



7. JULI 2023

# HYPNOSE IM COACHING

BECKER, NORA  
INKONSTELLATION





## Inhalt

---

Was ist Hypnose? .....	2
Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose.....	3
Hypnose im Coachingkontext.....	4
Hypnosystemisches Coaching .....	5
Methoden der Hypnose .....	6
Zusammenfassung.....	8

# Was ist Hypnose?

---

Hypnose ist ein natürlicher Zustand konzentrierter Aufmerksamkeit und erhöhter Suggestibilität. Es handelt sich um einen tranceähnlichen Zustand, der durch verschiedene Techniken herbeigeführt werden kann und durch erhöhte Entspannung und Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet ist. In diesem Zustand sind Menschen offener dafür, therapeutische Suggestionen zu empfangen und darauf zu reagieren, ihr Unterbewusstsein zu erforschen und positive Veränderungen vorzunehmen.

Aspekte der Hypnose:

**Veränderter Zustand des Bewusstseins:** Bei der Hypnose wird das Bewusstsein vom alltäglichen Wachzustand in einen veränderten Zustand versetzt. Während der Einzelne bei Bewusstsein bleibt und die Kontrolle behält, wird seine Aufmerksamkeit stärker fokussiert, und er ist empfänglicher für Suggestionen und Bilder.

**Entspannung und Trance:** Hypnose führt in der Regel zu einem Zustand tiefer Entspannung und Trance. Diese Entspannung hilft, den bewussten Verstand zu beruhigen und ermöglicht den Zugang zum Unterbewusstsein, in dem Überzeugungen, Erinnerungen und Emotionen gespeichert sind.

**Erhöhte Suggestibilität:** Im hypnotischen Zustand ist der Mensch empfänglicher für Suggestionen. Diese erhöhte Suggestibilität kann genutzt werden, um positive Veränderungen zu erleichtern, einschränkende Überzeugungen anzusprechen und gewünschte Verhaltensweisen oder Einstellungen zu fördern.

**Erforschung des Unterbewusstseins:** Hypnose ermöglicht den Zugang zum Unterbewusstsein und dessen Erforschung. Sie ermöglicht es dem Einzelnen, seine tieferen Gedanken, Erinnerungen, Emotionen und inneren Ressourcen anzuzapfen, was zu Einsichten führt und persönliches Wachstum erleichtern kann.

**Gezielte Fokussierung:** Bei der Hypnose wird die Aufmerksamkeit auf bestimmte Gedanken, Bilder oder Erfahrungen gelenkt und fokussiert. Durch die Lenkung der Aufmerksamkeit und die Fokussierung auf gewünschte Ergebnisse oder Erfahrungen kann Hypnose die Motivation, das Selbstvertrauen und die Problemlösungsfähigkeit verbessern.

**Therapeutische Anwendungen:** Hypnose wird häufig in therapeutischen Kontexten eingesetzt, um verschiedene Probleme wie Ängste, Phobien, Raucherentwöhnung, Gewichtsmanagement, Leistungssteigerung und persönliche Entwicklung zu behandeln. Sie kann andere therapeutische Ansätze und Techniken ergänzen, um positive Veränderungen zu unterstützen.

Es ist wichtig zu wissen, dass Hypnose kein Zustand der Bewusstlosigkeit, des Schlafs oder der Kontrolle durch eine andere Person ist. Personen, die sich in Hypnose befinden, behalten ihren freien Willen und können entscheiden, ob sie Suggestionen annehmen oder ablehnen, die nicht mit ihren Werten oder Überzeugungen übereinstimmen. Die Wirksamkeit der Hypnose

kann von Person zu Person unterschiedlich sein, da jeder Mensch anders auf Hypnose reagiert und dafür empfänglich ist.

Die Hypnose ist ein etabliertes Fachgebiet, dessen Geschichte bis ins 18. Jahrhundert zurückreicht. Sie wird weiterhin erforscht und von ausgebildeten Fachleuten wie Hypnotherapeuten und Psychologen zu therapeutischen Zwecken, zur persönlichen Entwicklung und zur Leistungssteigerung eingesetzt.

