

TRANSFORM NOW!

Hypnotherapeutische Unterstützung von Jugendlichen

Hypnose gibt es schon so lange, wie es Menschen gibt: Suggestive Beeinflussung durch Worte oder Gesten mit Reaktionen beim Gegenüber, die von subtilsten somatischen Veränderungen über eine Umschaltung auf das vegetative Nervensystem bis hin zu den klassischen Hypnose-Phänomenen wie Katalepsie, Paralyse, Regression, Halluzination etc. reichen können.

Was ist das Besondere an hypnotherapeutischer Intervention bei jungen Menschen, die sich in der heiklen Lebensphase der Pubertät befinden, ihre Kindheit hinter sich lassen, erste Impulse des Sexualtriebes erleben, Schulabschlüsse bewältigen müssen, sich von Eltern loslösen und sich der drängenden Frage stellen: „Wer und warum bin ich?“ In dieser Zeit geschehen dramatische Änderungen der Körperausprägung und -dimension sowie der neurobiologischen Entwicklung des Gehirns. Neue synaptische Verknüpfungen werden angelegt, das Gehirn erfährt eine Umwandlung, die sich im besonderen Verhalten und in chaotischen Emotionen ausdrückt, die wir alle kennen.

Doch wie kann man jungen Menschen helfen, die besonderen Entwicklungshürden ihres Alters erfolgreich zu meistern, sie stärker aus dieser Phase hervorgehen lassen, als allgemein üblich ist?

Info Die Bezeichnung „Trance“ wird hier für den psychischen Zustand der reduzierten, rationalen Wachheit und der erhöhten Suggestibilität bei gesteigerter Reaktivität des Unbewussten verwendet; „Hypnose“ steht hier für die Methode, diesen Zustand zu erzeugen.

Therapeutische Herausforderungen bei Jugendlichen ... und Lösungen

Die häufigsten Probleme von Jugendlichen sind

- Ängste und Sorgen
- Selbstunsicherheit
- Zu starke Körperidentifikation
- Sinnverlust und Sinnsuche
- Antriebsschwäche
- Depression
- Überforderung (Burnout) ... etc.

Therapeutisch stehen uns einige hypnotisch-suggestive Methoden zur Verfügung, um jungen Menschen schnell und effektiv zu helfen. Meine speziell designte Hypnotherapie kann in direkter Interaktion stattfinden und/oder in Form einer Audio-CD angewendet werden.

Die Entwicklungsschwierigkeiten der Jugendlichen habe ich in drei Gruppen eingeteilt, weil sich diese jeweils gezielt durch hypnotische Einflussnahme angehen lassen.

1. Selbstunsicherheit, Schüchternheit, Vermindertes Selbstwertgefühl

Therapeutisch kann man diese Probleme schnell auflösen, indem man das Selbstbewusstsein der Person aufbaut. Faszinierende, aus der Hypnotherapie und dem NLP bekannte suggestive Techniken hierfür sind der NBG (New Behavior Generator, Modelllernen), das Addieren („Add“) von Ressourcen sowie die gezielte Suggestion innerer Stärke („Transformeln“).

2. Zu starke Fixierung auf das äußere Erscheinungsbild Oft assoziiert mit Essstörungen und Sportexzessen, Fluchtverhalten in Form von Drogenabusus, Depression etc. Hier bietet sich v. a. die „Dissoziation“ an, die schon in der buddhistischen Meditation Anwendung fand. Man erzeugt eine beobachtende Distanz des Geistes vom Körper, sodass der Jugendliche sich objektiver und als neutraler Zeuge erkennen kann. Kombiniert mit hochwirksamen Transformeln, die das Selbstwertgefühl steigern, erzielt man schnell eine gewisse Coolheit und Souveränität des Denkens und der Selbstwahrnehmung.

