

Dies ist weiteres Buch aus dem *Lichtwerkuniversum* und ist daher an erster Stelle ein spirituelles Lehrbuch.

Der Autor selbst ist weder Mitglied einer Kaste, noch hat er eine offizielle Ausbildung als Hypnotiseur gemacht. Was aber zweifelsfrei beim Autor vorhanden ist, lässt sich als *langjährige Erfahrung in Zusammenhang mit Hypnose* umschreiben. Auch hat der Autor selbst inzwischen einige Lehrbücher bezüglich der Hypnose gelesen und auch studiert. – Was sich demzufolge genauso als *theoretisches und praktisches Wissen* umschreiben lässt. Somit ist also die Möglichkeit gegeben, die es dem Autor trotz fehlender offizieller Ausbildung erlaubt hat, ein Lehrbuch zu schreiben, in dem nun dann über die Möglichkeiten, als auch über die Risiken bezüglich der Hypnose zu lesen ist, wobei auch die Selbsthypnose unter die Lupe genommen wird. Das Ganze wird wiederum mit interessanten geschichtlichen Fakten abgerundet, die ohne den geringsten Zweifel bestätigen, dass Hypnose seit unsagbar langer Zeit schon praktiziert wird.

Du bist Dein eigener Heiler!

Hypnose

– Geschichte, Theorie und
Praxis –

Hellstern



© 2024 Hellstern

Umschlag: Tredition

Umschlagbild: Hellstern

Lektorat, Korrektorat: Hellstern

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926
Ahrensburg, Germany

ISBN: 978-3-384-40482-4

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impreßumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland..

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
1. Zur Geschichte der Hypnose.....	11
2. Was ist Hypnose? Welche Möglichkeiten bestehen mit ihr?.....	16
3. Selbsthypnose, oder der Zugang zu Unserem eigenen Inneren.....	21
4. Das Unterbewusstsein; der Bauch	27
5. Die geführte Hypnose.....	31
6. Die Wichtigkeit von eigenen Notizen.....	41
7. Die Gleichschaltung des Glaubens und des Willens.....	43
8. Suggestionen.....	46
9. Einleitung der Hypnose.....	52
10. Drei Techniken im Detail.....	59
11. Das offene Bewusstsein.....	67
12. Vertiefung - die Zeit wirken lassen!.....	71
13. Der vorzeitige Abbruch, oder die intensivierte Weiterführung der Hypnose.....	81

14. Abbruch der Hypnose.....	86
15. Die geführte Hypnose im Ganzen	88
16. Das Wesen der Rekapitulation	95
17. Ein paar Worte zum Höhepunkt	107
18. Anhang.....	109

Vorwort

Ein herzliches Willkommen!

Hast Du gewusst, dass Du Dich jeden Tag mindestens zwei Mal in einem hypnoseartigen Zustand befinden? Und zwar sind das die beiden Phasen Abends, kurz vor dem Einschlafen und Morgens, kurz bevor Wir dann vollständig wach sind. Und das ist oftmals erst der Anfang ... Wovon ich Dir hier, in *diesem Buch* also berichten will, sind die zahllosen Möglichkeiten, die sich Uns offenbaren, wenn Wir Uns mit aufrichtigem Interesse der Hypnose zuwenden. Der Hauptgrund der Hypnose lässt sich im Finden des eigenen, inneren Heilers beschreiben. Lass Dich überraschen! Nur soviel sei vorerst mal gesagt: Die Hypnose ist weder ein ohnmachtsähnlicher Zustand noch sonst irgendeine Form von besonders tiefer Trance; bitte merke Dir das vorneweg, mein lieber Leser.

