

Warum ist Hypnose so effizient?

Manchmal scheint es unmöglich, trotz großer Willensanstrengung und vernünftiger Gründe, das eigene Verhalten in der gewünschten Weise zu lenken. Warum ist das so?

Das liegt daran, dass Verstand und Unbewusstes auf unterschiedliche Weise arbeiten. Das Unbewusste verarbeitet Sinneseindrücke und Informationen schneller als der Verstand. Bereits nach ca. 200-300 ms erfolgt hier eine Reaktion auf diese Reize, quasi "am Verstand vorbei". Auch automatisierte Prozesse, wie Fahrrad fahren und leider auch schädliche Gewohnheiten wie Rauchen oder Überessen laufen weitestgehend unbewusst ab, entziehen sich also der Kontrolle des Verstandes.

Durch die Hypnose ist es möglich, direkten Zugang zum Unterbewusstsein zu bekommen, nicht im Sinne einer vollständigen Kontrolle, aber einer gezielten Beeinflussung in die gewünschte Richtung. Das Unbewusste wird hierbei freundlich eingeladen zu kooperieren und tut dies in der Regel auch, wenn es sich gut und richtig für Sie anfühlt.