

Zum Nachschlagen und Nachlesen:

Mentaltraining und Hypnose von A - Z

Die wichtigsten Begriffe kurz erklärt



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank für Ihr Interesse an Mentaltraining und Hypnose.

Was ist eigentlich Mentaltraining, was verbirgt sich hinter Hypnose? Beide Begriffe haben schon lange Einzug in die Alltagssprache gehalten. Dennoch verbergen sich hinter „dem Großen und Ganzen“ viele Details und manche Dinge sind eben nicht so klar, wie sie auf den ersten Blick erscheinen. Hinzu kommt, dass es nicht nur „das Mentaltraining“ und „die Hypnose“ gibt, sondern beides vermischt sich mitunter, es gibt Überlappungen und zudem eine Vielzahl von Varianten.

Um Ihnen einen kleinen Überblick zu geben, habe ich auf den nachfolgenden Seiten die wichtigsten Begriffe zusammengestellt und kurz erklärt. Dabei habe ich mich auf die Anwendungsgebiete konzentriert, die in meiner Arbeit am häufigsten vorkommen.

Dieses kleine Nachschlagewerk erhebt deshalb keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist auch kein wissenschaftliches Werk im Sinne eines Fachlexikons. Mir ist es wichtig, eine allgemeinverständliche, kurze Erklärung zu geben. Meine Kunden sollen wissen, was Sie in Mentaltraining und Hypnose erwartet. Es gibt keine Mythen hinter den Begriffen, und das gibt Sicherheit, sich auf die Beratung einzulassen.

Dem einen oder anderen werden die Erklärungen nicht ausreichen. In diesem Fall sei auf Fachliteratur verwiesen, auf Lexika und andere Nachschlagewerke. Weiterführende Informationen gibt es natürlich auch im Internet, beispielsweise unter www.wikipedia.org oder www.nlpedia.de .

Vermissen Sie einen Begriff, lassen Sie es mich wissen. Ich werde ihn bei der nächsten Bearbeitung dieses Mini-Ratgebers berücksichtigen.

Ihr

Eckhard Fischer
Mentaltrainer & Hypnosecoach

A

Achtsamkeit	Aufmerksamkeit, die auf den Moment gerichtet ist und nicht wertet („Was nehme ich gerade wahr?“)
Affirmation	Im engeren Sinne ist eine Affirmation eine Bejahung. Wird ein eine Affirmation häufig gesprochen, so entsteht daraus ein Glaubenssatz. Damit Affirmationen Überzeugungen verändern können, muss der Inhalt akzeptiert und die Aussage mit starken Gefühlen verknüpft werden.
Afformation	Eine Bejahung wird in eine Frage gekleidet (Wieso, Weshalb, Warum...). Damit wird der Widerstand des bewussten Verstandes umgangen.
Aromen	Spezifische Geruchs- oder Geschmacksstoffe, die in der Hypnose zum Beispiel als Duftanker in der Rauchentwöhnung oder bei der Gewichtsreduktion verwendet werden
Assoziation	Verbindung von Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen. Meist ruft eine Assoziation eine weitere hervor, so dass eine Assoziationskette entsteht.
Assoziierte Hypnose	Eine Hypnose, in der der Kunde alles bewusst miterlebt und sich danach auch an alles erinnern kann. (s.a. dissoziative Hypnose).
Atemtechniken	Dienen der schnellen und unkomplizierten Entspannung durch eine bewusst gesteuerte Pause zwischen Einatmen und Ausatmen
Aufdeckende Hypnose	Die aufdeckende Hypnose beschäftigt sich nicht nur mit den Symptomen (z.B. Übergewicht), sondern sucht nach den Ursachen. Sie wird deshalb auch als analytische Hypnose bezeichnet. S.a. direkte Hypnose
Autogenes Training	AT ist die bekannteste Form der Selbsthypnose und als Möglichkeit, sich selbst zu entspannen, weit verbreitet

- Automatisches Schreiben** Nach Einleitung einer Entspannung werden Gedanken in einem Zug niedergeschrieben, ohne auf die Formulierung zu achten oder das Geschriebene zu bewerten. Damit werden Fantasie und Kreativität angeregt. Ebenso ist es möglich, gerade unbewusst aufsteigende Gedanken oder Erinnerungen festzuhalten.
- Autosuggestion** Suggestionen, die man sich selbst gibt, etwa Affirmationen oder Anweisungen in der Selbsthypnose

B

- Bauchgefühl** Umgangssprachliche Bezeichnung für Intuition. Gemeint ist die Fähigkeit, subjektiv die Stimmigkeit von Entscheidungen zu beurteilen, ohne den bewussten Verstand zu befragen.
- Blitzentspannung** Schnelle, blitzartige Entspannung. Teil des mentalen Trainings
- Blockaden** Hindernisse, die es schwerer oder gar unmöglich machen, Vorsätze in die Tat umzusetzen oder kontinuierlich konsequent zu handeln. Die meisten Blockaden existieren nicht in der realen Welt, sondern im Denken als nicht hinterfragte Glaubenssätze.
- Bühnenhypnose** siehe Showhypnose
- Burnout** "Ausgebranntsein" ist ein emotionaler Erschöpfungszustand, der eine Verminderung der Leistungsfähigkeit zur Folge hat. Die Behandlung von Burnout gehört in die Hände von Medizinern und Psychologen. Jedoch ist Mentaltraining eine gute und effektive Möglichkeit, Burnout vorzubeugen.