Seit etlichen Jahren schon befasse ich mich ernsthaft mit dem Thema der Hypnose und den überaus angenehmen, daraus resultierenden Wirkungen. Zwar habe ich weder ein Diplom, noch bin ich sonst auf eine Weise in einer Kaste tätig. Doch weiter bezeichne ich mich weder als Scharlatan, noch als Wunderheiler; das überlasse ich jenen, die das so wollen ... Ein Wort noch kurz zu meinem „Erfahrungsschatz“: Es ist Tatsache, dass ich mich,

als ich es bereits schon erwähnt habe, ernsthaft mit der Hypnose befasse. Dazu gehören eine Menge praktische Erfahrungen, als auch auch Lehrbücher von anerkannten Hypnosetherapeuten. Auf irgendeine Weise hat der Mensch sich sein Wissen ja zu beschaffen. Und darauf aufzubauen. Wobei es immerzu nicht um das „Wie“, sondern um das „Was“ geht. Doch mehr dazu später.

Wenn Du also ernsthaft mit Hypnose und auch mit Selbsthypnose arbeiten möchtest, wenn Du auf diese Weise mit Deinen Erfahrungen wachsen willst, um auf diese Weise dann ein vollkommen selbstbestimmtes Leben genießen zu können, dann bist Du *hier* goldrichtig!

Zunächst möchte ich gerne auf ein paar Fakten zu sprechen kommen, die zwar einerseits als Details erscheinen mögen, die aber trotzdem von ausgesprochen grosser Bedeutung sind, wenn ein ernsthaftes Studium der Hypnose das Ziel sein soll.

Als erstes habe ich darauf zu verweisen, dass die Hypnose *alles andere* ist, als ein geistiges Kräfteressen zwischen dem Hypnosetherapeuten und seinem Patienten. Es wird vielmehr eine „Gleichschaltung“ (sprich, *Synchronisation*) der geistigen Kräfte; des *Glaubens* und des *Willens* angestrebt. – Alles andere würde eine gesunde Wirkung der Hypnosetherapie im Vornherein zunichte machen.

– Womit Wir nun auch schon beim eigentlichen Ziel der Hypnosetherapie angelangt sind: Das sieht nämlich so aus, dass der Patient *selbst* an den Erfolg der Hypnose zu glauben hat; andernfalls ist es vorneweg ein Ding der Unmöglichkeit, die Hypnose überhaupt anzuwen-

den! – Dabei wird dann wiederum auch gewahr, dass es *stets* der Patient ist, der sich selbst hypnotisiert. Die Hypnosetherapie; sprich also auch der Hypnosetherapeut, sind dabei lediglich das sogenannte: „Mittel zum Zweck“.

– Aus diesem Grund ist auch der ruhige und entspannte Atemfluss überaus ernst zu nehmen. Und deshalb hat der Hypnosetherapeut seinen Patienten; im Verlauf der Hypnosesitzung, darum ständig darauf hinzuweisen. In diesem Sinne erfüllt der Hypnosetherapeut zugleich auch eine Beispielfunktion für seinen Patienten.

Was als nächstes gesagt werden muss, ist, dass richtig angewandte Hypnose einen Menschen dabei unterstützen kann, seine eigene, urtümliche Lebensbestimmung im Leben zu finden.

– Das ist auch einer der Gründe, warum während einer Hypnosesitzung (und auch bei der Selbsthypnose; wohlverstanden) *keine* negativ belasteten Suggestionen verwendet werden sollten. Das Unterbewusstsein ist fürwahr etwas gar großartiges; doch auch hierbei kann nur *vollkommenes Verständnis* zu einem *wirklich befriedigendem Ergebnis* führen; was mitunter einer der Gründe ist, warum ich *dieses Buch* hier schreibe.

Feuchte Handflächen sind zudem ein sicherer Hinweis darauf, dass der jeweilige Mensch äußerst einfach zu hypnotisieren ist. Auch bekannt ist, dass Menschen mit einem hohen Grad an Intelligenz einfacher zu hypnotisieren sind, als dies bei geistig zurückgebliebenen Menschen der Fall ist.