## Anwendungsmöglichkeiten der Hypnose

---

Hypnose kann in verschiedenen Formen eingesetzt werden, je nach den Zielen, dem Kontext und den Präferenzen der beteiligten Personen. Hier sind einige gängige Formen der Hypnose:

**Klinische Hypnotherapie:** Bei der klinischen Hypnotherapie wird die Hypnose in einem therapeutischen Rahmen eingesetzt, um bestimmte Probleme zu behandeln oder positive Veränderungen zu fördern. Sie wird häufig von ausgebildeten Hypnotherapeuten oder Fachleuten des Gesundheitswesens durchgeführt und kann zur Behandlung von Angstzuständen, Phobien, Raucherentwöhnung, Gewichtskontrolle, Schmerztherapie und vielem mehr eingesetzt werden.

**Selbsthypnose:** Selbsthypnose ist eine Form der Hypnose, die jeder für sich selbst praktizieren kann. Dabei wird ein hypnotischer Zustand herbeigeführt und es werden einem selbst Suggestionen gegeben. Selbsthypnosetechniken können aus Büchern, Online-Ressourcen oder unter Anleitung eines Hypnotherapeuten erlernt werden. Sie befähigt den Einzelnen, die Kontrolle über sein eigenes Wohlbefinden zu übernehmen und positive Veränderungen in seinem Leben vorzunehmen.

**Bühnenhypnose:** Bühnenhypnose ist eine Form der Unterhaltung, bei der ein Hypnotiseur vor einem Publikum auftritt. Die Teilnehmer lassen sich freiwillig hypnotisieren und beteiligen sich an verschiedenen unterhaltsamen Aktivitäten, während sie unter Hypnose stehen. Bühnenhypnose dient in erster Linie zu Unterhaltungszwecken und wird nicht zu therapeutischen oder klinischen Zwecken eingesetzt.

**Hypnose in Sport und Leistung:** Hypnose kann im Sport- und Leistungsbereich eingesetzt werden, um Fokus, Konzentration, Motivation und Leistung zu verbessern. Athleten, Künstler und Einzelpersonen in verschiedenen Wettbewerbsbereichen können Hypnosetechniken wie mentales Üben, Visualisierung und Suggestion nutzen, um ihre Leistung zu optimieren und mentale Hindernisse zu überwinden.

**Hypnose für die persönliche Entwicklung:** Hypnose kann für persönliches Wachstum, Selbstverbesserung und die Verbesserung verschiedener Aspekte des Lebens eingesetzt werden. Sie kann Menschen helfen, Selbstvertrauen zu entwickeln, einschränkende

Glaubenssätze zu überwinden, das Selbstwertgefühl zu verbessern, die Kreativität zu steigern, die Motivation zu erhöhen und positive Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu kultivieren.

**Hypnose zur Entspannung und Stressreduzierung:** Hypnose kann als Entspannungstechnik eingesetzt werden, um Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und Entspannung zu fördern. Durch Hypnose einen Zustand tiefer Entspannung herbeizuführen, kann Menschen helfen, Stress zu bewältigen, Ängste abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Unabhängig von der Art der Hypnose sollte sie immer nach ethischen Grundsätzen, mit der Zustimmung des Betroffenen und von geschulten Fachleuten oder unter entsprechender Anleitung und Unterweisung durchgeführt werden.

## Hypnose im Coachingkontext

---

Hypnose kann im Coaching ein wertvolles Instrument sein, um Menschen Zugang zu ihrem Unterbewusstsein zu verschaffen, einschränkende Überzeugungen zu überwinden und positive Veränderungen zu bewirken.