C

- Charisma** Abgeleitet vom griechischen Wort für "Gnadengabe". Bezeichnet die Fähigkeit von Menschen, emotional stark zu reagieren und andere zu begeistern. Ausstrahlungskraft kann mit Mentaltraining und Hypnose wesentlich verbessert werden.
- Coaching** Lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen im beruflichen und privaten Umfeld. Ein wichtiges Anliegen ist es, persönliche Ressourcen für das Lösen von Problemen zu erschließen. Das Wort Coach stammt vom englischen Wort Kutsche ab und symbolisiert, dass der Coach seinen Kunden dabei helfen kann, von einem Ort zum anderen zu gelangen – nämlich von dort, wo er ist, dahin, wo er hin will. Eine Besonderheit ist das Hypnosecoaching, bei dem im Gegensatz zum klassischen Coaching Hypnose eingesetzt wird, insbesondere um Ressourcen besser zu erkennen, Erkenntnisse und Ziele zu integrieren und Blockaden aufzulösen.
- Convincer** "Überzeuger", die vor oder während einer hypnotischen Trance eingesetzt werden. Da gerade in der assoziierten Hypnose die Kunden alles mitbekommen, tritt mitunter der Zweifel auf, ob man wirklich „in Hypnose“ war. Dann hilft der bewusst erkennbare Beweis. Häufig genutzte Convincer sind zum Beispiel magnetische Finger, die sich ohne eigenes bewusstes Zutun aufeinander zu oder voneinander weg bewegen, die Armlevitation, in der sich der Arm wie von selbst hebt oder das Schreiben des Namens, so wie die Person am Ende der ersten Klasse geschrieben hat, als sie lesen und schreiben gelernt hatte.

D

- Denkmuster** Ist ein in bestimmten Situationen immer wiederkehrender gleicher Gedankengang. Denkmuster werden bestimmt von der Veranlagung, von Erziehung und Bildung, den sozialen Beziehungen und eigenen Erfahrungen. Denkmuster sind oft unbewusst und beeinflussen Handlungen und Verhalten. Hinderliche oder blockierende Denkmuster zu erkennen und wenn zu verändern ist ein wesentliches Anliegen des mentalen Trainings.
- Direktive Hypnose** Klassischste Form der Methode, auf der auch Herkömmliche Hypnoseklischees beruhen: Der Kunde liegt entspannt auf der Couch und nimmt schweigend die Suggestionen des Hypnotiseurs entgegen, die tief in sein Unterbewusstsein dringen sollen. Der Hypnotiseur gibt also die Richtung an, in die das Unterbewusstsein gehen soll. Die direkte Hypnose findet vor allem dann Anwendung, wenn keine Ursachenforschung (Analyse) erforderlich oder gewünscht ist, also zum Beispiel als Entspannungshypnose (Tiefenentspannung).
- Dissoziierte Hypnose** Gegenteil der assoziierten Hypnose. Der Kunde befindet sich in einem sehr tiefen Entspannungszustand und bekommt die Inhalte der Sitzung nicht bewusst mit und kann sich häufig auch nicht daran erinnern. Deshalb ist diese Form der Hypnose nicht geeignet, wenn es um Verhaltensänderungen geht.

E

Ego	„Ich“; Menschen mit einem großen Ego sind sich ihrer selbst, ihres Wertes bewusst. In der negativen Bedeutung ist ein Egoist eine Person, die ihr persönliches Interesse in den Vordergrund stellt, auf eigene Vorteile bedacht ist und keine Rücksicht auf andere nimmt.
EFT	Emotional Freedom Techniques – Technik der Emotionalen Freiheit. Die Klopfakupressur gehört zur sogenannten energetischen Psychologie und verbindet Elemente des NLP, der Meridianlehre aus der Chinesischen Medizin und der angewandten Kinesiologie. EFT kann schnell erlernt und selbst angewendet werden, zum Beispiel um Stress, belastende Erinnerungen oder negative Gefühle aufzulösen.
Einstellung	Mentale Reaktion, die sich entweder als Zustimmung oder Ablehnung einer Sache oder Person gegenüber zeigt. Einstellungen beruhen auf Erfahrungen und Gefühlen. Um Verhaltensweisen und damit Ergebnisse von Handlungen zu verändern, müssen oftmals Einstellungen verändert werden, wozu Hypnose und Mentaltraining gute Möglichkeiten bieten.
Einswerden	Das Herstellen einer vollkommenen Übereinstimmung, Verschmelzung; besonderer Zustand der Entspannung, in dem alle störenden oder unerwünschten Faktoren ausgeblendet werden; meditativer Zustand der Konzentration auf sich selbst
Emotion	Gemütsbewegung, die durch bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst wird. Die wichtigsten Emotionen sind nach Paul Ekman: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Trauer, Überraschung, Liebe, Hass und Vertrauen
Empathie	Fähigkeit, eine andere Person mit ihren Gedanken, Emotionen und Motiven zu verstehen und auf Gefühle anderer angemessen zu reagieren
Energetische Psychologie	Grundannahme der energetischen Psychologie ist, dass emotionale Probleme auf einer Störung des körpereigenen Energiesystems beruhen. Durch das Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte wird die Störung behoben und die Energie kann wieder fließen.

Einer der bekanntesten Methoden der Energetischen Psychologie ist EFT.

Entspannung

Ziel der Entspannung ist das Verringern der geistigen und körperlichen Anspannung und das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Möglichkeiten zum Entspannen sind u.a. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga, Fantasiereisen, hypnotische Tiefenentspannung.