Als Fakt, der unwiderlegbar bewiesen ist, lässt sich *hier*, im Vorwort, auch auf die Tatsache verweisen, dass bei einer richtig angewandten Hypnosetherapie immer mit Wunschbildern gearbeitet wird. Denn: jede bildhafte Vorstellung, die Uns erfüllt, hat die Bestrebung, sich zu erfüllen! – Jahrelange Übel werden so zum Beispiel unter Zuhilfenahme der Hypnose mit wahrlich grosser Leichtigkeit gelöst.

Als letztes will ich hier noch auf die *Redelautstärke* des Hypnosetherapeuten eingehen; *die* sollte nämlich immer angenehm sein, und es auch bleiben. – Weder zu leise, noch zu laut. Ganz einfach *angenehm*.

Weiter werde ich die einzelnen, aufgezählten Punkte, die *hier* im Vorwort bereits zur Sprache gekommen sind, in den einzelnen Kapiteln dann in aller Ruhe durchleuchten.

An dieser Stelle bleibt mir nun also lediglich noch, Dir ganz viel Spaß und angenehm erfüllende Momente der Einsicht zu wünschen!

1. Zur Geschichte der Hypnose

– Wiederholung erzeugt Glaube! –

Bevor Wir Uns mit der Hypnose in der heutigen Zeit und somit auch den Möglichkeiten befassen, die sich Uns im Hier und im Jetzt offenbaren, will ich nun zuerst zusammen mit Dir einen kleinen Gang zurück in der Zeit antreten. Das wird wiederum einerseits zur Folge haben, dass Du dann absolut verstehen wirst, warum Uns nun heute also all diese wunderbaren hypnotischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Der andere Punkt ist der, dass ich natürlich möchte, dass Du genauso „sattelfest“ wirst, als auch ich es bin. Denn: Auf Klarheit folgt auf natürliche Weise dann die Sicherheit; *das* ist allemal klar.

Ich werde davon absehen, nun hier zusammen mit Dir *Geschichtsunterricht* zu pauken. Deswegen werde ich auch auf genauere Datierungen verzichten; es geht mir hierbei (als bei allen Dingen) lediglich um das *Prinzip*. Falls Du selbst Nachforschungen in Bezug auf Jahresdaten und Details machen willst, so bitte ich Dich herzlichst darum, dies zu tun; verliere Dich dabei aber bitte nicht in der Vergangenheit und komme dann auch immer wieder an Deinen jeweiligen Ausgangspunkt zu-

rück; so wirst Du Dein Wissen auf eine selbstbewusste Weise richtig mehrten. Und das Prinzip sieht nun mal wirklich so aus, dass die Hypnose seit unsagbar langer Zeit schon bewusst von Menschen genutzt wird. Was Wir heutzutage erleben, was oftmals auch als „Aufwachen“ umschrieben wird, ließe sich zudem genauso auch als Prozess des „Auftauens“ bezeichnen.

Wir entdecken nun; nach und nach, ein Wissen, dass bereits seit langer Zeit schon bekannt gewesen ist. Doch leider führten gewisse Umstände dazu, dass dieses Wissen in Vergessenheit geraten ist.

– Hier folgt nun ein Beispiel des Wissens der damaligen *griechischen und ägyptischen* Heiler, die im Stande gewesen sind, ihre Patienten in riesigen Schlafsälen mittels Suggestionen wieder gesund zu machen:

Stelle Dir dabei vor, Du würdest zu dieser Zeit leben und dass Du ein Leiden hättest. Nach der Befundaufnahme (als Wir diese auch heute noch kennen) folgt dann ein Vorbereitungszeit von mehreren Tagen. In dieser Zeit werden Dir dann seltene Tees und Säfte vorgesetzt und es gibt nebst Saunen auch viele Momente der Ruhe und der Entspannung. Nachfolgend, auf diese Vorbereitungsphase, kommt dann die eigentliche Behandlung; wobei Wir Uns heute natürlich etwas anderes *darunter* vorstellen. – Nun denn:

Nachdem Du dann für Dich selbst in der Zwischenzeit; zusammen mit anderen Patienten, während ein paar Tagen mit allerlei Kräutern und auch mittels Meditation einen Zustand der absoluten Ruhe und Entspannung

hergestellt hast, wirst Du nun innert kürzester Zeit in einen tiefen, lang dauernden Schlaf versinken.