Hier sind einige Beispiele für Themen im Coaching, bei denen Hypnose nützlich sein kann:

1. **Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl:** Hypnose kann Menschen dabei helfen, ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl zu entwickeln und zu stärken, indem sie positive Überzeugungen abrufen und verstärken, Selbstzweifel überwinden und ein starkes Selbstwertgefühl aufbauen.
2. **Erreichen von Zielen:** Hypnose kann Menschen dabei unterstützen, ihre Ziele zu klären, ihre Motivation zu steigern und ihr Unterbewusstsein auf die gewünschten Ergebnisse auszurichten. Sie kann die Zielvisualisierung, das mentale Üben und die Entwicklung von Strategien zur Erreichung des Erfolgs erleichtern.
3. **Leistungsverbesserung:** Hypnosetechniken können eingesetzt werden, um die Leistung in verschiedenen Bereichen zu steigern, z. B. im Sport, beim öffentlichen Reden, bei kreativen Tätigkeiten oder bei beruflichen Unternehmungen. Indem Hypnose die Denkweise, den Fokus und die Überzeugungen anspricht, kann sie die Leistung optimieren und Leistungsangst oder -blockaden überwinden.
4. **Stressbewältigung:** Hypnose kann Menschen dabei helfen, Stress besser zu bewältigen, indem sie Entspannung herbeiführt, Ängste abbaut und das emotionale Wohlbefinden fördert. Sie kann Menschen helfen, Bewältigungsmechanismen zu entwickeln, ihre Widerstandsfähigkeit zu verbessern und einen ausgeglicheneren und ruhigeren Geisteszustand zu kultivieren.
5. **Überwindung von einschränkenden Glaubenssätzen und Ängsten:** Mit Hypnose lassen sich einschränkende Überzeugungen und Ängste, die den Einzelnen möglicherweise zurückhalten, wirksam aufspüren und umwandeln. Durch den Zugriff auf das Unterbewusstsein kann Hypnose dabei helfen, negative Überzeugungen neu zu

formulieren, Ängste loszulassen und neue, ermutigende Überzeugungen einzuflößen, die persönliches Wachstum und Erfolg unterstützen.

6. **Emotionale Heilung und Resilienz:** Hypnose kann bei der emotionalen Heilung helfen, indem sie vergangene Traumata, ungelöste Emotionen oder emotionale Blockaden anspricht. Sie kann Menschen dabei unterstützen, emotionalen Ballast loszulassen, Resilienz zu entwickeln und emotionales Wohlbefinden zu kultivieren.
7. **Gewohnheiten und Verhaltensänderung:** Hypnose ist wertvoll, um Gewohnheiten und Verhaltensweisen anzusprechen, die der Einzelne ändern oder modifizieren möchte. Sie kann Menschen dabei helfen, ungesunde Gewohnheiten wie Rauchen oder übermäßiges Essen zu überwinden und neue positive Gewohnheiten zu entwickeln, die ihrem gewünschten Lebensstil entsprechen.
8. **Persönliche Entwicklung und Selbsterkenntnis:** Hypnose kann im Coaching eingesetzt werden, um die persönliche Entwicklung und Selbstentdeckung zu fördern. Sie kann Menschen dabei helfen, ihre Werte, Ziele, Stärken und Leidenschaften zu erforschen, und so die Selbsterkenntnis und das Wachstum fördern.

## Hypnosystemisches Coaching

Hypnosystemisches Coaching, auch bekannt als hypnosystemische Therapie oder hypnosystemische Lösungen, ist ein Coaching- und Therapieansatz, der Prinzipien aus der Hypnose und der systemischen Therapie kombiniert. Er wurde von Gunther Schmidt, einem renommierten Therapeuten und Coach aus Deutschland, entwickelt.

Hypnosystemisches Coaching konzentriert sich auf das Verständnis des Zusammenspiels zwischen den inneren Erfahrungen des Einzelnen (wie Gedanken, Emotionen und Überzeugungen) und seinen äußeren Systemen (wie Familie, Beziehungen und Organisationen). Es erkennt an, dass der Einzelne kein isoliertes Wesen ist, sondern von verschiedenen Systemen in seinem Leben beeinflusst wird und mit diesen verbunden ist.