F

Farben	Farben rufen Reaktionen im Gehirn hervor, weil die Wellen der Farbtöne mit den Gehirnwellen korrespondieren. Diese Tatsache nutzt die Hypnose. Die gedankliche Vorstellung von Farben kann helfen, Probleme zu lösen oder einfach nur eine Entspannung zu vertiefen.
Fantasiereise	Beliebte Form der Entspannung. Der Zuhörer hat die Augen geschlossen, befindet sich in einer entspannten Körperhaltung und genießt einen tiefen Ruhe- und Erholungszustand, während er der vorgelesenen Geschichte lauscht. Dazu macht er sich eigene Gedanken und Bilder, erlebt seine eigene Fantasie.
Flexibilität	Fähigkeit, das eigene Verhalten an sich verändernde Umstände anzupassen.
Flow	Englisch für „fließen“; gemeint in das völlige Aufgehen in eine Tätigkeit, eine entspannte Konzentration, in der Höchstleistungen möglich sind
Fokussierung	Auf eine Tätigkeit oder einen Gedanken gerichtete starke Konzentration
Fraktionierung	Kurzzeitige Unterbrechung der hypnotischen Trance mit anschließender sofortigen Vertiefung der Hypnose. Wird genutzt, um einen tieferen Trancezustand zu erreichen oder während der „Aufwachpause“ mit dem Hypnotisanden zu sprechen, zum Beispiel um sich nach seinem Befinden zu erkundigen.

G

- Gedanke** Ergebnis dessen, was gedacht wurde oder das Denken an etwas. Jeden Tag denkt der Mensch 30 000 bis 60 000 Gedanken. Davon sind nur 3 Prozent positive Gedanken. Wir denken also ständig, obwohl wir die meisten Gedanken nicht bewusst wahrnehmen. Mentaltraining macht sich die Tatsache zu Nutze, dass das Bewusstsein nicht unterscheidet zwischen tatsächlichem Geschehen und nur vorgestellten (gedanklichen) Abläufen.
- Gedankenstopp** Bewusste Unterbrechung unerwünschter Gedanken, z.B. durch Ablenkung mit einer Atemtechnik oder auch einem direkten „Stopp“.
- Gefühl** Oft gleich gesetzt mit Emotion. Während Emotionen „unbewusst“ sind, werden Gefühle durch Gedanken gesteuert und beruhen auf – zumeist aus der Kindheit stammenden – Überzeugungen.
- Gehirnwellen** Die Elektroenzephalografie (EEG) ist eine bekannte Untersuchungsmethode, die Gehirnströme misst. Je nach Frequenz werden die Wellenlänge mit griechischen Buchstaben bezeichnet.
Theta-Wellen
(zwischen 4 und 8 Hz; Schlaf oder tiefer Trancezustand)
Alpha-Wellen
(zwischen 8 und 13 Hz; leichte Entspannung in Ruhe und Harmonie; leichter Trancezustand, der gut geeignet ist, Kontakt zum Unbewussten aufzunehmen)
Beta-Wellen
(zwischen 13 und 30 Hz; normaler, wacher Zustand mit Konzentration und Aufmerksamkeit, schnelles Reaktionsvermögen)
Gamma-Wellen
(über 30 Hz; intensives Arbeiten des Gehirns z.B. beim Lernen oder Konzentrieren)
Für Mentaltraining und Hypnose werden üblicherweise Frequenzbereiche im Alpha-, seltener Theta-Bereich Genutzt.
- Gewichtsreduktion** - Eine der am meisten nachgefragten Hypnoseanwendungen. In der Hypnose werden die Ursachen für falsches Essverhalten aufgedeckt, so dass eine dauerhafte Verhaltensänderung erreicht werden

kann – hin zum genussvollen Essen ohne Verzicht

Gewohnheit

Immer wiederkehrendes Verhalten

Glaubenssatz

Innere Überzeugung, die auf Verallgemeinerung früherer Erfahrungen beruht oder auf der individuellen Annahme, weshalb etwas so ist, wie es ist. Einschränkende Glaubenssätze beginnen zumeist mit „Man kann (darf/soll/muss) nicht...“

H

- Hypnose** Bewusstseinszustand zwischen Wachsein und Schlafen, bei dem Aufmerksamkeit von äußeren Wahrnehmungen auf das innere Erleben verschoben wird. Das Bewusstsein als kritischer Filter tritt in den Hintergrund, so dass eine Kommunikation mit dem Unterbewusstsein möglich wird. Dieser Trancezustand ist übrigens ganz natürlich und tritt mehrmals am Tage automatisch auf (z.B. wenn Sie in ein spannendes Buch vertieft sind). Bei der Hypnose wird die Trance willentlich hervorgerufen, angeleitet vom Hypnotiseur. Jeder Hypnotisand entscheidet selbst, ob, wann und wie tief er in Trance gehen möchte. So gesehen ist jede Hypnose (angeleitete) Selbsthypnose.
- Hypnotisand** Person, die in Hypnose geht
- Hypnotiseur** Person, die die Hypnose anleitet. In Deutschland unterscheidet man zwischen Hypnosecoaches und Hypnosetherapeuten. Beide haben meist die gleiche Ausbildung, unterscheiden sich jedoch in den Anwendungsgebieten der Hypnose.
- Hypnosecoach** Hypnotiseur ohne Heilerlaubnis, darf keine Diagnosen stellen, Therapien durchführen oder Heilversprechen abgeben. Hypnosecoaches sind meist zudem Life- oder Businesscoaches oder Mentaltrainer, beraten also in privaten oder beruflichen Situationen. Typische Themen sind neben der Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion vor allem Tiefenentspannung, leichteres Lernen, Spitzenleistungen abrufen, Lampenfieber überwinden usw. – also alles, was das Leben einfacher und besser werden lässt.
- Hypnosetherapeut** Hypnotiseur mit Heilerlaubnis, also Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeut, der Hypnose für die Behandlung von körperlichen und psychischen Erkrankungen einsetzt. Anwendungsgebiete sind z.B. Schmerzen, Essstörungen, Ängste, Zwänge usw.



