

## **Manager in Trance: Hypnose, wirksames Werkzeug im Business-Coaching**

*Manager in Trance: Hypnose, wirksames Werkzeug im Business-Coaching*

Wer kennt sie nicht - Massenveranstaltungen, in denen Menschen von Hypnose-Gurus reihenweise in Trance versetzt werden oder zur Belustigung des Publikums scheinbar willenlos merkwürdige Handlungen ausführen. Schon immer übt Hypnose eine große Faszination auf die Menschen aus, doch gleichzeitig hat sie auch etwas Unheimliches. So fragt sich manch einer: Funktioniert das wirklich? Wäre auch ich in Trance verfallen? Damit verbunden sind viele Vorurteile - zu Unrecht.

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird Hypnose erfolgreich in der Schmerztherapie eingesetzt, doch erst der amerikanische Psychiater, Psychologe und Psychotherapeut Milton Erickson verhalf ihr zum weltweiten Durchbruch. In Deutschland wurde Hypnose 2006 als psychotherapeutische Methode anerkannt und findet seitdem immer mehr Anhänger in Therapie und sogar im Business.

Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein natürlicher, vielfach schlafähnlicher Zustand - eine Trance. Jeder Mensch kennt hypnotische Zustände. Wir erleben sie täglich, ohne sie wirklich als solche wahrzunehmen. Wenn wir beispielsweise im Kino gebannt auf die Leinwand starren oder eine Strecke im Auto fahren und uns danach an nichts mehr erinnern können, befinden wir uns in einem Trancezustand.

Während einer Hypnose ist der Hypnotisierte körperlich zwar tief entspannt, geistig aber äußerst konzentriert und aufmerksam. Da in diesem Zustand ein guter Zugang zum Unterbewusstsein besteht, können Suggestionen viel leichter aufgenommen werden. Die "Außenwelt" ist quasi ausgeschaltet, und es kann ungestört und konzentriert an einer Sache gearbeitet werden. So können in Hypnose Erlebnisse, die Menschen schon über Jahre belasten und in ihrer Entwicklung behindern, verarbeitet werden und Änderungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Entgegen vieler Gerüchte ist man während der Hypnose nicht willenlos. So werden vom Hypnotiseur vermittelte Suggestionen, die der inneren Einstellung widersprechen, vom Unterbewusstsein nicht angenommen und führen oft zum sofortigen Abbruch der Trance. Deshalb entspricht der Wille des Klienten im besonderen Maße seinen eigenen Bedürfnissen und nicht jenen des Hypnotiseurs.

Das Vertrauen des Klienten zum Hypnotiseur hat wesentlichen Einfluss auf den Erfolg der Hypnose. Der Klient muss davon überzeugt sein, dass der Hypnotiseur nur sein Bestes will. Vor Durchführung einer Hypnose sollte daher immer ein vorbereitendes Gespräch erfolgen, um eine auf Vertrauen, Verständnis und Sympathie basierende Atmosphäre zu schaffen.

Unterschied zwischen Hypnosecoaching und Hypnosetherapie

Obwohl im Hypnosecoaching wie in der Hypnosetherapie dieselben Techniken eingesetzt werden, gibt es doch Unterschiede. Das Hypnosecoaching widmet sich ganz persönlichen Themen wie beispielsweise Umgang mit Stress, Auflösen von Blockaden, Kontrolle von Emotionen, Beenden negativer Glaubenssätze oder auch Unterstützung für mehr Lebensqualität, Erfolg, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Auch können verborgene Ressourcen entdeckt, brachliegende Fähigkeiten aktiviert und neues Handlungswissen impliziert werden. So können mit einem Hypnosecoaching Menschen unterstützt werden, ihr Potenzial angstfrei zu nutzen und gezielt einzusetzen.

