

EIN LEITFADEN VON MAG. KRISTINA ALBRECHT

# Hypnose, *wissenschaftlich erklärt.*

Für alle, die skeptisch sind oder zu viel Respekt davor haben:

Warum Hypnose das wirksamste und zugleich nachweisbar messbare

Werkzeug ist, um dein Nervensystem langfristig zu regulieren.

# Warum sich Anspannung nicht einfach wegdenken lässt

10%

90%

● BEWUSSTES DENKEN ● UNTERBEWUSSTSEIN

Nur etwa zehn Prozent von dem, was in dir abläuft, ist bewusst. Die anderen neunzig Prozent steuert dein Unterbewusstsein still und automatisch. Dazu gehört auch, wie stark du auf Stress reagierst, wie gut du abends abschalten kannst und ob dein Körper überhaupt zur Ruhe findet.

Auf diese neunzig Prozent hast du mit reiner Willenskraft kaum Zugriff. Deshalb bringt es so wenig, sich vorzunehmen, sich jetzt endlich mal zu entspannen. Dein bewusster Verstand kämpft mit Willenskraft gegen einen sehr großen Teil in dir an, den er gar nicht erreichen kann.

Hypnose ist eines der wenigen Werkzeuge, das genau dort ansetzt, wo Anspannung wirklich entsteht: im Unterbewusstsein. Sie bringt dich in den tiefsten Entspannungszustand, den dein Körper erreichen kann, und dein Nervensystem darf vollständig herunterfahren, sich regulieren und neue Kraft tanken.

*Es gibt keinen tiefenwirksameren Entspannungszustand als den, den du mit Hypnose erreichen kannst.*

# Was wirklich stimmt

Die meisten kennen Hypnose nur aus Shows oder Filmen. Mit der echten, therapeutischen Hypnose hat das nichts zu tun. Hier sind die vier Sorgen, die die meisten Menschen zuerst zurückhalten, und was wirklich stimmt.

---

## MYTHOS

In Hypnose verliere ich die Kontrolle.

## WAHRHEIT

Du bist wach, ansprechbar und kannst die Hypnose jederzeit selbst beenden. In Hypnose hast du sogar mehr Kontrolle als sonst, weil du Zugang zu Abläufen im Unterbewusstsein bekommst, die sonst nur automatisch passieren.

---

## MYTHOS

Man kann mich manipulieren.

## WAHRHEIT

Nichts kann gegen deinen Willen geschehen. Dein Unterbewusstsein lässt nur das zu, was für dich stimmig ist und was du selbst auch möchtest.

---

## MYTHOS

Ich könnte stecken bleiben.

## WAHRHEIT

Hypnose ist ein natürlicher Zustand, aus dem du immer von selbst zurückkommst, wie aus einem Tagtraum.

---

## MYTHOS

Ich mache peinliche Dinge wie in diesen Hypnose-Shows.

## WAHRHEIT

Show-Hypnose ist reine Unterhaltung, die Wirkung hält nicht lange an und sie funktioniert auch nur dann, wenn die ausgewählten Menschen dem Spektakel zustimmen und mitmachen wollen. Therapeutische Hypnose verfolgt ein einziges Ziel: langfristige innere Ruhe, Erholung und Veränderung.

---

# *„Bei mir funktioniert das sicher nicht.“* Diesen Satz höre ich am häufigsten.

Fast jeder sagt vor der ersten Hypnose denselben Satz: Ich kann mich schwer entspannen und ich denke zu viel nach, also funktioniert das bei mir sowieso nicht. Und alle sind danach überrascht.

**Es ist völlig normal, dass du während der Hypnose Gedanken hast.** Deine Gedanken kann und will ich dir gar nicht abschalten. Ich arbeite in der Hypnose mit deinem Unterbewusstsein, nicht mit deinem Bewusstsein. Deshalb ist es vollkommen egal, was dein Verstand währenddessen denkt. Du hörst einfach meiner Stimme zu, und dein Nervensystem reguliert sich dabei ganz von selbst.

Du musst dich auch nicht entspannt fühlen, damit es wirkt, und glauben musst du auch nicht daran. Dein Körper erzeugt den Zustand von selbst, ganz gleich, was du dir dabei denkst. Einzige Voraussetzung für deinen Erfolg: du musst wollen!