Ideomotorik	Eigenbewegung aufgrund von Gedanken und Vorstellungen. In der Hypnose wird sie genutzt, um das Unterbewusstsein zu befragen. Dazu nutzt man meist Fingersignale. So legt man z.B. fest, dass das Heben des rechten Zeigefingers „Ja“ bedeutet, der linke Zeigefinger „Nein“. Die Bewegung erfolgt eigendynamisch, vom Unterbewusstsein gesteuert.
Imagination	Bildhaft anschauliches Vorstellen von Personen, Gegenständen oder Situationen, die im Moment nicht gegenwärtig sind. Imagination geht oft mit Entspannung einher. Typische Imaginationen sind zum Beispiel Autogenes Training, Fantasiereisen oder Zielvorstellungen künftigen Verhaltens.
Induktion	Einleitung der Hypnose
Intuition	Bedeutet so viel wie Eingebung oder gefühlsmäßige Ahnung, umgangssprachlich auch Bauchgefühl genannt. Wird auch als „Intelligenz des Unbewussten“ bezeichnet.

J

Ja-Nein- Befragung

Nutzt die ideomotorischen Bewegungen.

Die Antworten werden entweder mit Fingerzeichen gegeben (siehe Ideomotorik) oder die Bewegung wird mittels eines Pendels sichtbar gemacht. Obwohl die Ja-Nein-Befragung ein interessantes Phänomen ist und die Antworten mitunter überraschend ausfallen (weil der bewusste Verstand umgangen wird), sollte man sich über die Grenzen der Verlässlichkeit der Aussagen im Klaren sein.

Die Ja-Nein-Befragung ist kein Lügendetektor. Zudem sind nicht immer eindeutige Antworten möglich, denn zwischen dem „Ja“ und dem „Nein“ liegt ja auch noch das „Möglicherweise“, „Vielleicht“ oder „Ich weiß nicht“.

K

Katalepsie	Erstarren z.B. eines Armes während einer Hypnose
Katatonie	Wächsender Muskeltonus während der hypnotischen Trance. Hebt man beispielsweise einen Arm an, so bleibt er in der jeweiligen Position.
Klopfakupressur	Klopfen von Akupunkturpunkten mit dem Finger, oft zum Lösen emotionaler Blockaden genutzt oder um Gefühle abzuschwächen oder zu verstärken.
Konzentration	Willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine Tätigkeit, ein Ziel oder das Lösen einer Aufgabe. Konzentration ist geistige Anstrengung und lässt mit der Zeit nach. Die Dauer und Tiefe der Konzentration lässt sich mit Hypnose verbessern.
Kreativität	Neuformation von Informationen durch freie Verknüpfung von bereits Bekanntem mit Fantasie. Durch Übung kann die Fähigkeit, kreativ zu denken und zu handeln, bis ins hohe Alter erhalten werden. Förderlich für Kreativität sind Entspannungszustände, wie sie im Mentaltraining und in der Hypnose praktiziert werden.
Kurzentspannung	Eine Form der Entspannung, die schnell praktiziert werden kann, um körperliche und geistige Leistungen zu steigern. Gut geeignet hierfür ist Selbsthypnose oder Power-Napping.

L

- Lebensqualität** Ist ein Gradmesser für das Wohlbefinden von Menschen, wie glücklich und zufrieden sie sind. Dazu gehören Wohlstand – der materielle und finanzielle Reichtum -, aber auch Bildung, Gesundheit, Anerkennung und andere Faktoren. Lebensqualität ist subjektiv und wird auf der Basis eigener Werte, Ziele und Vorstellungen vom Leben beurteilt.
- Lernen** Der Erwerb von geistigen, körperlichen und sozialen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten ist eine wichtige Voraussetzung, die Gegebenheiten des Lebens und der Umwelt zu meistern. Lernen erfolgt lebenslang. Lernleistungen lassen sich mit Hilfe von Mentaltraining und Hypnose (Superlearning) extrem verbessern.
- Levitation** Ansteigen z.B. eines Armes während der Hypnose, ohne eigenes bewusstes Zutun.
- Lösungen** Auflösen von Problemen, Überwinden von Schwierigkeiten mit aktivem Handeln. Der konkrete Schritt, was und wie etwas zu tun ist, ist meist nicht bekannt. Deshalb hilft Hypnose, insbesondere das Hypnosecoaching, Lösungen zu finden, indem der Zugang zum Unbewussten und zu neuen Wegen und Erkenntnissen erschlossen wird. Albert Einstein sagte einmal, ein Problem lässt sich nie auf der Ebene lösen, auf der es entstanden ist. Probleme mit Geld lassen sich also nicht mit (noch) mehr Geld lösen, sondern nur durch Aufspüren der wirklichen Ursache und der Veränderung des Denkens und Handelns.
- Luzides Träumen** Bewusstes Träumen, d.h. der Träumer ist sich bewusst, dass er träumt. Man spricht auch vom Klartraum. Die Fähigkeit, gezielt Klarträume zu erleben, kann erlernt werden.

