



ROOS COACHING

HYPNOSE

Hypnose ist ein Trancezustand. Dieser Trancezustand hat ganz spezielle abgrenzbare Qualitäten. Der Fokus der Aufmerksamkeit ist eingeschränkt und der Grad der Konzentration auf einen Punkt ist viel höher als im Wachzustand. Im Zustand dieser konzentrierten Wahrnehmung scheint es möglich, Suggestionen direkt an das Unterbewusste zu richten. Im Zustand von Hypnose können Sie Bereiche von sich selbst kontrollieren, die normalerweise ausserhalb der Reichweite Ihres Bewusstseins liegen.

Fast jeder hat schon oft tranceähnliche Zustände erlebt. Haben Sie sich schon einmal beim Tagträumen erwisch und alltägliche Abläufe um sich herum nicht mehr bemerkt? Waren Sie schon einmal so in ein Buch versunken oder in ein kniffliges Projekt vertieft und hörten nicht, wie jemand sie ansprach, oder bemerkten nicht, wie schnell die Zeit verging?

Der Unterschied zwischen dieser Art von Trance und der Hypnose bzw. Selbsthypnose liegt in der bei der Selbsthypnose vorhandenen Motivation und den dabei zielgerichteten Suggestionen. Hypnose ist Trance, die auf ein Ziel gerichtet ist, zum Beispiel Entspannung, Schmerzlinderung, kreative Problemlösungen usw.

Fortsetzung auf der 2. Seite -->



ROOS COACHING

Auf der körperlichen Ebene beeinflusst eine Hypnose sehr viele Körperfunktionen und Stoffwechselfvorgänge. Das Herz-Kreislauf-System stabilisiert sich und schaltet in einen erholsamen Status um. In den Lungen entspannen sich die kleinen glatten Muskeln, so dass die Atmung tiefer wird. Der Stoffwechsel schaltet um auf Ruhe und Entspannung. Das Blut verändert nachweislich seine Zusammensetzung. Die Konzentration der Stresshormone im Blutserum sinkt. Das Immunsystem, die körpereigene Abwehr, wird unter Hypnose gestärkt. Alle Muskeln entspannen und lösen sich, die Durchblutung wird verbessert.

KONTAKT

Christoph Roos, Seidenstrasse 1
8853 Lachen, +41 79 220 55 92
www.roos-coaching.ch, info@roos-coaching.ch