3. Antriebsschwäche, Sinnverlust, Motivationsmangel

Erfolg, sei es in der Schule, im Sport oder beim anderen Geschlecht, trägt in diesem Alter noch weit mehr als bei Erwachsenen zum Wohlbefinden und der Selbstfindung im sozialen Kontext bei. Durch die Zukunftsprojektion und -imagination des Erfolges („See-Win“) wird ein inneres Setting erzeugt, das von selbst die notwendigen Weichen stellt, Ziele motiviert zu erreichen. Nutzt man weiterhin vorhandene Ressourcen der jugendlichen Person, wie Stärke, Glücksempfinden, Kompetenz und Zuversicht, die diese in anderen Situationen bereits bewiesen hat, ergibt sich ein überaus wirksames Konzept der Progression, das schon viele erfolgreiche Manager und Weltklassesportler genutzt haben.

Alle Stränge dieser therapeutischen Impulsgeber können mit direkter oder mit indirekter Hypnose verwirklicht werden, am besten mit der Kombination beider Varianten. Weitere wirksame Konzepte moderner hypnotischer Magie tragen zur enormen Verstärkung der Methodik bei:

- Altersregression kann schädliche Traumata der Vergangenheit auflösen und Ressourcen daraus in die Gegenwart transportieren.
- Seeding streut durch permanente suggestive Wiederholung Impulse zur inneren Entwicklung ein, ebenso die „Bahnung“.
- Direkte Suggestionen für Kompetenz bauen eine innere Grundhaltung der Zuversicht auf.
- Die Overload-Technik, bei der beide Ohren mit unterschiedlichen Hypno-Botschaften beschallt werden, führt zu einer automatischen Umgehung des kritischen, rationalen Denkens und erreicht direkt und unzensiert das unbewusste, intuitive System des Probanden.
- Die Umschaltung der Körperfunktionen hin zum parasympathischen Anteil fördert die somatische und die psychische Entspannung, die eine Distanz zum Gedankenkarussell ermöglichen.
- Durch die Veränderung der „Submodalitäten“, wie Helligkeit, Farbe oder Größe bildhafter Vorstellungen, werden Erfolge wahrscheinlicher und die Welt- und Selbstwahrnehmung des Jugendlichen wird auf

eine neue Ebene positiver Weitsicht katalysiert.

All diese psychologisch-hypnotischen Techniken können angewendet werden, um Jugendlichen eine Transformation („Transform!“) in kürzester Zeit („Now!“) zu ermöglichen. Dabei handelt es sich nicht nur um eine „Veränderung“ von Verhalten oder um ein Plus an Motivation, sondern um eine tatsächliche Transformation und eine Entfaltung des vollen menschlichen Potenzials, weil der junge Mensch in seiner grundsätzlichen Weitsicht auf ein höheres Niveau gehoben wird:

Er erfährt die Welt nach der hypnotischen Transformation aus einem viel weiteren Blickwinkel, sodass er seine Stellung im großen Ganzen erkennen und aus souveräner Weitsicht heraus handeln kann. Diese angestoßene Entwicklung wird auch nach der Anwendung des Hypno-Programms eine bleibende sein!

Die Praxis dieser drei Hypno-Interventionen

Aus meiner jahrzehntelangen Erfahrung mit Hypnotherapie und Autogenem Training mit über 1000 Kindern und Jugendlichen haben sich diese bewährten Strategien herauskristallisiert. Oftmals werden dem

Interessenten auf dem Markt nicht viel mehr als oberflächliche meditative Traumreisen angeboten. Programme, die nett zu hören sind, aber keine tiefgreifenden Entwicklungen mit Nachhaltigkeit und Wirksamkeit in Gang setzen. Selten wagen es Therapeuten, neben bloßem Spiegeln durch Zuhören, wirkliche Veränderungen anzustoßen und die Potenz der Hypnose voll zur Anwendung zu bringen. Zur Transformation auf ein höheres Niveau gehören Mut, Hingabe und Energieeinsatz. Andernfalls wird man sich kaum aus alten Mustern lösen können und in seinen Gewohnheiten gefangen bleiben. Erst der Glaube daran, dass mehr in einem steckt, kann die eigenen Ressourcen entfesseln.

Selbstbewusstsein, Mut, Stabilität

Buddhistische Mönche haben schon vor 1000 Jahren mit dem Modelllernen in Meditation gearbeitet. Sie stellten sich in tiefer Trance vor, sie seien bereits erleuchtete Heilige. Sie beobachteten sich vor ihrem inneren Auge, wie sie einem Buddha gleich handelten, und fühlten solange, bis sich diese innere Grundhaltung auf ihr tatsächliches Leben auswirkte. Folge war eine zügige Entwicklung hin zu mehr Mitgefühl, Selbstvergessenheit und Weisheit.