M

- Mantra** Heilige Silbe, heiliges Wort oder heiliger Vers. Mantra werden ständig wiederholend in der Meditation genutzt, um den Geist zu konzentrieren. Das wohl bekannteste Mantra ist die Silbe „Om“.
- Mediation** Vermittlung in einem Konflikt. Da die Positionen der beteiligten Seiten zunächst unversöhnlich erscheinen, kann es hilfreich sein, mit Elementen des Hypnosecoachings („Was wäre wenn...“, Visualisierung oder einfach mal tief durchatmen...) die verhärteten Fronten aufgelockert Lösungen möglich gemacht werden.
- Meditation** Spirituelle Praxis, um den Geist zu beruhigen und zu sammeln. Angestrebt werden Bewusstseinszustände, die als Stille, Leere, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein bezeichnet werden.
- Mentaltechniken** Im Mentaltraining eingesetzte Methoden. Neben Verfahren zum Entspannen wie Fantasiereisen werden vor allem Imagination, Visualisierung und Autosuggestionen genutzt, um förderlicheres Handeln und Verhalten zu festigen.
- Mentaltraining** Mental bedeutet so viel wie „geistig“ und betrifft Verstand, Psyche und Denkvermögen. Mentaltraining ist darauf gerichtet, die Gedanken zu beherrschen und die eigenen Fähigkeiten, Emotionen und Energien für das Erreichen von Zielen zu nutzen. Ursprünglich im Hochleistungssport eingesetzt, findet Mentaltraining heute mehr und mehr im beruflichen und privaten Alltag Anwendung, vor allem um Wohlbefinden zu verbessern, Leistungen zu steigern und Stress zu mindern.
- Mindmachine** Audiovisuelles Stimulationsgerät, bestehend aus einem Steuergerät, Kopfhörern und einer Brille mit Leuchtdioden. Die Töne und Lichteffekte stimulieren den mentalen Zustand, weil entsprechende Frequenzbereiche im Gehirn (s.a. Gehirnwellen) beeinflusst werden.
Mindmachine werden genutzt zum Lernen (Superlearning), zur Entspannung, zur Regeneration oder auch zur Tranceerzeugung. Mittlerweile gibt es neben den mobilen Geräten auch entsprechende Computerprogramme.

Mindset Engl. für Mentalität; bezeichnet typische Denk- und Verhaltensmuster einer Person. Das Mindset – das veränderbar ist – ist eine wesentliche Grundlage für erfolgreiches Handeln und das Erreichen von Zielen.

Motivation Gesamtheit der Beweggründe, die zum Handeln führen. Motivation kann von außen kommen (z.B. Gehaltserhöhung), entscheidend ist aber letztendlich die innere Motivation. Die eigentlichen Beweggründe herauszufinden, weshalb eine Person etwas tut oder unterlässt, ist die Voraussetzung, um Verhalten ändern zu können.

N

- Negativspirale** Zieht eine negative Erfahrung eine andere nach sich, so entsteht schnell der Eindruck „immer“ werde „alles“ schlechter und man sei selbst dran schuld oder könne die Lage nicht ändern. Solch eine Negativspirale führt zu Lähmung und Befürchtung, im Leben zu versagen. Die zugrundeliegenden Denkmuster zu erkennen und zu verändern ist auf der bewussten Denkebene kaum möglich. Hilfreich für schnelle und dauerhafte Veränderung der Einstellungen und Haltungen sind Mentaltraining und Hypnose.
- Neurotransmitter** Biochemische Botenstoffe, die Informationen von einer Nervenzelle auf andere übertragen. Wichtige Botenstoffe sind u.a. Dopamin und Serotonin („Glückshormone“)
- NLP** **N**euro-**L**inguistisches **P**rogrammieren. In den 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts entwickeltes Kommunikationsmodell, um sich selbst und andere durch den bewussten Einsatz von verbaler und nonverbaler Sprache zu beeinflussen. Neuro steht für das Nervensystem bzw. die fünf Sinne, mit denen wir unsere Umwelt wahrnehmen. L steht für Sprache, mit der wir Erfahrungen ausdrücken und bewerten. P steht für Programmieren, die Fähigkeit, über die Kommunikation gewünschte Ergebnisse zu erzielen. Im NLP fanden neben anderen Konzepten auch die Erfahrungen des bekannten amerikanischen Hypnotiseurs Milton E. Erickson Berücksichtigung.

O

Om

Das wohl bekannteste Mantra in der Meditation, verbindet die drei Klänge a, u und m

P

- Persönlichkeitsentwicklung** Die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit ist eine Lebensaufgabe. Im Mentaltraining und in der Hypnose geht es vor allem um die Stärkung der sozialen Kompetenzen der Persönlichkeit, also um Themen wie Fähigkeit zur Zusammenarbeit mit anderen, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstwert, Umgang mit Stress, Charisma und Ausstrahlung usw.
- Powernapping** Deutsche Bezeichnungen sind Kurzschlaf oder Nickerchen. Der kurze Schlaf verleiht frische Energie und Kraft. Er dauert nicht länger als 20 Minuten. Um nicht „zu verschlafen“ gibt es einen einfachen Trick. Man nimmt einen Schlüsselbund locker in die Hand und macht es sich dann auf dem Stuhl oder im Sessel bequem. Während des Schlafes entspannt sich die Muskulatur, so dass sich die Hand automatisch öffnet und den Schlüsselbund zu Boden fallen lässt. Dieses Geräusch dient als „Wecker“, um wieder aufzuwachen.
- Progressive Muskelentspannung** Durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird eine Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Das kann zum Beispiel genutzt werden, um Unruhe und Erregung zu vermindern. Elemente der progressiven Muskelentspannung können auch für die Induktion einer Hypnose gut genutzt werden.
- Prüfungsvorbereitung** Eine Prüfung ist ein Moment, in dem Höchstleistung gefordert ist. Um sie glänzend zu bestehen, ist natürlich die fachliche Vorbereitung unerlässlich, aber ebenso die mentale. Selbstsicheres Auftreten, ohne Lampenfieber oder unnötige Aufregung lässt sich im Vorfeld trainieren und sollte Teil der persönlichen Prüfungsvorbereitung sein.