Und wenn Du dann; zusammen mit anderen Patienten, nach einem erholsamen, gesunden Schlaf wieder aufwachst, wirst Du Dich bereits auf dem besten Weg befinden, um wieder gesund zu werden. Das Einzige, was Du weisst, ist, dass Du zuvor; als Du noch geschlafen hast, Dich während dieser Zeit in einem Saal befunden hast. – Einem *heiligen Saal*, und dort hattest Du dann wiederum Besuch von den Göttern, die mit Dir im Schlafe gesprochen haben.

Als Patient weisst Du nicht auf welche Weise; doch gilt es als bestätigter Fakt, dass ein Großteil der Patienten nach dieser, weiter oben beschriebenen Behandlung, dann wieder zu *vollständiger Gesundheit* zurückfanden. Denn es ist ja das „Was“, das zählt. *Es funktionierte einfach*; mit anderen Worten.

Nun wollen Wir als nächstes in aller Ruhe studieren, was denn da während jener Phase des tiefen Schlafes genau vonstatten gegangen ist:

Die Antwort ist denkbar einfach. Und zwar ist es so, dass in diesem riesigen *Schlafsaal*, in dem Du „Kontakt“ mit den Göttern hattest, die Dir ja wiederum gesagt haben, dass Du wieder gesund werden wirst, sich noch viele andere Patienten, genauso als auch Du selbst, in einem tiefen Schlaf befanden. Und ein jeder Patient hatte an einer Zehe befestigt einen Zettel, auf dem der genaue Krankheitsgrund geschrieben stand. Und jetzt kommt's: Während Du Dich nun also sicher und geborgen fühltest und Du auch dementsprechend schliefst, ka-

men dann die Heiler, die sich zuvor noch verborgen gehalten hatten, zum Vorschein. So ist dann einer dieser Ärzte auch zu Dir gekommen, hat zuerst gelesen, was denn nun auf Deinem Zettel geschrieben stand und dann wurde Dir von diesem Heiler „lediglich“ gesagt, dass Deine Krankheitssymptome verschwinden werden und dass Du wieder völlig gesund sein werden wirst.

Das ist im Grunde genommen, alles.

– Zu erwähnen ist dabei sicher auch noch einmal der Umstand, unter dem diese Behandlungsmethode damals durchgeführt worden ist: Als ich es schon geschrieben habe, waren die Patienten damals *voll und ganz davon überzeugt* gewesen, dass während ihres tiefen Schlafes im Schlafsaal die *Götter* zu ihnen gesprochen haben. Und was die Götter sagten, hatte ja nun wirklich absolute Priorität. – Es ist mit anderen Worten also der *Glaube*, der wiederum als der *auslösende Faktor* auf dem Weg zur Gesundheit zu bezeichnen ist. Der Glaube und der Wille wurden sozusagen gleichgeschaltet, oder, in anderen Worten: *synchronisiert*, um auf diese Weise ein vorbestimmtes Ziel zu erreichen.

Übrigens ist es so, dass wenn Du etwas unbedingt willst, der Glaube aber in eine andere Richtung weist, der Glaube dabei immer siegen wird. – Egal um was es sich dabei handelt. Mehr dazu aber später.

