

Hypno-Coach oder Mind-Coach?

von Arpito Storms, Lehrtrainer NLP-Akademie Schweiz, as@nlp.ch



Neulich, hat mich jemand gefragt, ob denn der Hypno-Coach so etwas wie ein Mind-Coach wäre?

Ich habe geantwortet, das könnte man durchaus so sagen. Im Hypno-Coach, lernt man zum Beispiel u.a. ganz und gar lösungsorientiertes Denken. Selber habe ich die Hypnose gelernt, weil ich neugierig war, wie mein Geist funktioniert. Meine Fragen waren zum Beispiel: „Wie kann ich meinen Geist nutzen unterstützend kreativ und positiv vorzugehen?“ Dabei war ich vor allem auf die Umsetzung von Ideen fokussiert. Heisst es doch so schön, "innen drinnen greift man nach den Sternen, draussen aber kommt man kaum aus dem Bett".

„Könnte Hypnose tatsächlich dazu beitragen, dass ich positiv, zielorientiert, aktiv, ja sogar pro-aktiv meine Träume besser realisieren könnte?“

Diese Frage liess mich nicht los. Dadurch dass ich schlussendlich NLP kennen lernte, kam ich meinem Ziel einen grossen

Schritt näher. Die Hypnose und das „Hypnose lernen“ bekamen eine lernbare und fassbare Form. Eine Form die wir seit einigen Jahren „Hypno-Coach NLP“ nennen.

Moderne Hirnforschung belegt Ansätze aus NLP und Hypnose. So wird unter anderem die Bedeutung von positiven inneren Leitbildern unterstrichen. Da diese inneren Leitbilder auf feinsten Art und Weise unser Denken und Handeln beeinflussen. Gerald Hüther, ein Hirnforscher aus Tübingen, sagt zum Beispiel, dass jeder zum grossen Teil sein Gehirn selber bildet; womit wir uns beschäftigen, womit wir uns umgeben, die Art und Weise wie wir denken, die Ziele die wir uns setzen usw. All diese Sachen tragen zur Formung unseres Gehirns bei. Dabei ist wichtig zu wissen dass zwar gewisse Grundlagen in der Basis gefestigt sind, unser Gehirn dennoch zum grössten Teil formbar bleibt. Und das ein ganzes Leben lang....

Lebenslanges Lernen und Hypno-Coaching

Als ich vor einigen Jahren in USA meine Ausbildung in Hypnose und Hypno-Therapie absolvierte hiess es: „re-education of the unconscious mind“ (das Unterbewusstsein neu unterrichten). Damals habe ich mich gefragt, was das soll? Mitten in der Ausbildung aber, wurde es mir langsam klar. Und bis heute profitiere ich davon, stets wieder. So habe ich zum Beispiel gelernt, dass ein ständiges inneres Druckgefühl, welches mich jahrelang begleitet hatte ein Signal meiner inneren Kreativität war. Mittels Hypnose und NLP, lernte ich ihr Gestalt zu geben, Ausdruck zu verleihen. So hat sich der Druck aufgelöst und diese kreative Gestalt ist bis heute mein stän-

diger Begleiter. Ich möchte wirklich nicht mehr ohne sie sein. Die Erinnerung, dass ich jahrelang alles Mögliche versucht hatte um dieses Druck-Gefühl loszuwerden ist mir heute eher peinlich. Aber im Nachhinein ist man immer schlauer. Die Hypnose half mir die Absicht hinter diesem Druckgefühl zu verstehen. So lautet ein Satz einer meiner Lehrer:

„Dies ist die Schönheit der Hypnose: Dass sie den Samen in die Tiefe deines Herzens pflanzt, und wenn von dort aus Dinge geschehen, hast du niemals das Gefühl, dass dir etwas aufgezwungen

wird. Es kann dein Inneres so durchdringend reinigen, dass ein tatsächliches Wachstum möglich wird und nicht nur ein blosses Älterwerden"

Vielleicht ist Hypno-Coaching also doch mehr als „Mind-Coaching“?

Resonanzen aus der Hypno-Coach NLP Weiterbildung

Hier einige Resonanzen der Hypno-Coach Teilnehmer über die Jahre: *"Die Ruhepausen während Coachings sind zu wertvollen Perlen, Ruhe-Oasen geworden, die ich heute in jeder Lebenssituation geniessen kann."* - *"So viel Potenzial, Ressourcen, neue Fähigkeiten um mit mir zu kommunizieren mich und andere zu verstehen!"* - *"Diese Ausbildung hat mich näher zu mir gebracht, gibt es etwas Wichtigeres?"* - *"Die Miltonsprache wende ich auch bei der Begleitung der Kinder an."* - *"Hypnose ist der Weg zur inneren Dose!"* - *"Ein mehrgängiges „Menü Surprise“ im „high-end“ Bereich der anderen Art."* - *"In den Tiefen meines Seins schlummert alles. Auch mein wahres ich."* - *"Alle meine Ressourcen warten nur darauf, entdeckt, oder vielleicht wieder entdeckt zu werden."* - *"Die Quellen sprudeln wieder"*.

Der Welleneffekt

Interventionen während Hypno-Coaching, sind oftmals augenscheinlich nur kleine Eingriffe. Sowie z.B. die Suggestion „während dem Alltag die momentanen Pausen zu geniessen“. Dennoch können diese augenscheinlich kleinen Interventionen einen Welleneffekt auslösen wenn sie während der Hypnose vermittelt werden. Weil sie so aus dem inneren Wesen heraus agieren. So kann man oft um einiges mehr von neuen Interventionen profitieren als man anfänglich vor Augen hatte.

Auch die Sensibilisierung auf Sprache im Alltag ist enorm vorteilhaft. Was sage ich eigentlich? Und wie kann ich etwas so formulieren damit es auch vom Gegenüber aufgenommen wird? Dazu ein kleines Beispiel aus dem Alltag. Ich rufe einen Freund an. Seine vierjährige Tochter nimmt ab. Ich frage sie ob der Papi zuhause ist. Sie sagt ja. Jetzt folgt eine längere Pause.

Ein wenig verwirrt sage ich nochmals „Hallo?“ Sie antwortet: „Hallo!“ Jetzt bin ich erst richtig verwirrt, dann verstehe ich.

Sie ist richtigerweise am Apparat geblieben. Ich habe ja nur gefragt, ob Papi zuhause ist. Ich habe nicht gefragt, ob Sie bitte den Papi ans Telefon holen würde? Die Reaktion der vierjährigen Tochter ist richtig. Meine Sprache und meine Frage waren unklar (Postulat). Ich hatte mir eine Sache gedacht jedoch etwas anderes gesagt.

Durch das Training in der Milton-Sprache wird man sich dieser Ungenauigkeiten bewusst und lernt viel effektiver mit Sprache umzugehen. Und auch dieser Lerneffekt kann Wellen schlagen. Schon Neugierig?

Es gibt viele Arten wie eine Weiterbildung als Hypno-Coach einen beruflich und privat bereichern kann. Selber entdecke ich stets wieder neu Arten und Weisen und ich erlebe diesen Kurs jetzt schon seit vielen Jahren ☺

Herzlichst, Arpito