Hier sind einige Schlüsselaspekte des hypnosystemischen Coachings:

**Systemische Perspektive:** Hypnosystemisches Coaching nimmt eine systemische Perspektive ein, d. h., es betrachtet den Einzelnen im Kontext seiner Beziehungen, seiner Familiendynamik und seiner breiteren sozialen Systeme. Es erkennt die wechselseitigen Einflüsse zwischen dem Individuum und seinen Systemen an und erforscht, wie sich Veränderungen in einem System auf andere auswirken können.

**Hypnose-Techniken:** Hypnosetechniken werden in den Coaching-Prozess integriert, um Veränderungen sowohl auf der bewussten als auch auf der unbewussten Ebene zu erleichtern. Hypnose wird eingesetzt, um den Klienten zu helfen, Zugang zu ihren inneren Ressourcen zu finden, unbewusste Muster zu erforschen und neue Möglichkeiten für Verhalten und Denken zu schaffen.

**Lösungsfokussierter Ansatz:** Hypnosystemisches Coaching betont einen lösungsorientierten Ansatz, der sich auf die Identifizierung und Verstärkung der Stärken, Ressourcen und gewünschten Ergebnisse des Klienten konzentriert. Es zielt darauf ab, die vorhandenen Fähigkeiten und die Widerstandsfähigkeit des Klienten aufzudecken und auszubauen, anstatt sich mit Problemen oder Pathologie zu beschäftigen.

**Trance-Phänomene:** Das hypnosystemische Coaching erkennt an, dass Trance-Phänomene im täglichen Leben vorkommen, und es erforscht, wie der Einzelne diese natürlich vorkommenden Trance-Zustände nutzen kann, um Veränderungen herbeizuführen und sein Wohlbefinden zu steigern. Trance wird als ressourcenreicher Zustand betrachtet, der genutzt werden kann, um zu Einsichten zu gelangen, alternative Perspektiven zu erkunden und neue Möglichkeiten zu schaffen.

**Kommunikation und Sprache:** Das hypnosystemische Coaching schenkt der Sprache und den Kommunikationsmustern des Klienten und seiner Systeme besondere Aufmerksamkeit. Es wird untersucht, wie Sprache Wahrnehmungen, Überzeugungen und Interaktionen prägt und wie eine Veränderung der Sprache Veränderungen erleichtern und Beziehungen verbessern kann.

**Eklektischer Ansatz:** Hypnosystemisches Coaching ist ein eklektischer Ansatz, der Techniken und Prinzipien aus verschiedenen therapeutischen Modalitäten integriert, darunter systemische Therapie, Hypnose, neurolinguistisches Programmieren (NLP) und Ericksonsche Ansätze. Dies ermöglicht es dem Coach, die Interventionen auf die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Klienten abzustimmen.

Hypnosystemisches Coaching wird für eine breite Palette von Themen eingesetzt, darunter persönliche Entwicklung, Beziehungsprobleme, Familiendynamik, organisatorische Veränderungen und Führungsentwicklung. Es bietet einen ganzheitlichen und systemischen Rahmen für das Verständnis und die Erleichterung von Veränderungen und befähigt den Einzelnen, seine Ziele zu erreichen.

## Methoden der Hypnose

---

Es gibt verschiedene Methoden und Techniken, die in der Hypnose eingesetzt werden, um einen hypnotischen Zustand herbeizuführen und therapeutische oder gewünschte Veränderungen zu erleichtern. Hier sind einige häufig verwendete Hypnosemethoden:

- 1. Progressive Entspannung:** Bei dieser Methode wird die Person durch einen progressiven Entspannungsprozess geführt, bei dem sie ihren Körper systematisch von Kopf bis Fuß entspannt. Durch die Konzentration auf jedes einzelne Körperteil und das bewusste Lösen von Spannungen gelangt die Person in einen Zustand tiefer Entspannung und erhöhter Empfänglichkeit für Suggestionen.

2. **Augenfixierung:** Die Augenfixierung ist eine Methode, bei der die Person aufgefordert wird, ihren Blick auf einen bestimmten Punkt oder ein bestimmtes Objekt zu richten. Die kontinuierliche Fixierung der Augen kann einen tranceähnlichen Zustand herbeiführen und Entspannung und Konzentration fördern.