*Du musst deine Gedanken nicht abschalten, wie in Meditation.  
Hypnose arbeitet mit dem Teil von dir, der tiefer liegt.*

# Keine Esoterik. *Im Gehirn messbar.*

Hypnose ist ein wissenschaftlich anerkanntes Werkzeug aus der Psychotherapie und wird auch in der Medizin eingesetzt. In Hypnose wechseln deine Gehirnwellen in den Alpha- und Theta-Bereich, also in eine tief entspannte, aufnahmefähige Frequenz. Dein Parasympathikus wird aktiv, der Teil deines Nervensystems, der für Regeneration zuständig ist. Über EEG und Herzratenvariabilität ist der entspannte Zustand und das sinkende Stresslevel genau nachweisbar. Studien, zeigen diese Veränderungen schwarz auf weiß.

**Genau deshalb ist Hypnose das wirksamste Werkzeug, um ein überlastetes Nervensystem wieder zur Ruhe zu bringen.**

ALPHA- & THETA-WELLEN

PARASYMPATHIKUS

HERZRATENVARIABILITÄT

EEG

## DAS SAGEN MENSCHEN, DIE VORHER SKEPTISCH WAREN

*„Ich war ehrlich ein bisschen skeptisch, ob das online überhaupt funktioniert, aber es hat einwandfrei geklappt und mir sehr gut getan.“*

JULIA K.

*„Ich mach die Einheiten am Abend nach der Arbeit von daheim und bin danach tagelang viel ruhiger. Sogar meine Kollegen bemerken das.“*

BETTINA S.

## UND PMR?

Die Progressive Muskelentspannung bringt dich über den Körper zur Ruhe und ist ein schöner Einstieg. Die Hypnose geht aber noch eine Ebene tiefer, bis ins Nervensystem, wo langanhaltende Entspannung und Stressreduktion entsteht.

## Aus einmaliger Ruhe wird echte Regulation

Eine einzelne Einheit ist ein tiefer Reset, der schon beim ersten Hören wirkt. Die eigentliche Kraft entsteht durch Regelmäßigkeit. Jedes Mal, wenn dein Nervensystem diesen Zustand erlebt, findet es schneller dorthin zurück. So wird aus einer Auszeit eine stabile, langfristige Nervensystem-Regulation. Genau das, was im Dauerstress verloren geht.

# Was ein reguliertes Nervensystem *für dich bedeutet*

Ein reguliertes Nervensystem klingt abstrakt. Hier ist, was sich dadurch in deinem Alltag wirklich verändert.



## Im Kopf

- ✓ Das Gedankenkarussell wird leiser
- ✓ Du denkst klarer und kannst dich besser konzentrieren
- ✓ Du schaltest nach der Arbeit schneller ab



## Im Körper

- ✓ Du schläfst tiefer und wachst erholt auf
- ✓ Anspannung in Nacken und Schultern löst sich
- ✓ Deine Akkus laden wieder auf, und du hast mehr Energie



## Im Alltag und Miteinander

- ✓ Kleinigkeiten bringen dich nicht mehr so leicht aus der Ruhe
- ✓ Du bist ausgeglichener und weniger gereizt
- ✓ Auch unter Druck bleibst du gelassener

*Das alles bedeutet Nervensystem-Regulation im Alltag: Du wirst spürbar gelassener, bleibst auch in stressigen Momenten ruhig und nimmst diese Entspannung in deinen Alltag mit, ob im Job oder zuhause mit deinen Liebsten.*

# Du musst es nicht glauben. *Nur einmal erleben.*

Am Ende lässt sich Hypnose nicht wegdiskutieren und auch nicht herbeireden. Du kannst sie nur erleben. Die allermeisten, die vorher skeptisch waren, sagen danach denselben Satz: Warum habe ich mir vorher überhaupt einen Kopf gemacht, es war super!

## DAS GESCHENK

Diese Erfahrung ermöglicht dir dein Arbeitgeber. Die Online-Hypnose *Abschalten-Loslassen - Auftanken*. Kostenlos, von zuhause, in deinem Tempo. Du brauchst nur fünfzig ruhige Minuten und Kopfhörer.

**Kostenlose Hypnose sichern**

KOSTENLOS · VON ZUHAUSE · DEIN GESCHENK AUS DEM UNTERNEHMENSPROGRAMM

*Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten,  
Kristina*