



Die friedliche Geburt

www.geburt-in-hypnose.de

Modul I – Lektion 2c)

DAS UNBEWUSSTE

- Mithilfe des Eisbergmodells können wir uns den Einfluss von Bewusstem und Unbewusstem auf unser Denken, Handeln und Fühlen anschaulich machen.
- Die Wissenschaft geht davon aus, dass nur ein kleiner Teil (2-10%) unseres Erlebens von unserem Verstand gesteuert wird. Unser Unbewusstes macht demzufolge 90-98% aus.
- Die Grenze zwischen Verstand und dem Unbewussten ist mehrfach am Tag durchlässig, etwa beim Einschlafen, beim Tagträumen und Meditieren.
- Mithilfe von Hypnose können wir diesen Zustand willentlich herbeiführen und unser Unbewusstes mithilfe unseres Verstandes lenken und beeinflussen (Bild: Maus und Elefant).
- Gefühle, innere Bilder und Sinneswahrnehmungen helfen dabei, mit dem Unbewussten zu kommunizieren.
- Das Unbewusste kennt keine Verneinung! Also konzentrieren wir uns bei Hypnose und Mentaltraining auf das, was wir wollen, nicht darauf was wir nicht wollen.
- Die Wirkung von Hypnose verstärkt sich durch Übung.
- Der hypnotische (tiefenentspannte) Zustand ist optimal für die Geburt.