3. **Indirekte Suggestion:** Bei dieser Methode werden indirekte Sprache und Suggestionen verwendet, um den bewussten kritischen Verstand zu umgehen und direkt mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Indirekte Suggestionen können durch Metaphern, Geschichten oder zweideutige Aussagen vermittelt werden, die es dem Verstand der Person ermöglichen, die gewünschte Botschaft zu interpretieren und zu integrieren.

4. **Direkte Suggestion:** Bei der direkten Suggestion werden der Person in einem hypnotischen Zustand direkt Vorschläge gemacht. Diese Suggestionen sind spezifisch und explizit und zielen darauf ab, positive Verhaltensweisen, Einstellungen oder Überzeugungen direkt zu verstärken.

5. **Geführte Imagination und Visualisierung:** Bei dieser Methode wird die Person angeleitet, lebhaftere mentale Bilder zu schaffen und ihre Vorstellungskraft zu aktivieren. Der Hypnotiseur gibt eine Reihe anschaulicher Anweisungen, um der Person zu helfen, sich gewünschte Ergebnisse, Szenarien oder Erfahrungen vorzustellen. Visualisierung und geführte Imagination können für verschiedene Zwecke eingesetzt werden, z. B. zur Förderung der Entspannung, zur Erkundung von Lösungen oder zum Einüben neuer Verhaltensweisen.

6. **Ericksonsche Ansätze:** Die Ericksonsche Hypnose, benannt nach dem berühmten Hypnosetherapeuten Milton H. Erickson, nutzt indirekte und gesprächsorientierte Techniken zur Einleitung von Hypnose. Dabei werden Metaphern, Geschichten, Verwirrung und Sprachmuster verwendet, um Widerstände zu überwinden und Zugang zum Unterbewusstsein zu erhalten. Ericksonsche Ansätze sind oft flexibel und auf die einzigartigen Erfahrungen und Sprachmuster des Einzelnen zugeschnitten.

7. **Selbsthypnose:** Selbsthypnose ist eine Methode, bei der der Einzelne selbst einen hypnotischen Zustand herbeiführt. Dazu gehört das Erlernen und Üben von Selbsthypnosetechniken wie progressive Entspannung, Visualisierung oder selbstgesteuerte Skripte. Die Selbsthypnose befähigt den Einzelnen, Hypnose zur Selbstverbesserung, Entspannung oder persönlichen Entwicklung einzusetzen.

8. **Regression:** Regression ist eine Technik, die in der Hypnose verwendet wird, um auf vergangene Erinnerungen oder Erfahrungen zuzugreifen. Indem der Therapeut oder Hypnotiseur die Person in einen hypnotischen Zustand versetzt, kann er ihr helfen, bestimmte Ereignisse, Emotionen oder Erfahrungen aus ihrer Vergangenheit wieder aufleben zu lassen. Die Regression kann zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden, z. B. zur Traumabewältigung oder um Einblicke in aktuelle Herausforderungen zu gewinnen.

## Zusammenfassung

---

Abschließend lässt sich festhalten, dass Hypnose ein tragfähiges Mittel ist, um den Coachingprozess zu erweitern und den Klienten zu unterstützen limitierende Glaubenssätze oder Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern.

Des Weiteren ermöglicht es dem Klienten in eigenen Übungen die Methode auch außerhalb des regulären Prozesses zu nutzen, um so noch schneller in die Selbstwirksamkeit zu kommen.

## Literaturverzeichnis

---

[Online]. - <https://de.wikipedia.org/wiki/Hypnose>.

**Co-Active Coaching: Changing Business, Transforming Lives** [Buch] / Verf. Kimsey-House Henry.

**Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung** [Buch] / Verf. Schmidt Gunther.

**Hypnose und Hypnotherapie – Grundlagen und Praxis für Coaching und Kurzzeittherapie** [Buch] / Verf. Migge Björn.

**Hypnotherapy: A Practical Handbook** [Buch] / Verf. Karle Hellmut W. A..

**Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis** [Buch] / Verf. Yapko Michael D..