Q

R

Rapport	Das französische Wort für Beziehung, Verbindung wird in der Hypnose und im Mentaltraining benutzt für die Bezeichnung einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Kunde und Hypnotiseur/Mentaltrainer.
Rauch(er)- entwöhnung	Neben der Gewichtsreduktion wohl die häufigste Hypnoseanwendung. Die Wirksamkeit von Hypnose bei der Überwindung der Abhängigkeit von Nikotin wurde in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.
Reiz-Reaktion- Technik	Ein Reiz wird mit einer bestimmten Reaktion verknüpft, zum Beispiel nach dem Muster „Immer wenn ..., dann ...“. Aufgrund des direkten Zugangs zum Unterbewusstsein gelingt das in der Hypnose besonders leicht.
Ritual	Nach bestimmten Regeln ablaufende Handlung. Rituale im Alltag (zum Beispiel das gemeinsame Familienfrühstück am Wochenende) vermitteln Halt und Orientierung.
Rückführung	Beim Zurückgehen in frühere Lebensabschnitte wird unterschieden zwischen Regression (Rückführung in diesem Leben) und Reinkarnation (Rückführung in frühere Leben). Anliegen ist es, Themen aus der Vergangenheit zu bearbeiten, um Lösungen für Probleme in der Gegenwart zu finden. Eine Rückführung erfolgt entweder in einer üblichen Hypnosesitzung (zum Beispiel um eine Ursache für Übergewicht zu finden) oder als eigenständige Sitzung, um zum Beispiel mit Hilfe von Informationen aus früheren Leben karmische Fragestellungen zu bearbeiten.

S

- Selbstsicherheit
Selbstwert
Selbstvertrauen** Bewertungen, die man von sich selbst hat. Unter- oder Überschätzungen haben ihre Ursachen oft in Erfahrungen im Kindesalter. Innerhalb der Persönlichkeitsentwicklung lassen sich diese Eigenschaften verändern. Oft liegen jedoch unbewusste Glaubenssätze oder Annahmen zugrunde, die auf der bewussten Verstandesebene nicht gelöst werden können. Eine Stärkung ist mit Mentaltraining, Hypnose oder Coaching möglich. Dabei geht es vor allem um 6 Säulen, nämlich bewusstes Leben, Selbstannahme, Eigenverantwortung, selbstsicheres Behaupten der eigenen Person, zielgerichtetes Leben und persönliche Integrität
- Selbsthypnose** Hypnose, die man selbst ausführt, ohne Hypnotiseur. Für das Auslösen der Trance wird oft ein Anker genutzt (ein bestimmtes Wort oder die Berührung des Körpers). Es gibt viele Möglichkeiten der Selbsthypnose. Auch das Autogene Training gehört dazu. Selbsthypnose kann auch genutzt werden, um Schmerzen zu lindern oder auszuschalten. Sie ersetzt dann jedoch keinesfalls den Besuch beim Arzt oder Zahnarzt, weil nur das Symptom (Schmerz) kurzzeitig bekämpft ist, nicht jedoch die eigentliche Ursache. Das Anhören einer Hypnose-CD ist keine Selbshypnose, da hier der Hypnotiseur zwar nicht körperlich anwesend ist, jedoch mit seiner Stimme Anweisungen gibt.
- Showhypnose** Auch Bühnenhypnose genannt. Dient der Unterhaltung und Belustigung des Publikums. Aus einer großen Gruppe von Menschen werden einige wenige nach bestimmten Kriterien ausgesucht, die als besonders gut hypnotisierbar erscheinen, weil sie schnell und tief in eine hypnotische Trance gehen können. Die Versuchspersonen erscheinen als machtlos, wehrlos und willenlos dem Hypnotiseur ausgeliefert. Mitunter nutzen Hypnotiseure ihre „Macht“, um die Hypnotisanden lächerlich zu machen. Leider prägt dieses Image das Bild der Hypnose in der Öffentlichkeit. Dabei ist Showhypnose nur ein kleiner Teil der Hypnoseanwendungen und hat mit seriöser Hypnose so viel zu tun wie ein Formel-1-Rennen- mit dem morgendlichen Berufsverkehr.
- Stress** Druck, Anspannung, körperliche und geistige Be-

lastung beim Bewältigen von Anforderungen. Ein wesentlicher Auslöser von Stress ist die Reizüberflutung durch Medien und Werbung. Ein Leben ohne Stress wäre für die meisten Menschen langweilig. Wie so oft kommt es also auf die „goldene Mitte“ und den bewussten und gekonnten Umgang mit Stress an. Gelingt dies nicht, kann Stress zu Burnout und psychischen und physischen Erkrankungen führen.