Ebenso wurden die verschiedensten Hypnosetechniken bereits schon seit frühester Zeit entdeckt, studiert und erfolgreich angewendet. Als ich es gesagt habe, betreten Wir nun also weder Neuland, noch entdecken Wir

hier etwas noch nie Dagewesenes. – Es ist alles schon da gewesen. *Das* ist also wiederum auch der Grund, wieso Wir auf einem bestehenden Wissen aufbauen können. Doch das können Wir nur, indem Wir Uns *im Klaren* darüber sind; Klarheit schafft Sicherheit.

2. Was ist Hypnose? Welche Möglichkeiten bestehen mit ihr?

- Es ist der Glaube, der heilt! -

Ich bin mir sicher, dass auch Du schon einmal; in Deinem Leben, auf die Hypnose gestoßen bist. Und zu sehr grosser Wahrscheinlichkeit war dies ein verfälschtes, ein verstelltes Bild dass Dir da präsentiert worden ist. – Der Hauptgrund dafür ist in der Unkenntnis und: Im Vergessen zu finden. Als ich es schon zuvor erwähnt habe, entdecken Wir in der Hypnose nicht etwas Neues, sondern vielmehr etwas Urtümliches. Und die logische Folge, die in einem solchen Fall zum Tragen kommt, ist erst einmal das Lachen. Ganz einfach ausgedrückt ist es nämlich so, dass, sobald das menschliche Gehirn überfordert ist; womit gleichzeitig auch ein vorübergehender Sauerstoffmangel einhergeht (was bereits entsprechend untersucht und bestätigt worden ist), ein Lachen dann oftmals die logische, simple Reaktion bei einem Menschen ist, der, zum Beispiel eben gerade einen guten Witz gehört hat.

Nur ist die Hypnose weder ein Witz, noch sonst etwas Lächerliches. Im Gegenteil. Wenn der Mensch auf ihm (noch) unbekanntes Wissen trifft, ein Wissen worauf er zum Beispiel nicht vorbereitet ist, so liegt es auf

der Hand, das dieser Mensch zuerst einmal lachen wird. Das ist im Prinzip also etwas vollkommen natürliches.

– Was der jeweilige Mensch dann wiederum mit diesem Wissen anstellt; oder eben nicht, ja darüber wählt dann das Individuum selbst. Noch ist es aber leider so, dass großartiges, urtümliches Wissen, das neu (wieder-)entdeckt wird, leider zu einem grossen Teil verpönt und lächerlich gemacht wird. – *Dies* ist mitunter sicher ein Erscheinungsbild der sogenannten „Krankheit der Zeit“.

– Mit anderen Worten ist auch die Menschheit selbst ständig daran, sich zu entwickeln, und wenn bestimmtes Wissen wiederum zu früh in das Bewusstsein kommt, so wird das eben auch wieder von der Bildfläche der Öffentlichkeit verschwinden; zumindest vorerst.

Hypnose ist zudem auch der direkte Draht zum Unterbewusstsein. Und da (zumindest momentan noch) äußerst chaotische Zeiten herrschen, ist es wiederum nichts als logisch, dass der Mensch sich immer mehr von sich; von seinem Zentrum entfernt, anstatt sich selbst zu erleuchten.

Und weiter wirkt Hypnose, unter der Voraussetzung der richtigen, sachgemäßen Anwendung, *stetig und ohne Nebenwirkungen*. Unter diesen Gesichtspunkten betrachtet, ist Hypnose weder schädlich noch auf sonst eine Weise schlecht für den menschlichen Organismus. Angefügt werden muss hierbei, dass es auch in der Hypnose Gefahren gibt. Und diese sind nicht immer beim ungelernten Therapeuten zu finden. Es kann nämlich durchaus sein, dass ein begabter und gelernter Hypnose-

therapeut einen geistig behinderten Menschen hypnotisieren soll. Und genau das wird dieser dann aber nicht machen. – Bei Menschen mit geistigen Gebrechen ist unbedingte Vorsicht geboten. Es ist es nämlich so, dass unter dem Einfluss der Hypnose, zum Beispiel eine noch im Entstehen befindende Paranoia dann erst mit voller Wucht bei einem gepeinigten Menschen auftreten kann. Wieso das so ist, oder worin mit anderen Worten die Gefahr besteht, ist relativ einfach zu verstehen:

