldet sich oft eine innere Stimme, die sagt: „Ich bin so müde, ich möchte lieber schlafen.“

Überprüfen Sie nun die Submodalitäten und fragen Sie sich: Wo in mir erklingt

die Stimme? Ist sie laut oder leise? Schnell oder langsam? etc.

Sie werden höchstwahrscheinlich entdecken, dass die Stimme sehr langsam, sehr leise und schläfrig klingen wird. Im Übrigen ganz im Gegensatz zu der Stimme, die einen oftmals in der Nacht wach hält. Dann ist die Stimme nämlich sehr laut und sehr schnell. Das bedeutet also: Wenn Sie einschlafen möchten, sorgen Sie dafür, dass Ihre innere Stimme zunehmend langsamer, leiser und schläfriger klingt.

Nochmals zurück zum Joggen. Wenn Ihre innere Stimme also langsam, leise und schläfrig klingt, dann fehlt Ihnen die Motivation. Falls die Stimme Ihnen also sagt: Ich bin zu müde, ich möchte schlafen – sagen Sie sich statt dessen mit einer lauten, schnellen und kräftigen Stimme in etwa: Ich stehe jetzt auf und gehe joggen. Damit Sie auch genügend Motivation zur Verfügung haben, um dieses Vorhaben zu verwirklichen, experimentieren Sie mit folgenden Submodalitäten. Hören Sie sich diese Stimme in Stereo an, fügen Sie Hall- und Echoeffekte hinzu, unterlegen Sie die Stimme mit motivierender Musik, (ich denke dabei z. B. an die Italo-Westernmusik von Ennio Morricone). Sie können natürlich auch Pauken- und Trompetenklänge oder ähnliches hinzufügen.

Manchmal ist es auch sehr hilfreich, sich an einem Vorbild zu orientieren. Das bedeutet, dass Sie anstelle Ihrer eigenen Stimme z. B. die Stimme von Clint Eastwood hören, der zu Ihnen sagt: „Raus aus den Federn, Zeit zum Joggen“. Finden Sie also heraus, welche Submodalitätsveränderungen Ihnen die meiste Power bringen.

Die Veränderung der Gegenwart

Sicherlich befanden auch Sie sich schon in Situationen, in denen Sie aufgeregt waren oder sich unwohl gefühlt haben (Polizei, Gericht, Chef, Streit). Auch in diesen Situationen kann es angebracht sein zu dissoziieren. Stellen Sie sich vor, Sie treten geistig aus Ihrem Körper heraus, treten hinter sich und sehen über Ihre Schulter hinweg in den Raum. Dies schafft sofort Abstand. Diese Strategie ist auch zu empfehlen, wenn es um Meinungsverschiedenheiten geht, vorausgesetzt Sie wollen objektiv bleiben. Es ist kaum möglich objektiv zu sein, so

lange man assoziiert ist. Mit zunehmendem Training wird es Ihnen immer schneller gelingen, geistig aus Ihrem Körper herauszutreten. Wenn es um

Autoritätskonflikte geht, Ihnen z. B. im Beisein Ihres Chefs die Knie schlottern, sind folgende Strategien sehr brauchbar: Stellen Sie sich Ihren Chef winzig klein vor. So klein, dass er trotz Zylinderhut nicht über die Teppichkante hinausragt. Ich habe herausgefunden, dass Menschen, die unter Autoritätskonflikten leiden, dies häufig unbewusst in ihrem Gehirn genau umgekehrt machen. Sie erleben sich selbst als winzig und ihr Gegenüber wird überdimensional groß. Eine andere Möglichkeit besteht darin, Ausschnittsvergrößerungen vorzunehmen. Konzentrieren Sie sich nur auf den Mund Ihres Gegenübers und lassen Sie diesen immer größer werden. Sehen Sie

nur noch zwei Lippen, die sich auf und ab bewegen. Eine der wirkungsvollsten Strategien, die trotz ihrer Banalität sehr effektiv ist, besteht darin, sich Ihr Gegenüber in Windelhosen, mit Kasperlmütze auf dem Kopf und Schnuller im Mund, auf dem WC sitzend vorzustellen. Dies verändert radikal Ihr inneres Erleben, und Sie müssen eher darauf achten, nicht zu lachen, weil dies in manchen Situationen fehl am Platz sein könnte. Aber nichtsdestotrotz –

Lachen ist in jedem Fall besser, als sich schlecht zu fühlen.

Gute Freunde

Hier möchte ich Ihnen noch eine Strategie beschreiben, die Sie dabei unterstützen kann, aus einer festgefahrenen Situation herauszukommen. Denken Sie an eine(n) gute(n) Freund(in). Wählen Sie jemanden aus, den Sie wirklich respektieren und dessen Meinung Ihnen am Herzen liegt. Stellen Sie sich nun vor, wie Sie dieser Person Ihr Problem schildern. Kaum beginnen Sie zu erzählen, fängt Ihr(e) Freund(in) zu lachen an. Immer mehr und mehr, um sich vor lauter Lachen zu krümmen und sich den Bauch zu halten. Schließlich fleht er (sie) um Gnade und bittet Sie, mit Ihren Schilderungen aufzuhören, aus Angst, vor lauter Lachen zu ersticken.

Dies hat folgende Konsequenzen: Entweder Sie müssen auch lachen, oder aber Sie werden ärgerlich. In beiden Fällen befinden Sie sich jetzt in einem anderen Zustand.

All diese in diesem Kapitel angeführten Strategien bezeichne ich als psychischen Erste-Hilfe-Koffer. Ein Erste-Hilfe-Koffer ist nur dann von Nutzen, wenn man

ihn immer bei sich hat. Deshalb empfehle ich Ihnen, diese Strategien stichwortartig auf einem Zettel festzuhalten und bei sich zu tragen, um im Fall des Falles die passende Strategie auszuwählen. Vor allem die Mickey-Mouse-Strategie sollte täglich bereits bei jedem negativen Gedanken wie z.B.: „Das schaffe ich nicht“, „Es ist alles sinnlos“, „Das lerne ich nie“ etc. zum Einsatz kommen. In weiterer Folge wird sich das mehrmals tägliche Praktizieren so automatisieren, dass Sie sich schließlich von vielen unangenehmen Verhaltensmustern auf immer verabschieden können.

Weitere Informationen zum Thema Hypnose sowie
Buchungen zu Hypnosekursen unter.

www.hypnose-pissinger.com