Subliminals	Botschaft unterhalb der Schwelle der bewussten Wahrnehmung. Bei visuellen Subliminals blinken die Wörter für wenige Millisekunden auf dem Bildschirm auf und können nicht gelesen werden. Bei auditiven Subliminals wird die Sprache in einen Frequenzbereich verschoben, der vom menschlichen Ohr nicht gehört werden kann. Subliminals werden vor allem für die Selbsthilfe genutzt, um Verhalten zu ändern. Die Wirksamkeit von Subliminals ist umstritten, neuere Studien belegen jedoch den Nutzen von Subliminals in Verbindung mit anderen Techniken der (Selbst-)Beeinflussung.
Superlearning	Unterstützung des Lernens mit Entspannung (zum Beispiel klassische Musik). Hypnose wird eingesetzt, um die Lernfähigkeit zu steigern, Lernblockaden zu überwinden, Gedächtnisleistungen zu verbessern und Prüfungsangst zu besiegen.
Superschlaf	Während des Schlafes sind Körper und Geist sehr aktiv. So werden zum Beispiel Selbstheilungskräfte gestärkt, Gedanken und Erinnerungen im Langzeitgedächtnis gespeichert und der Körper mit frischer Energie versorgt. Kommt es hierbei aufgrund von Einschlaf- oder Durchschlafproblemen zu Störungen, kommt es zu Unwohlsein, Konzentrationsschwäche oder anderen unerwünschten Symptomen. Mit Hilfe der hypnotischen Trance kommen Körper und Geist wieder in den Ruhezustand.
Systemaufstellung	Bekannt vor allem als Familienaufstellung, jedoch lassen sich auch alle anderen Themen „aufstellen“. Dabei werden aus einer Gruppe Personen gewählt,

die dann in Beziehung z.B. der Familienmitglieder zueinander aufgestellt werden.

T

- Tagtraum** bildhafte, mit Träumen vergleichbare Fantasievorstellungen und Imaginationen, die im wachen Bewusstseinszustand erlebt werden. Tagträume können zum Teil bewusst gesteuert werden.
- Tiefen-
entspannung** umgangssprachlich häufig genutzte Bezeichnung für einen Entspannungszustand im allgemeinen. In der Hypnose versteht man unter Tiefenentspannung einen sehr tiefen Grad der Entspannung, der ansonsten aus eigener Kraft nicht erreicht werden kann. Für die meisten Hypnoseanwendungen, gerade wenn es um Verhaltensänderung geht, reicht jedoch bereits ein leichter bis mittlerer Entspannungszustand aus.
- Trance** schlafähnlicher Bewusstseinszustand, bei dem die Aufmerksamkeit auf ein Thema gerichtet ist. Trance ist der Zustand, in dem sich der Hypnotisierte befindet.
- Traum** Das Erlebnis von Bildern und Gefühlen während des Schlafens (oder als Tagtraum im wachen Zustand). Meist kann man sich nach dem Aufwachen nicht mehr oder nur teilweise an das Geträumte erinnern. Man nimmt an, dass Träume Reflexionen des Unbewussten sind und im Traum am Tage erlebtes psychisch verarbeitet wird.
- Traumdeutung** Deutung der Bilder, Handlungen und Gefühle, die während des Traums auftauchen und Ableitung symbolischer Botschaften.

U

- Übergewicht** Bezogen auf die Körpergröße zu hohes Körpergewicht. Ursachen können genetische Faktoren sein, Stoffwechselstörungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Oft ist aber Bewegungsmangel in Verbindung mit zu viel Essen die Ursache.
- Unterbewusstsein** Der Bereich der Psyche, der dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich ist. Bekannt ist das sogenannte Eisbergmodell, bei dem Bewusstsein und Unterbewusstsein in ein Größenverhältnis gesetzt werden: Ein Siebentel des Eisberges ragt aus dem Wasser – das Bewusstsein. Der viel größere Anteil ist unter Wasser nicht zu sehen und symbolisiert das Unterbewusstsein. Aus der modernen Gehirnforschung wissen wir heute, dass fast alle Entscheidungen des Menschen unbewusst getroffen und erst im Nachhinein rational begründet werden. In der Hypnose ist das Unterbewusstsein der Ansprechpartner für den Hypnotiseur.
- Ursache aufdecken** Die Ursache für unerwünschtes oder fehlerhaftes Verhalten aufzudecken, die Wurzel freizulegen und auszugraben, ist die Grundlage für dauerhafte Verhaltensänderung. Damit geht eine gute und wirkungsvolle Hypnose weit über eine bloße Symptombehandlung hinaus, die zumeist nur eine kurzzeitige Besserung bringt. Will zum Beispiel jemand das Rauchen aufgeben, hilft es wenig, ihm zu suggerieren, dass jede weitere Zigarette scheußlich schmeckt. Denn schließlich hat ja auch die allererste Zigarette scheußlich geschmeckt und trotzdem wurde weiter geraucht. Deckt man in der Hypnose auf, dass die wirkliche Ursache darin besteht, z.B. Autoritäten (damals Lehrer und Eltern) zu trotzen, kann man in der Hypnose Möglichkeiten für einen neuen Umgang mit Autoritäten finden, der das Rauchen als Trotzreaktion für immer überflüssig macht.