Auch im modernen Coaching, in Motivations-
schulungen für Manager und im Spitzensport
nimmt diese Methode einen hohen Stellenwert
ein. Der Manager/Sportler identifiziert sich
mit seinem Idol, der das angestrebte Ziel bereits
erreicht hat, der in allen Aspekten der Wunsch-
vorstellung einer erfolgreichen Persönlichkeit
entspricht. Schrittweise schlüpft man in Trance
in die Haut seines Idols und visualisiert sich
in allen Lebenssituationen mit dem Verhalten
und der inneren Haltung dieser Person. Dabei
werden alle Sinneskanäle genutzt.

Im neuen Konzept wird diese Methode wei-
ter intensiviert, indem wir die Ressourcen des
Probanden aktivieren. Die Erfahrungen von
Stärke, Kompetenz und Glücksgefühl hat jeder
schon mal empfunden. Genau dieses Erleben
wird auf Gegenwart und Zukunft übertragen,
„geankert“, um die Wahrscheinlichkeit für Er-
folg zu maximieren. Die Wirkung tritt schnell
ein.

Innere Freiheit, Coolheit Gerade Ju-
gendliche leiden in der modernen Zeit unter
dem Zwang, einen perfekten Körper haben
zu wollen. Die Werbung mit mageren Super-
models, muskulösen YouTube-Stars und der
vermutete Anspruch des anderen Geschlechts
bringt junge Menschen schnell in eine Spira-
le der Unzufriedenheit. Diese äußert sich in
Essstörungen, exzessivem Sport, in Diätaben-
teuern und in Depression. Der junge Mensch
hat sich selbst noch nicht gefunden und ver-
wechselt Selbstwert mit Schönheit; hier muss
man den Medien eine deutliche Schuld zuspre-
chen. Menschen, die schon einiges erreicht
haben, werden davon unabhängiger. Aber so
weit kann der Jugendliche selten sein.

In meinem Therapieansatz wende ich die
Dissoziation als machtvolle Methode an.
Sie befreit Leidende von Schmerz und Angst
sowie von allzu starker Identifikation und da-
mit Abhängigkeit von der körperlichen Exis-
tenz. Mit bestimmten suggestiv-hypnotischen
Sprachmustern wird man zu dieser heilenden
Distanz angeleitet, automatisch und un-
bewusst. Formeln wie „Ich bin nicht mein
Körper“ erzeugen in Trance eine souveräne
Coolheit gegenüber der eigenen Körperlich-
keit, die in einer erleichterten, seelischen Frei-
heit mündet. Ich verstärke diese Wirksamkeit,
indem ich die Overload-Technik einsetze. Der
bewusste Verstand wird absichtlich überladen,
damit die suggestive Information direkt ins
Unterbewusstsein gelangen kann, um dort
nachhaltig zu wirken.

Overload erfordert zwei Hypnotiseure, die je-
weils in ein Ohr des Probanden hypnotische
Worte flüstern („Doppelinduktion“). Durch
Zweikanaltechnik lässt sich dies technisch bei
einem Audiostream umsetzen. Wie man sich
vorstellen kann, ist diese Methode keineswegs
entspannend, sondern hochintensiv und so-
gar psychisch anstrengend für den Probanden.
Deshalb empfehle ich nach der Anwendung
eine „Abkühlzeit“ für das Gehirn, um wieder
ganz ins Hier und Jetzt zurück zu gelangen.
Keinesfalls sollte man direkt im Anschluss
Auto fahren oder einer riskanten Tätigkeit
nachgehen, weil mit einer gewissen Zeit der
Erholung und Rückorientierung zu rechnen ist.
Weiterhin wird der Hörer durch „Transformeln“
energetisch aufgeladen, also Suggestionen,
die direkt das Selbstwertgefühl fördern. Diese
Summierung bewährter effektiver Hypnose-
techniken entfaltet eine intensive und schnelle
Wirksamkeit.