Geistig gestörte Menschen sind im Grunde genommen auch gegenüber sich selbst verfremdet. Sie wissen mit anderen Worten nicht, nach was es in ihrem Innern aussieht. Und wenn Hypnose etwas ganz Bestimmtes ist, dann ist sie auf alle Fälle eine intensive Reise in das geistige Innere eines Menschen. Wir erinnern Uns, dass das Unterbewusstsein, dass *direkt durch die Hypnose angesprochen wird*, sich bei Uns Menschen unter dem bewussten Wahrnehmungsbereich befindet. Somit sind die Folgen bei geistig geschädigten Menschen, die durch Hypnose hervorgerufen werden in den meisten Fällen schlichtweg katastrophal. Darum gilt: Finger davon!

Und somit sind Wir nun bei einem anderen, überaus wichtigen Punkt angelangt: Bei der richtigen Vorbereitung. In anderen Worten muss also gewährleistet sein, dass der Hypnosetherapeut seinen Patienten kennt. Denn erst dadurch lässt sich wiederum eine *geistige Ebene des Vertrauens* erschaffen, die unabdingbar für den Erfolg einer Hypnosebehandlung ist. Aus diesem Grund sollte wiederum auch der Therapeut selbst als of-

fenen, lebensbejahender Mensch vom Patienten erfahren werden.

Die Möglichkeiten, die sich Uns beim sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Hypnose eröffnen, gehen nahezu ins Grenzenlose. Alles was getan werden muss, um die Hypnose richtig zu nutzen, ist also den hypnoseartigen Schlaf herbeizuführen. Das Beste, was Du nun tun kannst, ist selbst Deine Erfahrungen damit zu machen. – Und zu sammeln. Die Erfahrung wird auch Dich dann somit selbstbewusster und zielgerichteter mit der Hypnose arbeiten lassen, als wenn Du selbst, ohne eigene Vorkenntnisse anfangen würdest, andere Menschen zu hypnotisieren.

Wichtig ist auf jeden Fall auch die bereits erwähnte Tatsache, dass es bei einer Hypnose um etwas völlig anderes geht, als um einen geistigen Wettstreit. Es geht weder darum, gegen etwas anzukämpfen, noch geht es darum, den Willen „auf Teufel komm raus“ einzuhämmern. Solltest Du eines, oder beide, dieser beiden erwähnten Dinge im Kopf haben, so rate ich Dir dazu, dies schleunigst abzulegen.

Bei der Hypnose gilt es lediglich, bestimmte; bereits im Vornherein besprochene *Suggestionen* zu vermitteln. Und das kann nur gelingen, wenn das Unterbewusstsein des hypnotisierten Patienten die ihm gegebenen Befehle als gut; das heißt als *richtig* und als *erfüllend* anerkennt. – Noch einmal: Aus diesem Grund ist auch eine geschaffene Basis des Vertrauens von ausschlaggebender Wichtigkeit!

Es darf somit weder der Hypnotiseur versuchen, seinen Willen unbedingt dem Patienten aufzwingen zu wollen, noch darf der hypnotisierte Patient sich inner-

lich gegen die Worte des Hypnotiseurs wehren. Als ich es gesagt habe: Die Hypnose ist kein geistiges Kräfte-messen!

Die Hypnose selbst, ist an für sich nichts weiter, als das (geistige) Werkzeug, das wiederum verantwortungsbewusst genutzt wird, um die gewünschten Suggestionen vermitteln zu können. Der Hypnotiseur ist im Prinzip also ein *Vermittler*. Ein Vermittler zwischen dem Patienten und seinem Unterbewusstsein.