V

- Verhaltensmuster** Erlernte Abfolge von Handlungen, die in jeweiligen Situationen immer wiederkehren. Sie geben Sicherheit und erleichtern das tägliche Leben aufgrund des „automatischen Handelns“.
Allerdings können Verhaltensmuster auch beschränkend oder einengend sein. So ein typisches unerwünschtes Verhaltensmuster ist der „Frustkauf“, wo man ein negatives Gefühl (Ärger, Enttäuschung) damit versucht zu kompensieren, dass man sich irgend etwas „Schönes“ kauft. Sind die negativen Gefühle dann verraucht, kommt der Frust darüber, Geld für Dinge ausgegeben zu haben, die man eigentlich nicht braucht.
- Visualisierung** Bildhafte Vorstellung von etwas. Die Visualisierung ist eine der wichtigsten Techniken im Mentaltraining (z.B. Zielvisualisierung). In der Hypnose wird sie genutzt, um innere Bilder mit Gefühlen und Ablaufprozessen zu verbinden. So lassen sich beispielsweise Erfahrungen abrufen und auf andere Situationen übertragen.

W

Wachtraum	Traum, bei der sich die Person bewusst ist, dass sie träumt. Siehe auch Tagtraum
Wahrnehmung	Aufnahme und Verarbeitung von Informationen und Reizen mit allen Sinnen
Welthyposetag	Weltweiter Aktionstag, um Hypnose und deren Nutzen in der Öffentlichkeit bekannter zu machen. Er findet immer am 4. Januar statt.
Willenskraft	Psychische Energie, die notwendig ist, um Unlust-Gefühle, Ablenkungen oder andere Hindernisse auf dem Weg zur Zielerreichung zu überwinden. Willenskraft ist gekennzeichnet durch charakterliche Merkmale wie Beharrlichkeit, Entschlossenheit, Robustheit und Zielstrebigkeit. Ein Mangel an Willenskraft wird als Willensschwäche bezeichnet.
Wohlbefinden	Siehe Lebensqualität
Wohlstand	Siehe Lebensqualität
Work-Life-Balance	Einklang von privatem und beruflichem Leben
Wunschdenken	Herbeidenken eines angestrebten Zustandes oder Ergebnisses, wobei die Realität verdrängt wird.

Y

Yoga

indische philosophische Lehre, die geistige und körperliche Übungen verbindet. Weg zur Selbsterkenntnis. Es gibt zahlreiche verschiedene Formen von Yoga. In Westeuropa und Nordamerika wird Yoga oftmals auf die körperlichen Übungen reduziert, die sogenannten Asanas.

Z

- Zen** Strömung des Buddhismus und meditative Praxis, bei der man sich auf die Tätigkeit, die man gerade ausübt, vollkommen konzentriert, ohne dabei irgendwelchen Gedanken nachzugehen. Dabei sollen die Gedanken zur Ruhe kommen und das Erleben von Stille und Leere ermöglicht werden.
- Ziele** Positiver Endzustand, der durch eigenes Handeln erreicht werden soll. Unterschieden werden kurz-, mittel- und langfristige Ziele. Ein Ziel sollte anspruchsvoll sein und SMART formuliert. SMART steht für: Spezifisch, Messbar, Akzeptiert/Attraktiv, Realistisch und Terminiert.

Über mich

„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken“, erkannte schon vor rund 400 Jahren der Naturwissenschaftler und Philosoph Galileo Galilei.



Und genau darum geht es bei meinem Mentaltraining und (Hypnose-)Coaching: Die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und nutzbar zu machen. In unserer hektischen und informationsüberladenen Welt sehen wir manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht oder erstarren angesichts einer neuen Herausforderung wie das Kaninchen vor der Schlange. Solches Verhalten ist menschlich. Allerdings kann es, wenn es sich immer wiederkehrend zu einem Verhaltensmuster ausprägt, blockierend und hinderlich sein.

Mein Anspruch als Mentaltrainer und Hypnosecoach ist es, Menschen, die sich verändern wollen, dabei zu helfen, Ziele schneller und sicherer zu erreichen, indem sie lernen, bewusst Gedanken und Emotionen zu steuern und die gewaltige Kraft des Unterbewusstseins zu nutzen. Denn nur wenn Bewusstsein und Unterbewusstsein Hand in Hand arbeiten, ein perfektes Team bilden, sind Erfolge möglich. Schon nach ein bis zwei Hypnoseseitzungen oder zwei Stunden Mentaltraining sind oftmals mentale Blockaden für immer gelöst und neue Energien freigesetzt. Meine Beratung ist Hilfe zur Selbsthilfe und Selbstverbesserung.

So, wie jeder Handwerker über einen gut sortierten Werkzeugkasten verfügt, so nutze auch ich je nach Situation das am besten passende „Werkzeug“. Verschiedene Ausbildungen in Mentaltraining, NLP, EFT und Hypnose bilden zusammen mit den vielen praktischen Erfahrungen das stabile Fundament meiner Arbeit.

Ausdrücklich weise ich darauf hin, dass ich als Hypnosemaster (TMI) nur Beratungen zum Verbessern des allgemeinen Wohlbefindens und der Leistungssteigerung anbiete. Ich diagnostiziere und behandle keine Krankheiten und gebe keine Heilversprechen; dies ist Ärzten, Heilpraktikern und Psychotherapeuten vorbehalten.



Fischer Mentaltraining
Eckhard Fischer
Mentaltrainer & Hypnosecoach
Büro:
Axenstr. 87
13089 Berlin
Praxisraum:
Tino-Schwierzina-Str. 32 (Prenzlauer Trapez)
13089 Berlin
Termine nur nach vorheriger Vereinbarung

www.geld-wohlstand-wohlbefinden.de
info@gewowo.de
Tel. /Fax: 030 47 75 52 28
Mobil: 0172 878 1732