Motivation, Erfolg, Zielerreichung In
der modernen Hypnotherapie kann man Pati-
enten mit diversen Problemen, wie Ängsten,
Depressionen, Übergewicht etc., schnell und
nachhaltig helfen („Ultrakurzzeit-Therapie“),
indem man sie in eine imaginative Zukunft
versetzt, in der sie das Problem bereits gelöst
haben. Man lässt sie dort frei vom Problem
handeln, fühlen und leben, unbeschwert,
glücklich und stolz auf ihren Erfolg. Zudem
liefert das Unbewusste dadurch oftmals als
Zugabe die Formulierung der Maßnahme, die
zur Lösung der Schwierigkeiten geführt hat.
Und genau diese Methode wenden wir hier
in der dritten Intervention an.

Die „See-Win“-Technik wird unbewusst und
intuitiv bereits von erfolgreichen Persönlich-
keiten angewendet, indem diese sich ihren
Erfolg in der Zukunft intensiv vorstellen. Eine
Handlung wird überhaupt erst möglich, wenn
man sich diese auch vorstellen kann! Ich habe
erfolgreiche Menschen vieler Bereiche analy-
siert und bin zu dem Schluss gekommen, dass
diese sich den eigenen Erfolg ganz besonders
deutlich vorstellen konnten, und dies auf meh-
reren Sinnesebenen.

Sportler ließen wir hypnotisch-imaginativ den
Sieg mehrfach und klar visualisieren, hören
und fühlen, sodass sie mit absolut zielsicherer
Erfolgsvorstellung in den Wettbewerb gingen
– fast immer erfolgreich. Analog gingen wir
bei Managern im Dienstleistungsbereich vor
– mit faszinierenden Erfolgen. Genau diese
Siegertechnik wird im Hypno-Stream ange-
wendet, egal ob in Live-Hypnose oder als Au-
dio, um den Probanden eine unzweifelhafte

und völlig klare Repräsentation ihres Erfolges
zu geben. Handlungen und Ereignisse folgen
unserer geistigen Kraft mit hoher Wahrsein-
lichkeit, zumal wir uns unsere Welt durch un-
sere eigenen Gedanken erschaffen. Dies ist
ein spirituelles und neurobiologisches Faktum.

**Erfolg und Wirksamkeit – worauf
ist zu achten?** Selbstverständlich kann
niemand den tatsächlichen Erfolg einer sol-
chen Intervention garantieren. Viele Faktoren
spielen hier eine Rolle:

- Der Proband muss open-minded an die
Sache herangehen.
- Während der Anwendungen sollten
Störungen ausgeschlossen sein.
- Es sollten keine direkten Anschluss-
termine bestehen.
- Der Proband soll körperlich und psychisch
ausgeruht sein.

Weiterhin darf Hypnotherapie nicht bei Psy-
chosen oder unter Drogeneinfluss eingesetzt
werden, weil Realitätsstörungen vorprogram-
miert sind. Regelmäßige Wiederholungen er-
höhen die Wahrscheinlichkeit für die Wirksam-
keit, ebenso wie mentale und empathische
Unterstützung durch das Umfeld, wie z. B. der
Eltern oder Geschwister.

Fazit Ich hoffe, mit diesen hypnotischen Me-
thoden einen wertvollen Beitrag zur seelischen
Gesundheit Jugendlicher und ihrer glücklichen
Progression in einer schwierigen Lebensphase
zu leisten. Mögen auch junge Menschen ent-
decken, dass der Gedanke der Vater der Tat ist
und sich besonders auf ihre mentalen Fähig-
keiten und deren Stärkung konzentrieren. In
einer Zeit der multiplen Ablenkungen und der
oberflächlichen Werte erscheint mir die Tugend
der Konzentration als Vorstufe zur meditativen
Geistesfreiheit ein ausschlaggebender Faktor
für psychische und damit ganzheitliche Ge-
sundheit und Lebensfreude zu sein.

Dr. Michael Weh
Zahnarzt, Heilpraktiker,
Experte für Hypnose
und Meditation

drmichaelweh@web.de



CD TIPP
Weh, Dr. Michael:
Transform Now!
Hypno-Coaching
für Jugendliche,
Coach!n Verlag,
ISBN 978-3-94326-121-9