

Hypno-Coach oder Mind-Coach?

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



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

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 mehr 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 feinste 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 setzten 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 lang-

sam 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 ständiger Begleiter. Ich möchte wirklich nicht mehr ohne sie sein. Die Erinnerung, dass ich jahrelang alles Mögliche versucht hatte um dieses Druckgefühl 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»?

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 neue Arten und Weisen und ich erlebe diesen Kurs jetzt schon seit vielen Jahren.

Coachingpool

Als AusbildungsteilnehmerIn der NLP-Akademie kannst Du Dich zu einem reduzierten Tarif von ausgewählten BeraterInnen coachen lassen. Diese bieten Dir eine professionelle Begleitung mit NLP in Deinem individuellen Wachstumsprozess. Die Beratungen können von Dir jeweils nach Bedarf direkt vereinbart werden (Kontakt siehe Liste unten). Die BeraterInnen stehen unter beruflicher Schweigepflicht. Weitere Informationen zum Coachingpool sowie die vollständigen Adressen der Coaches unter www.nlp.ch – professionals.

CH 2560 Nidau Ernie Weber ernie.weber@identity-empowerment.ch	CH 7500 St. Moritz Rita Müller-Portmann info@engadin-kinesiologie.ch
CH 3007 Bern Claudia Conradin Meitinger info@conradin-coaching.ch	CH 8001 Zürich Doris Burn dburn@bluewin.ch
CH 3065 Bolligen Karin Guggenheim k.guggenheim@hispeed.ch	CH 8008 Zürich Michael Harth mh@harth.ch
CH 3074 Muri b. Bern Marina Habich marina.habich@bluewin.ch	CH 8057 Zürich Alina Kunz Popper alina.kunz@bluewin.ch
CH 3114 Wichtrach Renata Bürki r.buerki@swissonline.ch	CH 8304 Wallisellen Manuela Gyr manuelagy@syntopos.ch
CH 3600 Thun Corinne Binz binz@bicotra.ch	CH 8309 Nürensdorf Lydia Graf lydia.graf@gmx.ch
CH 3600 Thun Hansueli Minder hansueli.minder@solnet.ch	CH 8330 Pfäffikon Connie Fischer info@conniefischer.ch
CH 3661 Uetendorf Bettina Zimmermann Gasser b.zimmermann@metamind.ch	CH 8406 Winterthur Susanne Cajoos info@nlp.ch
CH 4002 Basel Marianne Herbst info@shogai.ch	CH 8450 Andelfingen Franziska Keller Wagley franziska.k.wagley@me.com
CH 4054 Basel Sylvia Eichin-Bandini sy.eichin@bluewin.ch	CH 8594 Güttingen Antonella Mussoi a.mussoi@bluewin.ch
CH 4057 Basel Corina Tscharner corinatscharner@hotmail.com	CH 8610 Uster Tanja Keller info@tanjakeller.ch
CH 4313 Möhlin Gloria Meile gloriameile@bluewin.ch	CH 8700 Küsnacht Sabine Bräuer Backenecker coaching@therapiehaus.ch
CH 4533 Riedholz (SO) Mathias Balmer info@coach-supervisor.ch	CH 8700 Küsnacht Vera Heim-Tinnes vera.heim@tcco.ch
CH 4702 Oensingen Maya Rätz mraetz@gleason-pfauter.ch	CH 8706 Meilen Esther König ek@inpool.ch
CH 5105 Auenstein Doris Sager sager.doris@bluewin.ch	CH 8706 Meilen Urs Hunziker uh@inpool.ch
CH 5503 Schafisheim Marika Wonisch marika.wonisch@bluewin.ch	CH 8706 Meilen Marianne Trapletti go.coaching@hispeed.ch
CH 6000 Luzern und Sarnen Esther Küchler positives-leben@positives-leben.ch	CH 8708 Männedorf Ronny Jorysch jorysch@bluewin.ch
CH 6003 Luzern Bernadette Wagner b.wagner@zentrum-gelassenheit.ch	CH 9000 St. Gallen Bertie Frei bertie.frei@frei-coaching.ch
CH 6006 Luzern Christina Weigl christina.weigl@business-nlp.ch	CH 9000 St. Gallen Marlies Allenspach Mäusli info@mall-art.com
CH 6006 Luzern Sabine Buchli Haldemann info@wendepunkt-sbh.ch	CH 9000 St. Gallen Susanne Edelmann-Walt info@edelmann-beratung.ch
CH 6006 Luzern Christina Weigl christina.weigl@business-nlp.ch	CH 9016 St. Gallen Silvia Troxler-Gruber silvia.troxler@bm-ag.com
CH 6048 Horw Lucia Baumann-Koller Lucia.Baumann@gmx.net	CH 9302 Kronbühl Hermi Bugmann-Herbert hermi.bugmann@bluewin.ch
CH 7000 Chur Luigi Chiodo luigi.chiodo@bluewin.ch	CH 9500 Wil Markus Wegmann mw@wegmann-coaching.ch
CH 7015 Tamins Susanne Lanz info@wegmacher.ch	D 89547 Gerstetten Hans Oswald info@hansoswald.de