Eine Hypnosetherapie findet Anwendung zur Heilung und Linderung von Krankheiten und gesundheitlichen oder psychischen Leiden. Wer beruflich die Hypnose als Heilmethode anwendet, bedarf einer Therapie-Erlaubnis als Arzt, Psychologe oder Heilpraktiker.

Hypnosecoaching - Wirksames Werkzeug in der Personalentwicklung

Neben der therapeutischen Anwendung hält die Hypnose zunehmend Einzug im beruflichen und geschäftlichen Kontext. Der Hintergrund: In der modernen Arbeitswelt kommt es vor allem darauf an zu funktionieren. Dabei spielen Gefühle, die Seele, das Unbewusste kaum eine Rolle. Gerade hier schlummern jedoch wichtige Ressourcen wie Ruhe, Kraft und Selbstvertrauen, die zur Bewältigung von Stress und zur Stärkung der Persönlichkeit gebraucht werden. Über eine Hypnose können diese Bereiche angesprochen und aktiviert werden.

Hypnose findet in Unternehmen Einsatz in der Personalentwicklung, als Businesscoaching und in Form von Management- oder Führungskräftecoachings. Auch viele Sportler, Selbstständige und andere Berufstätige nutzen die positive Wirkung der Hypnose, um Leistung und Motivation zu steigern, Stress abzubauen, innere Blockaden zu lösen, Ziele zu fokussieren oder Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken. Auch haben viele Unternehmen Hypnosecoachings in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement integriert, um etwa Mitarbeiter bei der Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion zu unterstützen.

Die Ressourcenschmiede in Uettingen nutzt Hypnose zur Bearbeitung individueller Herausforderungen im Rahmen von Coachings und Seminaren. "Der Einsatz von Hypnose ist gerade in der Personalentwicklung erfolgreich und effektiv", sagt die Inhaberin Bianca Koch. So können mit einer "Reise ins Innere" persönliche Veränderungen nicht nur stabiler und nachhaltiger gestaltet werden. Die Entwicklungen und Veränderungsprozesse gehen auch viel schneller, was sich positiv auf die Budgets von Unternehmen auswirkt.

"In vielen Fällen haben sich auch hypnotische Anwendungen auf CD oder MP3 als ähnlich wirksam herausgestellt, und das bei einem Bruchteil der Kosten", so Koch. Im Online-Shop der Ressourcenschmiede können solche Hypnosen zu verschiedenen für das Business relevanten Themen als MP3 heruntergeladen werden.

Weitere Informationen zu Hypnose:  
<http://www.ressourcenschmiede.de/hypnose01.html>

Hypnose zum Downloaden:  
[http://www.ressourcenschmiede.com/index.php?cat=c2\\_Hypnose-hypnose.html](http://www.ressourcenschmiede.com/index.php?cat=c2_Hypnose-hypnose.html)

Bild: Man Lying On Chaise Longue: Image courtesy of Ambro / FreeDigitalPhotos.net

**Pressekontakt**

I love Presse & PR

Frau Sylke Zegenhagen  
c/o Gruenderplan24.de .  
97080 Würzburg

gruenderplan24.de  
info@gruenderplan24.de

## **Firmenkontakt**

Ressourcenschmiede

Frau Bianca Koch  
Am Hopfengarten 2  
97292 Uettingen bei Würzburg

ressourcenschmiede.de  
willkommen@ressourcenschmiede.de

Seit 2011 bildet die Ressourcenschmiede Selbstständige, Unternehmer und Manager im Bereich Persönlichkeitsentwicklung weiter. Bianca Koch, Inhaberin der Ressourcenschmiede, arbeitet als Trainerin und Coach für persönliches Wachstum und Kommunikation. Ihre umfangreichen Erfahrungen als Bilanzbuchhalterin und als Psychologische Beraterin (ILP) vereinen zwei Welten: Systematik und Effizienz treffen auf Flexibilität, exzellente Kommunikation und Einfühlungsvermögen treffen auf Struktur - beides zum maximalen Vorteil für jeden Klienten.

Anlage: Bild

