



*Die friedliche Geburt*

[www.geburt-in-hypnose.de](http://www.geburt-in-hypnose.de)

## Modul I – Lektion 2a)

# WAS IST HYPNOSE?

- Im hypnotischen Bewusstseinzustand schwingen unsere Hirnwellen langsamer und wir sind in einem tiefenentspannten Zustand.
- Niemand ist in Hypnose willenlos. Jede Hypnose kann abgebrochen werden.
- Der hypnotische Zustand ist uns vertraut: es handelt sich um den tiefenentspannten Zustand, den wir täglich beispielsweise beim Einschlafen zwischen Wach- und Schlafzustand erleben. Es handelt sich NICHT um den Schlafzustand selbst.
- Wir können uns im hypnotischen Zustand bewegen und sind ansprechbar.
- Auch extreme Fokussierung und Konzentration sind Trance-Zustände.
- Mithilfe meiner Methode lernst du, dich selbst in einen hypnotischen Zustand zu versetzen. Wir nutzen dafür auch Techniken aus dem Mentaltraining, die in von mir gesprochenen Hypnosensitzungen angeleitet werden.
- Dabei spielt Sprache eine wichtige Rolle. Hypnotische Sprachmuster unterstützen den Vorgang. Dabei verwenden wir positiv konnotierte Worte (bspw. „Welle“ statt „Wehe“).